

## Butiran kaca di piring nasi

Aku lihat Wibowo sedang asyik duduk di depan desktop komputer. Matanya terfokus ke layar monitor. Ketika kudekati, ternyata dia sedang membaca sebuah artikel di internet tentang cara membantu mengatasi penderita dengan kecurigaan yang berlebihan. Internet memang sangat berguna, banyak ilmu bisa diambil dari internet.

‘Pak ’Bowo, kok asyik banget. Lagi baca apa?’

‘‘Oh Pak Bambang, maaf tadi sampai tidak melihat, saya lagi baca artikel tentang cara membantu penderita gangguan jiwa yang curiga berlebihan’’

‘‘Oh tentang paranoid! memangnya ada yang menderita paranoid?’’

‘‘Iya Pak Bambang, tetangga satu kampung. Dia curiga dengan hampir semua orang. Anak tersebut sampai kesulitan makan. Setiap kali duduk di meja makan, dia yakin kalau ada pecahan kaca bercampur dengan nasi di piringnya.’’

Aku duga Iwan mempunyai waham, suatu keyakinan yang tidak berdasar kenyataan. Penderita gangguan jiwa yang mempunyai waham biasanya sangat yakin dengan wahamnya.

‘‘Coba ceritakan secara lebih detail’’

‘‘Anak itu namanya Iwan. Keluarga mereka miskin. Dia dan adik-adiknya hanya bisa sekolah sampai lulus SMP, kemudian menganggur. Sebenarnya Iwan anak baik, penurut dan tidak nakal. Dia tidak pernah mabuk atau minum obat terlarang. Setelah keluar sekolah karena tidak ada biaya, dia kemudian belajar menyopir. Dia pengen jadi sopir. Sekarang Iwan tidak bisa kerja karena sakitnya.

‘‘Kapan gejala gejala seperti itu mulai muncul?’’

‘‘Kata ibunya sudah sekitar 6 bulan ini. Menurut ceritanya, dia jatuh cinta dengan seorang gadis. Sayangnya si gadis tidak membalas cintanya. Sejak saat itu dia mulai menarik diri, selalu kelihatan cemas, dan takut. Dia mulai curiga dan

selalu menyalahkan orang lain. Mula mula sulit makan karena katanya di nasi ada pecahan kaca. Akhir akhir ini kalau tidur, Iwan selalu sedia pisau dan pemukul besi ditempat tidurnya. Keluarganya jadi sangat takut”

“Hmmm, paranoid yang diderita oleh Iwan ada di tingkat 5, tingkat paling tinggi, karena dia sudah merasa jiwanya terancam oleh seseorang yang akan berbuat jahat kepadanya. Tingkat paling ringan adalah bila dia hanya merasa khawatir kalau ditolak oleh masyarakat atau merasa bahwa dunia diluar rumah tidak aman baginya. Tingkat kedua, bila seseorang merasa dirinya selalu diawasi atau orang tak dikenal membicarakan dirinya. Tingkat ketiga bila ada orang lain yang menyebabkan dirinya merasa terganggu. Tingkat ke-empat bila dia merasa ada yang menyadap telpon atau emailnya.”

“Ternyata paranoid yang diderita Iwan sudah cukup parah juga. Apa yang harus saya lakukan Pak Bambang?”

“Coba tanyakan siapa yang membuat dia merasa takut? Biasanya penderita gangguan jiwa mengelompokkan orang lain sebagai teman atau lawan. Bila paranoidnya parah, dia bisa melihat orang lain sebagai setan. Ini penting karena bisa terjadi hal hal yang tidak diinginkan. Masalahnya, bila yang dia takuti itu salah satu anggota keluarganya, mungkin dia tidak mau berterus terang menyebutkannya. Kalau sama mas Bowo , Iwan tidak takut?”

“Alhamdulillah, kalau sama saya Iwan tidak takut. Dia percaya sekali. Ketika saya tanyakan siapa yang membuat Iwan merasa takut, dia tidak bisa mengidentifikasi orangnya. Dia merasa bahwa ada orang yang akan berbuat jahat padanya”

“Syukur alhamdulillah kalau Iwan tidak takut kepada Pak Bowo. Berarti Pak Bowo sudah benar dalam cara membawakan diri dan mendekati Iwan. Banyak psikoterapi tidak berhasil, penderita mengundurkan diri, karena antara penderita dan psikolog tidak bisa bekerja sama. Sekarang, coba kita tangani satu persatu dulu. Pertama soal makan. Apa keluarganya, tetangga atau teman tidak ada yang menyuruhnya makan?”

