

## Dasar Dasar Pelayanan Pemulihan Gangguan Jiwa

**M**enurut Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA), sebuah badan milik pemerintah Amerika Serikat, pengertian dari pemulihan adalah suatu perubahan dimana seseorang meningkat kesehatan dan kesejahteraannya, hidup sesuai dengan arah kehidupan yang dipilihnya, dan berjuang mencapai tujuan hidup sesuai dengan seluruh kemampuan yang dimilikinya.

Pemulihan adalah suatu proses atau perjalanan panjang, bukan suatu tujuan, tapi suatu proses yang selalu bergerak dan dinamis. Pemulihan adalah suatu proses perubahan dari kurang sehat dan tersandera oleh gejala gangguan jiwa, menuju suatu keadaan yang lebih sehat dan sejahtera. Pulih bukan berarti sembuh, karena seseorang yang sudah pulih bisa kembali jatuh sakit. Pulihnya penderita gangguan jiwa adalah seperti pulihnya seseorang yang menderita diabetes. Mereka sewaktu waktu bisa kambuh, gula darahnya bisa kembali meningkat. Penderita tekanan darah tinggi yang sudah terkontrol, juga bisa kambuh dan tekanan darahnya kembali menjadi tinggi dan tidak terkontrol. Kesehatan jiwa seseorang perlu terus dijaga dan ditingkatkan menuju ke keadaan yang lebih baik.

Proses awal timbulnya atau pemicu mulainya pemulihan berbeda antara satu orang dengan lainnya. Dr Patricia Deegan, psikolog klinis yang menderita skizofrenia dan beberapa kali dirawat di rumah sakit jiwa menceritakan bahwa proses pemulihan pada dirinya dimulai ketika pada suatu hari dia bersedia diajak berbelanja ke supermarket. Waktu itu tugasnya hanyalah membawakan tas belanjaan. Tugas yang sangat ringan. Sebelumnya, dia selalu menolak ajakan untuk ikut pergi berbelanja ke supermarket. Kebetulan, petugas kesehatan dimana dia dirawat tidak pernah bosan mengajaknya pergi ke super market hingga suatu hari, tanpa alasan yang jelas, dia mau menerima ajakan tersebut. Sejak saat itu, timbul dalam dirinya keinginan untuk pulih.

Setelah keluar dari RSJ, Patricia Deegan bergabung dalam komunitas masyarakat hippies yang populer dimasa itu. Komunitas bisa mentolerir berbagai perilaku aneh, sehingga dia

merasa nyaman tinggal bersama mereka. Kemudian, pelan pelan dia kembali kuliah. Mula mula hanya bisa mengambil 1-2 pelajaran per semesternya. Lama kelamaan, dia bisa mengikuti perkuliahan dengan baik dan akhirnya bisa mencapai gelar doktor dalam bidang psikologi klinis.

### **I. Pendukung pemulihan jiwa**

Proses pemulihan gangguan jiwa tidak bisa terjadi dalam ruang hampa. Ada 4 dimensi yang mendukung pemulihan gangguan jiwa:

#### **a. Kesehatan.**

Agar bisa pulih, penderita gangguan jiwa harus sehat fisiknya. Mampu mengatasi atau mengendalikan penyakit atau gejala penyakit yang dideritanya, dan mempunyai cukup informasi sehingga bisa memilih segala sesuatu yang akan mendukung kesehatan fisik dan jiwanya. Termasuk disini adalah terbebas dari kecanduan alkohol maupun obat bius.

Penderita gangguan jiwa juga seperti orang pada umumnya, mereka juga bisa terkena penyakit fisik. Penyakit fisik penderita gangguan jiwa juga perlu dirawat dan disembuhkan. Penderita gangguan jiwa yang mempunyai penyakit fisik berat lebih sulit untuk bisa pulih dari sakit jiwanya.

#### **b. Perumahan.**

Rumah atau tempat tinggal yang aman dan stabil sangat mendukung proses pemulihan dari gangguan jiwa. Penderita gangguan jiwa tidak harus punya rumah sendiri, tetapi, adanya tempat tinggal yang aman dan stabil sangat penting bagi pemulihan jiwa seseorang. Aman dan stabil disini berarti terbebas dari kekhawatiran dari diusir sehingga mereka harus hidup menggelandang dijalan. Mereka yang hidup menggelandang dijalan akan sangat sulit untuk bisa pulih kembali karena mereka tidak mempunyai tempat tinggal yang aman dan stabil.

Di Indonesia, sebagian besar penderita gangguan jiwa tinggal bersama orang tuanya. Permasalahan perumahan akan muncul ketika kedua orang tuanya meninggal. Biasanya saudara sekandung tidak sekuat orang tuanya dalam mendukung kehidupan gangguan jiwa. Penderita gangguan jiwa perlu dipulihkan dan disiapkan untuk bisa hidup mandiri sebelum kondisi tersebut terjadi.

