

Halusinasi dan cara mengatasinya

Kita sering melihat penderita skizofrenia yang tertawa, menangis atau berbicara sendiri. Mereka melakukan itu bukannya tanpa sebab. Perilaku yang aneh tersebut timbul karena mereka merespon atau bereaksi terhadap halusinasi yang dialaminya. Mereka mendengar suara yang membuatnya tertawa, menangis atau berkata-kata meskipun pada kenyataannya tidak seorangpun yang mengajak mereka bicara.

Halusinasi adalah suatu keadaan dimana seseorang percaya bahwa ia mendapat rangsangan pada panca inderanya padahal dalam kenyataannya rangsangan itu tidak ada. Penderita yang mengalami halusinasi tidak bisa secara sukarela menolak atau mengatasi secara langsung halusinasi tersebut. Sekitar 53% penderita skizofrenia mengalami halusinasi, 28% penderita gangguan suasana hati mengalami halusinasi, dan 13% terjadi pada penderita gangguan kepribadian (personality disorder).

Sesuai dengan panca indera, maka halusinasi bisa dibedakan dalam halusinasi suara (biasanya mendengar suara orang yang berkata kata secara netral, mengejek, menghina, mengancam, atau membuatnya tertawa), halusinasi raba (sering berupa perasaan bahwa ada serangga yang merambat ditangannya), halusinasi pengecap (merasa ada rasa yang tidak menyenangkan dimulutnya), halusinasi penciuman (mencium bau tidak sedap atau aneh), dan halusinasi penglihatan atau visual (melihat benda, warna, atau makhluk aneh, manusia atau binatang).

Halusinasi tidak hanya terjadi pada penderita gangguan jiwa, tapi juga bisa terjadi pada seseorang yang memakai obat-obatan terlarang (seperti LSD atau marijuana), maupun karena menderita suatu penyakit. Namun dalam buku ini, pembahasan tentang halusinasi dan cara mengatasinya dibatasi pada halusinasi yang terjadi pada penderita gangguan jiwa.

Halusinasi suara dan halusinasi visual (penglihatan) merupakan jenis halusinasi yang paling sering ditemui pada penderita gangguan jiwa. Halusinasi suara bisa berupa suara orang berbisik hingga suara orang berteriak, suara laki laki atau perempuan, suara satu atau beberapa orang yang bicara bergantian atau bersamaan. Sering suara tersebut dikenali oleh penderita sebagai suara seseorang yang pernah dikenalnya. Begitu pula halusinasi visual, bisa berbentuk binatang atau orang yang dikenalnya, bisa juga berbentuk setan atau makhluk menakutkan dan aneh lainnya.

Menurut penelitian, sekitar 2-3% orang normal juga pernah mengalami halusinasi. Hanya saja, halusinasi tersebut tidak sampai mengganggu kehidupan mereka sehari-hari.

I. Penyebab halusinasi :

Hingga sekarang belum diketahui penyebab dan proses terjadinya halusinasi. Ilmu tentang syaraf (neuroscience) telah mengetahui bahwa ketika seseorang mengalami halusinasi, maka bagian otak yang terkait dengan fungsi tersebut terlihat aktif. Sebagai contoh, ada bagian otak yang disebut sebagai daerah Broca (area Broca) dan area Wernicke, yang berfungsi sebagai bagian otak yang mengendalikan bicara. Ketika seseorang mengalami halusinasi suara, dimana penderita mendengar suara seseorang berbicara kepadanya, ternyata area Broca dan Wernicke tersebut terlihat aktif. Begitu pula dengan halusinasi perabaan maupun halusinasi jenis lainnya, bagian otak yang mempunyai fungsi sesuai dengan indera tersebut terlihat aktif. Hanya saja, mengapa tanpa adanya rangsangan dari luar, otak kemudian menciptakan sensasi tersebut, belum diketahui secara pasti.