“Iwan tetap tidak mau makan, meskipun sudah dinasehati dan disuruh oleh orang tua, tetangga ataupun teman. Kalau dipaksa, dia semakin tidak mau makan dan terlihat ketakutan. Ketika dipaksa makan, Iwan merasa dirinya dihukum mati dengan memakan kaca yang tercampur dalam nasinya”

“Pak Bowo, Kalau dia masak sendiri, apa Iwan juga tidak mau makan ?”

“Iya Pak Bambang. Waktu saya ke rumahnya, kita minta dia menggoreng telur sendiri. Tetap saja dia tidak mau makan. Akhirnya, telornya kita bagi dua, saya makan separuh, Iwan mau makan sisanya meskipun masih pelan pelan dan sangat hati hati”

“Syukurlah, saya kira itu sudah suatu langkah maju. Ini kan masalah keyakinan yang melekat di otaknya, hanya bisa diubah secara pelan pelan”

“Iya benar Pak Bambang. Rencananya nanti malam saya akan ajak makan di warung. Kasihan sekali dia. Tubuhnya sampai kurus sekali karena tidak makan. Ternyata, untuk menolong Iwan, saya harus keluar biaya”

“Ha ha ha...kalau Iwan harus konsultasi ke psikiater atau psikolog pasti dia yang harus keluar uang banyak. Oleh psikiater paling diajak ngomong selama 10 menit terus dikasih obat yang menekan fungsi otaknya agar hilang pikiran paranoidnya. Cuman efek sampingnya juga tidak enak, Iwan akan sulit berpikir. Dia bisa kelihatan seperti robot”

“Konsultasi dengan psikolog biasanya bisa lebih lama, tapi saya kira sulit sekali cari psikolog yang mau makan bersama Iwan. Kalau hanya konsultasi saja, tanpa ada tindakan bersama menghadapi ketakutan yang dihadapi oleh Iwan, saya kira terapinya juga tidak akan efektif”

“Saya kira begitu, padahal kalau tidak segera ditangani, kondisi Iwan bisa semakin parah. Semakin lama, dia akan semakin sulit membedakan antara kenyataan dan khayalan. Insya Allah nanti Tuhan Yang Maha Kaya yang akan membalas amal Pak Bowo di dunia dan akhirat.”

“Amin, terima kasih atas doanya. Keluarga Iwan miskin, untuk makan saja susah. Semoga Tuhan mau membalasnya dengan berlipat ganda” Kata Pak Wibowo.

“Saya kira Pak Bowo sudah dijalur yang benar. Iwan sudah mulai menapaki perjalanan panjang pemulihan jiwa” Katak.

Beberapa hari kemudian, secara tidak sengaja aku ketemu Pak Wibowo di sebuah warung makan sederhana di pinggir jalan dekat alun alun. Dia sedang makan bersama seorang pemuda berumur 20an tahun, berbadan kurus, pendiam dan duduk dipojokan. Wajahnya terlihat tegang dan gelisah. Aku menduga pasti anak tersebut adalah Iwan yang menderita paranoid seperti yang diceritakannya kepadaku beberapa waktu yang lalu.

“Pak Bowo, asyik benar makannya, sampai tidak menoleh kanan kiri”

“Oh selamat malam Pak Bambang. Saya lagi makan sama Iwan. Pak Bambang mau makan disini juga?”

“Ah tidak, lagi jalan jalan saja, ketika lihat Pak Bowo di warung, saya berhenti sebentar, mau ngobrol kalau Pak Bowo ada waktu”

Pak Bowo memperkenalkan Iwan kepadaku. Dia hanya tersenyum tanpa mengeluarkan satu katapun. Selesai mereka makan, aku mencoba mengajak ngobrol Iwan.

“Mas Iwan, saya temannya Pak Bowo. Sama saya takut apa tidak?”

“Ah tidak, saya tidak takut. Semua teman Pak Bowo orang baik”

“Ha ha ha...iya benar, Pak Bowo orang baik. Dia paling suka mentraktir orang.

“Iya Pak Bambang, saya sering ditraktir makan Pak Bowo” kata Iwan pelan.

“Saya dengar Iwan kalau tidur suka ketakutan ya?”tanyaku

“iya Pak Bambang, ada orang jahat mau mencelakai saya”

“Siapa orang jahat tersebut? Coba saya diberi tahu!”

Iwan hanya diam saja tidak mau menjawab pertanyaanku. Mungkin dia memang tidak bisa mengidentifikasi orang yang ingin mencelakakannya. Namun, bisa juga dia tidak mau menyebutkan karena orang tersebut ada dilingkungan keluarganya sendiri. Orang tersebut biasanya ditakuti atau berpengaruh, seperti ayah atau ibunya.

“Mas Iwan, kalau tidur di rumah Pak Bowo, tapi tidak boleh bawa pisau atau senjata lainnya, mau apa tidak?”

Iwan diam saja, dia kelihatan berpikir keras. Akhirnya Pak Wibowo yang dari tadi hanya diam, mulai ikut menyambung pembicaraan.

“Ya Wan, dirumah saya kan tidak ada orang jahatnya. Kamu tidak perlu tidur sambil bawa pisau”

Iwan hanya mengangguk.

Aku tiba tiba merasakan kebahagiaan dan rasa syukur yang sangat dalam. Mungkin ini yang disebut sebagai “helper’s high” didalam ilmu psikologi. Ternyata, menolong orang tidak hanya membuat bahagia orang yang ditolong, yang menolong juga tidak kalah rasa bahagianya.

Perjalanan pemulihan Iwan masih akan cukup panjang. Bila Iwan sudah bisa mengatasi waham curiganya, langkah selanjutnya adalah mencari kegiatan yang berarti baginya. Kegiatan yang bisa meningkatkan percaya dirinya. Kegiatan yang akan membuat dirinya diterima oleh masyarakatnya. Lebih baik lagi bila kegiatan tersebut bisa menghasilkan uang. Aku tahu Iwan perlu uang.

Menurut keterangan Pak Wibowo, pemicu timbulnya gangguan jiwa pada Iwan adalah tekanan dari ibunya. Bapak dan ibunya belum lama bercerai. Dia ikut ibunya yang tidak mempunyai pekerjaan tetap. Ibunya sangat mengharapkan Iwan bisa segera bekerja dan mendapat penghasilan tetap. Ibunya ingin agar dia bisa segera menjadi tulang punggung keluarga.

Masalahnya, tidak gampang mencari pekerjaan yang bisa memberikan penghasilan yang memadai. Sebelum sakit, Iwan bekerja sebagai sopir tembak sebuah angkutan kota milik tetangganya. Dia hanya membawa mobil bila sopir tetapnya berhalangan. Sebenarnya, kepribadian Iwan yang pendiam dan pemalu, lebih cocok bila bekerja sebagai sopir pribadi pada sebuah keluarga, bukan sopir angkutan kota. Hanya, kebutuhan sopir pribadi di Purworejo sangat terbatas.

Kesulitan keuangan keluarga membuat ibunya sering marah marah. Iwan sering dicaci-maki. Dia didesak agar segera cari pekerjaan yang bisa menghasilkan uang untuk menutup kebutuhan keluarga. Tekanan dari ibunya dirasa sangat berat. Hatinya sangat perasa. Sejak saat itu, Iwan mulai sering memiliki pikiran negatif. Dia mulai sering melamun. Semakin sering dan lama melamun merupakan ladang subur bagi tumbuhnya halusinasi dan waham. Dia mulai kesulitan membedakan Antara khayalan dengan kenyataan.

Beberapa hari kemudian, ketika bertemu lagi, Pak Wibowo melaporkan kalau kondisi Iwan sekarang sudah jauh lebih baik. Dia sudah bisa makan dan tidur tanpa membawa pisau lagi. Dia juga sudah bekerja sebagai tukang cat dan kerja serabutan lainnya.