Sebagian ahli berpendapat bahwa halusinasi terjadi karena adanya kelainan pada jaringan urat syaraf di otak yang terkait dengan bagian otak yang mengatur panca indera. Sebagian ahli lainnya berpendapat bahwa hal tersebut terjadi karena adanya ketidakseimbangan kimiawi di dalam jaringan syaraf di area tersebut. Namun hingga sekarang belum ada tes laboratorium, foto ataupun pemeriksaan fisik yang bisa membuktikan hal tersebut.

Dari sisi psikologis, ada 2 kelompok pemikiran. Kelompok pertama menyatakan bahwa halusinasi terjadi karena adanya gangguan fungsi kognisi di otak. Kelompok kedua berpendapat bahwa halusinasi terjadi karena kesalahan dalam mengartikan suatu kejadian. Hingga sekarang belum ada teori psikologis dari halusinasi yang diterima semua pihak dan bisa dipakai sebagai dasar pemulihan atau pengobatan.

II. Tahapan perkembangan halusinasi

Ada tiga fase perkembangan halusinasi pada seseorang, yaitu fase awal, fase dimana halusinasi mulai menimbulkan dampak, dan fase dimana penderita mulai bisa menerima dan mengatasi halusinasinya.

Sebagian besar penderita dengan halusinasi melaporkan bahwa ketika pertama kali mendengar suara, munculnya suara tersebut cukup tiba tiba dan membuat mereka kaget dan cemas. Kebanyakan mereka bisa menerangkan dengan jelas kejadian ketika mereka mendengar suara untuk pertama kalinya. Umur ketika pertama kali mengalami halusinasi berbeda-beda, begitu pula dengan intensitas halusinasi tersebut. Biasanya intensitas suara paling tinggi bila mulai muncul diusia remaja. Penderita yang mulai mengalami halusinasi diusia lebih muda,

seperti pada umur 6-10 tahun, atau pada usia dewasa, biasanya lebih bisa menerima keadaan tersebut dan kurang membuatnya bingung.

Munculnya halusinasi biasanya dipicu oleh kejadian yang traumatis atau menggoncang jiwanya, seperti: ada keluarga dekat yang meninggal atau bentuk kehilangan lainnya (rumah terbakar), perceraian, atau kecelakaan. Beberapa perasaan yang menjadi pemicu munculnya halusinasi, antara lain: takut, tidak aman, agresi, kehilangan kontrol, suasana yang membuat stress, lelah, berada dalam situasi yang baru.

Setelah melalau fase awal, halusinasi mulai memberi dampak. Sebagian orang mendapat dampak positif dari halusinasi tersebut, karena suara yang didengarnya memberi manfaat positif dan menyenangkan. Suara yang didengarnya sering berupa nasihat atau pujian. Sebagian penderita gangguan jiwa mendapat dampak negatif dari halusinasi karena suara yang mereka dengar tidak bersahabat dan negatif. Selain itu, suara suara tersebut sering meminta atau menyita banyak perhatian sehingga membuat penderita mengalami gangguan dan tidak bisa berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya. Pada sebagian penderita, jenis suara suara yang mereka dengar merupakan campuran Antara suara yang baik dan positif dan suara yang tidak bersahabat serta negatif.

Pada fase kedua, penderita mulai dibuat bingung oleh halusinasinya. Mereka mulai mencoba berbagai cara mengatasi halusinasi tersebut. Pada fase ini, sebagian penderita mencoba melawan atau menolak adanya halusinasi tersebut. Seringkali penolakan terhadap halusinasi menyebabkan suara suara tersebut semakin tidak bersahabat, keras dan mengganggu atau menyakitkan. Dilain pihak, menerima disertai dengan upaya pengendalian terhadap halusinasi oleh penderita, akan dapat memperkecil dampak negatif halusinasi tersebut.

Pada fase ketiga, fase stabilisasi. Pada fase ini penderita mulai bisa menerima bahwa mereka mengalami halusinasi. Mereka bisa menekan dampak negatif dari halusinasi tersebut sehingga tidak lagi mengganggu kehidupan sehari-harinya. Dalam fase seseorang lebih bisa mengendalikan halusinasinya. Kata kata yang negatif atau menyakitkan mulai berkurang, baik dari sisi frekuensi maupun intenseitasnya.