----0000----

Teknik yang dilakukan Pak Bowo dalam membantu Iwan mengatasi waham yang dideritanya memang efektif. Bila penderita berani menabrak 'wahamnya', maka tak lama kemudian, sedikit demi sedikit, waham tersebut akan menghilang. Keberanian nya memakan nasi membuat wahamnya melemah. Teknik tersebut sudah diterapkan sejak lama. Paling tidak hal tersebut sudah disampaikan oleh John Thomas Perceval yang hidup antara 1803-1876. John Thomas Perceval adalah anak kelima dari Perdana Menteri Inggris yang dibunuh pada 11 Mei 1812. John Perceval masih berusia 9 tahun ketika ayahnya dibunuh.

John Thomas Perceval, dalam bukunya *Perceval's Narrative: A Patient's Account of His Psychosis 1830-1832* yang diedit oleh John Bateson dan diterbitkan ulang di tahun 1961 menceritakan pengalamannya mengatasi waham yang

dideritanya. John Perceval merasa ada iblis didalam dirinya. Untuk mengusir iblis tersebut dia sampai pernah membenturkan kepalanya ke dinding. Iblis tersebut juga menyuruhnya melakukan gerakan yang aneh aneh dan menakut-nakuti bahwa bila perintahnya tidak dituruti, maka John akan disambar petir. Akhirnya, pada suatu hari, dia tidak mau menuruti perintah iblis tersebut. Dia beranikan diri untuk menerima konsekuensi disambar petir. Memang pada saat itu, Joh Perceval merasa ada petir yang menyambar didekat dirinya. Namun dirinya tetap hidup, tidak kurang suatu apa. Sejak saat itu, iblis dan suara suara tersebut mulai berkurang dan akhirnya hilang.

Hal serupa terjadi pada Barbara. Dia merasa ada iblis atau setan didalam dirinya. Barbara merasa sangat takut dan selalu menuruti perintah iblis tersebut. Suatu saat, ketika kesadarannya membaik, dia mulai merasa bosan menuruti permintaan sang iblis. Akhirnya, dia nekat ganti memerintah sang iblis dengan menyuruhnya untuk memecah piring piring yang ada dimeja makan. Ketika sang iblis tidak bisa memecah piring piring tersebut, kepercayaan Barbara terhadap kekuatan sang iblis menjadi berkurang. Dampaknya, sedikit demi sedikit iblis dan suara suara yang memerintahnya mulai berkurang dan akhirnya menghilang. Barbara kembali hidup normal seperti sedia kala.

----0000----

Siang hari itu di Tirto Jiwo aku lihat Pak Amir sedang memberikan kursus kepada 5 keluarga penderita gangguan jiwa. Peserta kursus ada 12 orang, kebanyakan perempuan. Kulihat mereka tekun mendengarkan penjelasannya. Dia memang guru yang baik, bisa membawakan topik dengan sangat menarik dan interaktif. Topik yang dibahas saat itu adalah tentang waham atau delusi.

“Waham atau delusi adalah adalah suatu keyakinan kokoh yang salah dan tidak sesuai dengan fakta. Keyakinan tersebut dipegang dengan kokoh. Waham tersebut mungkin aneh , bisa juga tidak aneh. Contoh waham yang aneh, misalnya: merasa dirinya bisa membunuh 100.000 orang dengan kekuatan pikirannya, atau yakin bahwa cermin, TV, dan komputer mengawasi dan memata-matainya, bisa juga mempunyai keyakinan bahwa ada iblis ditubuhnya yang mengontrol otaknya dan

menyuruhnya mengontrol dunia. Contoh waham yang tidak aneh, misalnya: pemerintah Amerika sedang mencari-cari dirinya. Waham ini tidak aneh, karena bisa saja ada teroris internasional yang dikejar oleh pihak Amerika. Dari segi tema waham, maka ada beberapa jenis waham yang sering ditemui, misalnya: waham kebesaran, waham curiga, waham bahwa ada pikiran orang lain yang dimasukkan kedalam otaknya, waham bahwa banyak orang jatuh cinta padanya, waham bahwa radio atau TV sedang membicarakan dirinya” kata Pak Amir menjelaskan pengertian waham.

“Pak Amir, anak saya merasa dirinya nabi yang diperintah Allah untuk memperbaiki Indonesia yang sudah rusak akibat kebanyakan korupsi” kata Bu Marliana menimpali penjelasan Pak Amir.