Hingga sekarang belum ada obat yang bisa menyembuhkan halusinasi. Berbagai obat anti gangguan jiwa seperti olanzapine, amisulpride, ziprasidone, dan quetiapine merupakan obat yang cukup efektif melawan halusinasi. Hanya sekitar 8% penderita serangan pertama gangguan jiwa (penderita gangguan jiwa yang baru pertama kali mengalami psikosis fase akut) yang setelah mendapat obat selama 1 tahun tetap mengalami halusinasi ringan sampai berat. Meskipun demikian, bila obat obatan tersebut dihentikan, penderita bisa kembali kambuh dan mengalami halusinasi lagi. Artinya, obat tersebut hanya menekan, tidak mengobati halusinasi

dan menghilangkan penyebab halusinasi. Sebaiknya obat untuk menekan halusinasi dipakai bersamaan dengan upaya terapi psikososial sehingga dosis obat bisa diberikan dalam jumlah sekecil mungkin dan akhirnya dihentikan.

Halusinasi sering bercampur dengan waham. Bila seorang penderita gangguan jiwa yang mendengar suara yang mengancam dan percaya bahwa suara tersebut bisa mencelakakan dirinya, maka berarti penderita tersebut telah mempunyai waham. Halusinasi suara bisa berisi: (a) kata kata yang netral atau bagus, (b) bisa juga kata kata yang menghina, mencaci maki, atau kata kata yang tidak enak lainnya, (c) bisa juga kata katanya mengancam atau menyuruh melakukan sesuatu, seperti: menyuruh bunuh diri, melukai diri sendiri atau melukai orang lain.

Halusinasi tidak muncul tiba tiba. Pada kebanyakan penderita gangguan jiwa, munculnya halusinasi didahului oleh kejadian yang secara psikologis membuatnya stress. Biasanya mula mula suara yang muncul berupa bisikan yang makin lama makin keras dan makin nyata. Pada beberapa penderita, kemunculan halusinasi didahului dengan perasaan cemas dan jantung berdegup. Dengan adanya gejala yang mendahului tersebut, penderita gangguan jiwa bisa bersiap-siap menghadapi munculnya halusinasi.

III. Cara mengatasi

Kebanyakan halusinasi berupa halusinasi suara dan halusinasi visual. Berikut ini beberapa saran untuk bisa mengatasi atau mengendalikan halusinasi suara yang juga bisa diterapkan untuk mengatasi halusinasi jenis lainnya, tentunya dengan sedikit modifikasi. Cara mengatasi halusinasi sering berbeda Antara satu orang dengan orang lainnya. Untuk itu, penderita gangguan jiwa perlu mengenali cara mana yang bisa sesuai dengan keadaan dirinya.

1. Mengalihkan perhatian dari halusinasi:

Salah satu cara mengatasi halusinasi adalah dengan mengalihkan perhatian dari suara suara tersebut, dengan berbagai kegiatan, seperti:

- Berbicara dengan seseorang, secara langsung atau melalui telpon.
- Bersenandung, menyanyi, mendengarkan musik yang disukai dan membuatnya tenteram.
- Berjalan keluar ruangan untuk mendapatkan udara segar.
- Menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan pekerjaan rumah, seperti menyapu, membersihkan meja, menyirami tanaman.
- Melakukan hobi, seperti bermain musik, menggambar, bernyanyi, merawat tanaman, merawat binatang peliharaan, berolah raga.
- Melihat TV

- Melakukan permainan (seperti bermain game), mengisi teka teki silang, bermain catur atau permainan lainnya.

Menurut berbagai penelitian dan laporan dari para penderita gangguan jiwa, cara mengatasi halusinasi dengan mengalihkan perhatian terhadap halusinasi sering tidak terlalu efektif. Bahkan, sering suara suara tersebut menjadi marah, semakin tidak bersahabat dan semakin mengganggu. Mereka tidak suka atau marah bila perintahnya tidak dituruti. Kadang kadang penderita gangguan jiwa sampai berteriak-teriak karena merasa tidak tahan dengan suara suara yang sangat menggonggonya tersebut.