“Anak saya yang laki laki punya keyakinan bahwa bekas pacarnya adalah seorang malaikat yang selalu melindunginya. Dia tahu hal itu karena anak saya sekarang yakin sekali bahwa dirinya punya kekuatan dahsyat. Dia yakin bahwa dirinya merupakan manusia super.” jelas Pak Sukirman.

Ruangan menjadi hidup karena hampir semua peserta kursus ingin berbagi pengalaman tentang waham yang dipunyai oleh anggota keluarganya yang menderita gangguan jiwa.

“OK, kita lanjutkan. Biasanya waham muncul pelan pelan dan tersembunyi. Tidak muncul tiba tiba. Sebelum muncul waham, biasanya mereka mendengar suara suara atau halusinasi suara. Semakin lama waham tersebut semakin dipercaya, semakin memenuhi pemikirannya dan semakin aneh. Sejak itu, Kebanyakan penderita mulai merasa aneh, ketakutan, atau merasa berada dalam bahaya. Kebanyakan mereka bisa mengidentifikasi hal hal yang memulai timbulnya waham tersebut, namun sebagian penderita tidak bisa mengetahui kejadian apa yang menyebabkan mulai timbulnya waham tersebut. Ada seorang penderita menceritakan kronologi munculnya waham kepada saya. Dia bercerita bahwa pekerjaannya di kantor adalah mengolah data kependudukan. Dia mulai percaya bahwa ada intel dari Amerika yang ingin membunuhnya agar dia tidak bisa



melaporkan data kependudukan tersebut.” Pak Amir menjelaskan proses tumbuhnya waham.

“Meskipun waham tersebut tumbuh pelan pelan, hampir semua penderita tidak ada yang curiga atau mempertanyakan wahamnya tersebut. Mereka sangat percaya sejak awal dan tidak menaruh kecurigaan. Sepertinya waham tersebut masuk akal. Bahkan mereka sering mengaitkan fakta yang ada dengan wahamnya tersebut. Misalnya, ketika badannya terasa lelah, seorang penderita mengaitkan kelelahan tersebut terjadi skarena ada polisi yang ingin menangkapnya. Mereka tidak menemukan fakta yang menolak atau bertentangan dengan waham yang dipunyainya. Hal ini bisa terjadi karena mereka sering mempunyai pola pikir kurang sehat, yaitu menyaring informasi dengan menolak informasi yang tidak mendukung waham tersebut. Mereka hanya menerima dan memanfaatkan informasi yang mendukung wahamnya dan mengabaikan informasi yang bertentangan” Pak Amir melanjutkan penjelasannya.

“Waham tersebut bisa hilang atau berkurang. Seperti ketika tumbuh, hilangnya waham juga pelan pelan atau bertahap. Pada masa transisi, penderita kadang percaya kadang kurang percaya. Bisa juga dia merasa sebagian tubuhnya percaya dan sebagian lagi mulai tidak percaya terhadap waham tersebut, atau bolak-balik antara percaya dengan tidak percaya. Ketika waham yang dulunya sangat dipercayainya mulai berkurang, hal tersebut juga bisa menimbulkan kecemasan atau ketakutan. Seseorang yang mulanya merasa dirinya jenderal atau presiden, kemudian mulai menyadari bahwa dirinya bukan siapa siapa, maka jelas hal tersebut menimbulkan kesedihan, ketakutan atau kecemasan.”

“Beberapa fakta menarik dari penderita gangguan jiwa yang telah berhasil mengatasi wahamnya. Pertama, hanya sebagian kecil penderita gangguan jiwa melaporkan bahwa wahamnya hilang hanya dengan minum obat. Artinya, untuk sebagian besar penderita, minum obat saja tidak cukup. Kedua, sebagian besar penderita melaporkan bahwa waham mulai berkurang karena campuran dari minum obat dan psikoterapi atau dukungan psikososial dari keluarga, teman, atau pasien lain. Ketiga, sebagian penderita menyebutkan bahwa lingkungan yang nyaman,

aman dan bersahabat sangat membantu pemulihan. Itulah sebabnya sangat sulit bagi gelandangan untuk bisa pulih, hidup mereka penuh ketidak pastian. Keempat, sebagian besar penderita melaporkan bahwa faktor psikososial sangat penting dalam proses pemulihan penderita. Kelima, sebagian kecil bisa mengendalikan wahamnya dengan usahanya sendiri tanpa dukungan psikososial dari siapapun.”