2. Mengendalikan halusinasi dengan menerima dan memahaminya.

Menerima adanya halusinasi, khususnya suara negatif, adalah langkah penting namun sangat sulit dalam mengatasi dampak negatif dari halusinasi. Agar bisa menerima dan memahami halusinasi yang dialaminya, maka penderita, keluarga atau relawan jiwa perlu memahami halusinasi yang dialami oleh penderita, khususnya dalam kaitannya dengan hal hal sebagai berikut :

- Identitas sumber suara (laki/perempuan, setan/malaikat/orang jahat/ orang baik)
- Karakteristik hubungannya dengan penderita (musuh atah kawan)
- Cara berbicara (netral, memaki, mengancam)
- Umur sumber suara
- Apa yang dikatakannya
- Pemicu timbulnya halusinasi
- Pengalaman hidup akhir akhir ini yang terkait dengan munculnya suara
- Pengalaman hidup dimasa kecil yang terkait dengan munculnya suara.

Melalui pemahaman tersebut maka akan dapat disusun strategi untuk mengatasi dan mengendalikan halusinasi. Misalnya: bila penderita tahu faktor pemicu timbulnya halusinasi, maka yang bersangkutan bisa mencegah atau menghindari pemicu tersebut sehingga munculnya halusinasi bisa dikurangi atau dihilangkan. Kejadian apa yang mendahului munculnya halusinasi, perasaan apa yang muncul (takut, gelisah, khawatir) yang muncul sebelum halusinasi muncul. Pada keadaan seperti apa maka halusinasi berkurang. Informasi tersebut bisa dipakai untuk mengurangi halusinasi yang mengganggu. Misalnya, ketika berada di dalam bis, halusinasi muncul dan menguat, namun bila mendengarkan musik maka halusinasi berkurang.

Pemahaman keterkaitan antara berbagai komponen halusinasi, seperti antara sumber suara, isi pesan, stress, dengan pengalaman hidup masa lalu belum diketahui dengan pasti.

Belum adanya teori yang bisa menjelaskan keterkaitan antara berbagai hal tersebut menyebabkan kesulitan dalam membantu seseorang mengatasi halusinasi yang dideritanya.

Biasanya ada kaitan yang erat antara keadaan jiwa seseorang dengan muncul atau berkurangnya halusinasi. Halusinasi lebih sering muncul ketika seseorang sedang gelisah, takut atau khawatir. Buat daftar keadaan yang membuat stress yang selama ini juga menyebabkan munculnya halusinasi, misalnya: bertengkar, harus membayar hutang, dimarahi atasan. Dilain pihak perlu dibuat juga keadaan yang menyenangkan (mandi air hangat, jalan jalan diudara segar, mengobrol dengan saudara atau teman, dll) yang menyebabkan halusinasi berkurang.

Beberapa ahli menyarankan agar penderita (bersama keluarga) untuk menuliskan kata kata positif dari halusinasi dan mencari bukti bukti dalam kehidupan sehari hari yang mendukung pernyataan tersebut. Misalnya, bila suara tersebut memujinya maka penderita membuat daftar sifat atau tingkah laku yang mendukung pernyataan tersebut. Dilain pihak, bila suara suara tersebut menghina atau mencaci maki, maka penderita perlu membuat daftar sifat atau perbuatan yang bertentangan dengan hal hal negatif yang dikatakan sumber suara tadi. Kegiatan ini akan menambah percaya diri penderita dan akan mengurangi halusinasi. Bisa juga dengan mengecek hal tersebut pada orang lain. Misalnya, bila suara suara tersebut mengatakan anad malas, maka coba tanyakan pendapat orang lain apakah anda malas atau tidak.

Halusinasi sering muncul ketika seseorang sedang menyendiri, melamun tanpa melakukan kegiatan yang berarti atau menyita perhatian. Oleh karena itu, sangat penting bagi penderita dengan halusinasi agar tidak menyendiri atau mengurung diri dikamar. Bergaul dan bersosialisasi akan mengurangi halusinasi.