“Hasil temuan riset tadi menjadi salah satu landasan pendirian Tirto Jiwo. Kami ingin menyadarkan masyarakat akan perlunya dukungan psikososial bagi penderita gangguan jiwa dan mengembangkan psikologi klinis di Indonesia. Kami berangkat dari apa yang bisa kita lakukan, yaitu mendirikan Sekolah Pemulihan Jiwa Tirto Jiwo”

“Maaf Pak Amir, apa yang bapak sampaikan itu bisa dipercaya? Apa pernyataan tersebut hasil dari riset ilmiah?” Tanya Bu Fathonah yang dari tadi diam saja.

“Saya hanya ingin penegasan saja Pak Amir” kata Bu Fathonah melanjutkan.

“Lho, Bu Fathonah, saya tidak mengarang atau hanya cuap cuap saja. Ibu bisa baca sendiri artikel yang saya rujuk, yaitu *First-person accounts of delusions* oleh Biba Stanton dan Prof. Anthony J. David dari Institute of Psychiatry, London. Artikel tersebut diterbitkan di *Psychiatric Bulletin 2000, 24: 333-336* yang bisa diakses secara gratis di DOI: 10.1192/pb.24.9.33 “ kata Pak Amir menjawab keraguan Bu Fathonah dengan meyakinkan. Pak Amir tidak terlihat terganggu dengan pertanyaan Bu Fathonah.

“Terima kasih Pak Amir atas penjelasannya. Saya tahu sekarang kenapa penderita gangguan jiwa di Indonesia sering kambuh dan jarang bisa pulih. Setelah keluar dari RSJ, mereka hanya ketemu dokter sebulan sekali atau dua kali selama 5-10 menit. Padahal keluarga tidak diberi pelajaran bagaimana caranya membantu pemulihan gangguan jiwa” kata Bu Fathonah agak emosi.

“Tenang Bu Fathonah, jangan emosi. Kita tidak boleh menyalahkan dokter atau orang lain. Kemarahan atau kekecewaan kita terhadap situasi saat ini harus kita

ubah menjadi sebuah semangat untuk membantu penderita gangguan jiwa. Kita yang sudah lebih dulu tahu, tidak boleh terus diam saja. Kita harus terapkan dan sebarkan ilmu tentang pemulihan gangguan jiwa ini ke sebanyak mungkin orang” kata Pak Sukirman.

Suasana kelas menjadi gaduh. Semua saling berebut bicara mendukung ide Pak Sukirman dan mengajukan berbagai usul langkah kedepan.

“OK OK, semua tenang. Kita akhiri kursus kita tentang waham sampai disini dulu. Pihak Tirta Jiwo akan sangat senang bila bapak dan ibu semua mau menerapkan dan menyebarkan ilmu yang sudah didapat. Ingat, salah satu pahala yang mengalir terus meskipun kita sudah mati adalah pahala dari ilmu yang bermanfaat. Saya usulkan agar bapak dan ibu tetap tinggal disini sebentar. Silahkan lanjutkan diskusi tentang langkah ke depan diruangan ini. Hasilnya agar disampaikan agar kami tahu apa yang dilakukan untuk mendukung usaha mulia dari bapak ibu sekalian. Bila selesai rapat, silahkan minum teh dan kue yang sudah tersedia di ruang sebelah” kata Pak Amir mengakhiri kursusnya hari itu.

----0000----

Ketika bertemu dengan dr Bintari, adik kelasku yang menjadi dokter spesialis jiwa, aku meminta pendapatnya tentang teknik membantu penderita gangguan jiwa mengatasi halusinasi dan wahamnya.

“Pak Bambang, menurut pengalaman saya, membantu penderita gangguan jiwa yang mengalami waham tidak cukup hanya dilakukan dengan menggoyahkan keyakinannya saja. Biasanya penderita yang mengalami gangguan jiwa mempunyai rasa percaya diri rendah, cemas, gelisah, dan sulit tidur . Penderita juga cenderung mempunyai pola pikir yang memandang negatif dirinya dan tidak mempercayai orang lain. Oleh karena itu, terlebih dahulu perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan harga diri atau *self-esteem*-nya, mengurangi kecemasan dan kegelisahannya, mengatasi gangguan tidurnya dan secara bertahap memperbaiki pola pikirnya. Bila hal hal mendasar ini tidak dilakukan, biasanya penderita tidak mau atau menolak semua tindakan yang akan menggoyahkan kepercayaannya

terhadap waham yang dipunyainya.” Kata dr Bintari, menjelaskan strategi yang dilakukannya untuk mengatasi halusinasi.

“Berbagai tulisan ilmiah yang saya baca menyatakan bahwa waham biasanya muncul karena ada faktor pemicunya. Pada diri Iwan, apakah tekanan dari ibunya untuk segera punya penghasilan tetap atau ditolak cintanya yang jadi pemicu gangguan jiwanya. Faktor pemicu tersebut perlu dikenali sehingga bisa dipecahkan akar permasalahannya.” kata dr Bintari melanjutkan.

Sore itu, dr Bintari memberiku ‘kuliah’ tentang pendekatan psikologis untuk mengatasi halusinasi secara gratis. Mungkin ini terjadi karena aku juga sering menggratiskan bantuanku kepada keluarga penderita gangguan jiwa.

“Dalam perjalanan terbentuknya waham, ada berbagai fakta atau kejadian yang dipakai penderita untuk mendukung kebenaran waham tersebut. Pengenalan fakta dan kejadian pendukung tersebut perlu digali. Penderita waham curiga sering memakai fakta ada orang tak dikenal yang lewat di depan rumahnya untuk mendukung keyakinannya bahwa ada orang jahat yang akan menangkap dan membunuhnya. Oleh karena itu, mereka perlu diajak dan dibimbing agar mau mengembangkan penilaian atau interpretasi yang berbeda terhadap kejadian atau fakta tersebut. Orang tak dikenal yang lewat tersebut, misalnya, karena bertempat tinggal di jalan yang sama dan bukan karena mengawasi penderita. Berbagai fakta untuk menggoyahkan keyakinan penderita perlu dikembangkan dan disampaikan pelan pelan” Lanjut dr Bintari.

Menurut dr Bintari, sebuah waham juga sering tersusun dari beberapa keyakinan. Aku setuju dengan pernyataannya.

“Saya ingat ada 2 keyakinan pada waham yang dimiliki oleh anak Pak Sukirman. Keyakinan pertama, bekas pacarnya merupakan malaikat yang selalu melindunginya. Keyakinan kedua bahwa dirinya adalah manusia super yang mempunyai kekuatan dahsyat” Kataku

“Agar halusinasinya hilang, keyakinan tersebut perlu dilemahkan satu persatu, dimulai dari keyakinan yang paling lemah terlebih dahulu.” Kata dr Bintari.

“Pak Bambang, selain melalui pendekatan kognitif, waham juga bisa dikurangi dengan pendekatan perilaku, misalnya, dengan memberi kesibukan positif kepada penderita sehingga perhatiannya terhadap waham berkurang. Penderita perlu dibuat sibuk di siang hari, sehingga berangkat ke tempat tidur ketika benar benar sudah mengantuk. Waham dan halusinasi sering muncul ketika penderita setengah mengantuk”

“Seringkali, waham tidak akan hilang hanya dengan satu metode. Berbagai teknik dan strategi untuk menghilangkan waham tersebut perlu diterapkan secara sistematis” lanjut dr Bintari.

Waktu sudah menjelang jam pulang kantor ketika aku minta pamit kepada dr Bintari. Aku merasa bahwa membantu penderita gangguan jiwa mengatasi wahamnya adalah suatu tugas yang menarik dan menantang. Aku percaya, selama aku membantu penderita mengatasi wahamnya, aku tidak akan pikun. Otakku akan selalu terpakai. Orang pikun kebanyakan karena otaknya dibiarkan menganggur. Selain kemampuan analitis, kemampuan berkomunikasi yang baik juga sangat penting. Semua tantangan itu, benar benar membuat hidupku dimasa pensiun menjadi lebih hidup.