Halusinasi tidak bisa mencelakakan seseorang. Suara suara tersebut tidak bisa berbuat apa apa. Hanya saja, karena suara suara itu tahu segalanya tentang si penderita, seolah olah berasal dari manusia super atau kekuatan super, maka penderita gangguan jiwa sering dengan terpaksa menuruti kata kata atau perintah tersebut. Kadang kadang, suara suara tersebut memerintahkan penderita untuk mengerjakan sesuatu yang bisa mencelakakan dirinya atau orang lain. Perintah ini sering membuat penderita menjadi gelisah atau ketakutan. Penderita dengan halusinasi yang berani menolak perintah tersebut dan berani menanggung segala akibatnya, lama kelamaan halusinasi tersebut akan berkurang. John Thomas Perceval, anak perdana menteri Inggris yang menderita skizofrenia menceritakan bahwa dia mendengar suara yang menyuruhnya untuk melakukan sesuatu. Bila tidak mau melakukan hal tersebut, maka dia akan disambar petir. Ketika John Thomas Perceval tidak mau melakukan perintah iblis tersebut, maka dia memang melihat dan mendengar ada petir yang menyambar didekat tubuhnya, tetapi dia sendiri tetap sehat dan tidak menderita apa apa akibat sambaran petir. Sejak saat itu, halusinasinya mulai berkurang.

Beberapa hal lain yang bisa dilakukan untuk mengendalikan halusinasi, antara lain:

- a. Mendengarkan secara selektif. Penderita perlu berlatih sehingga bisa mendengarkan dan menaruh perhatian pada aspek tertentu dari suara suara tersebut dan mengabaikan aspek lainnya. Misalnya, penderita hanya memperhatikan suara suara yang bersahabat dan mengabaikan suara suara yang mengejek atau mengancam.
- b. Membuat jadwal untuk mendengarkan suara suara tadi. Misalnya penderita mau mendengarkan suara suara tersebut disiang hari. Bila suara muncul dimalam hari, maka penderita bisa bilang bahwa dia hanya mau mendengarkan suara tersebut besok siang.
- c. Membuat rencana pemulihan. Penderita yang mempunyai keinginan untuk pulih dan mau berusaha menyehatkan fisik dan jiwanya, akan mendapatkan jalan kearah pemulihan jiwanya. Mereka bisa mulai dengan menetapkan sasaran dan kegiatan jangka pendek. Misalnya: mulai besok akan bangun jam 5:00 pagi dan mandi air hangat. Setelah kegiatan tersebut bisa terlaksana, kemudian ditambah dengan olah raga ringan (jalan kaki, bersepeda, dll) atau melakukan hobi setiap hari selama 1 jam sehari. Begitu seterusnya, pelan pelan, tanpa terasa nanti penderita akan pulih dari gangguan jiwanya.
- d. Membuat kelompok sesama penderita gangguan jiwa dan bertukar pengalaman.

3. Menerapkan pola hidup sehat.

Menerapkan pola hidup sehat akan memperkuat daya tahan kejiwaan dan mengurangi gangguan halusinasi. Beberapa pola hidup sehat yang sebaiknya diterapkan, misalnya:

- Tidur awal dan bangun pagi
- Menghindari minum minuman keras dan obat terlarang
- Berolah raga setiap hari secara teratur
- Makan makanan yang sehat (banyak sayuran, buah buahan), kurangi makanan yang manis dan terlalu asin.
- Bergaul dengan tetangga (masyarakat) dan mengikuti kegiatan sosial
- Mempunyai kegiatan yang bermanfaat (pekerjaan, sekolah, pekerjaan rumah tangga, kegiatan social atau menjadi relawan).
- Menerapkan ilmu agama, seperti melakukan sholat wajib dan sholat sunat, banyak berdoa

Penderita gangguan jiwa dengan halusinasi yang membandel sering mempunyai sifat kurang percaya diri, terlalu penurut dan kurang pandai bergaul. Untuk itu, mereka perlu belajar bergaul. Caranya bukan dengan mengikuti kursus atau pelatihan, tapi dengan terjun secara langsung bergaul dengan golongan masyarakat dengan mengikuti kegiatan kegiatan sosial.