### **c. Tujuan.**

Penderita gangguan jiwa perlu mempunyai kegiatan harian yang bermakna yang bisa berupa suatu pekerjaan, bersekolah, menjadi relawan atau melakukan pekerjaan rumah tangga, kegiatan kreatif, mandiri, mempunyai penghasilan atau sumber daya sehingga bisa berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Penderita gangguan jiwa yang tidak mempunyai kegiatan harian yang berarti, hanya duduk melamun dengan sorotan mata kosong, akan lebih sulit bisa pulih dan kembali hidup produktif di masyarakat. Tujuan hidup atau keinginan untuk meraih sesuatu akan menjadi motor penggerak dari proses pemulihan yang sering tidak mudah dan penuh tantangan.

Adanya kegiatan yang bermakna, merupakan tujuan dan sekaligus pendukung proses pemulihan. Tergantung kondisi kesehatan jiwanya, kegiatan bermakna tersebut bisa berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Psikiater di Nepal bercerita bahwa salah seorang pasiennya melakukan kegiatan menggembala seekor kambing sebagai kegiatan yang bermakna baginya. Dia sangat menikmati kegiatan tersebut. Masalah timbul ketika keluarganya harus pindah ke kota Kathamndu, ibu kota negara Nepal, dimana tidak tersedia lahan dirumahnya untuk memelihara kambing. Kehilangan kegiatan yang bermakna, penderita gangguan jiwa tersebut akhirnya meninggal karena bunuh diri.

### **d. Komunitas.**

Penderita gangguan jiwa perlu mempunyai jaringan kekerabatan atau pertemanan yang mendukung dan bisa memberikan harapan, kehangatan serta persaudaraan. Mereka yang hidupnya menyendiri atau terisolasi akan lebih mudah untuk kembali kambuh penyakitnya. Komunitas tersebut bisa diciptakan dengan mengikuti beberapa kegiatan sosial di masyarakat, seperti: kegiatan pengajian, olah raga, arisan, atau kegiatan yang terkait dengan hobi.

## **II. Prinsip dasar pemulihan jiwa**

Selain mengupayakan keberadaan 4 dimensi diatas (kesehatan, perumahan, tujuan dan komunitas), penderita gangguan jiwa, keluarga maupun relawan jiwa perlu memahami 10 dasar dasar pemulihan dari gangguan jiwa, yaitu :

### 1. **Pemulihan muncul dari timbulnya harapan.**

Adanya kesadaran bahwa mereka bisa pulih dan mempunyai masa depan yang lebih baik dibandingkan keadaan sekarang merupakan pendorong dan motivator pemulihan. Kesadaran bahwa banyak penderita gangguan jiwa bisa mengatasi tantangan, masalah dan hambatan seperti yang mereka hadapi saat itu akan menjadi pendorong munculnya pemulihan. Harapan bisa tumbuh dan diperkuat oleh dukungan keluarga, teman, penderita yang telah pulih, tenaga kesehatan maupun relawan gangguan jiwa. Adanya harapan merupakan pendorong proses pemulihan.

### 2. **Dorongan untuk pulih berasal dari dalam diri seseorang.**

Konsep pemulihan berbeda dengan konsep rehabilitasi. Dalam rehabilitasi, penderita bersikap pasif, yaitu minum obat sesuai petunjuk dokter dan melakukan kegiatan seperti yang diperintahkan oleh para perawat jiwa. Pemulihan gangguan jiwa tidak akan bisa terjadi hanya dengan rajin minum obat dan menuruti perintah orang lain.

Agar bisa pulih, penderita harus mempunyai dorongan untuk sembuh dan memiliki keinginan untuk memperbaiki hidupnya. Gejala halusinasi, waham, depresi dan gejala lainnya tidak akan bisa hilang sempurna hanya dengan minum obat. Tidak ada orang lain selain dirinya yang bisa menghilangkan semua gejala tersebut. Mereka perlu mengupayakan berbagai kegiatan untuk mengatasi gejalanya. Berbagai teknik untuk mengatasi halusinasi, waham, depresi, gelisah perlu mereka pelajari dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut tidak akan bisa terlaksana bila tidak ada dorongan dalam diri mereka sendiri untuk meraih kesembuhan dan mempunyai kehidupan yang lebih baik dibandingkan dengan keadaan sekarang.

### 3. **Pemulihan terjadi melalui berbagai jalur.**

Jalur pemulihan berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Jalur tersebut tergantung kepada kondisi sosial ekonomi, dukungan dari keluarga, kemampuannya mengatasi gejala, kondisi masyarakat dimana dia tinggal, pengalaman hidupnya, tekanan jiwa yang pernah dialaminya dan berbagai kondisi lainnya. Jalur pemulihan ditentukan oleh berbagai bakat

dan kemampuan yang dipunyainya, dukungan sumber daya yang tersedia, kemampuannya dalam mengatasi masalah, nilai dan kepercayaan yang dianutnya. Jalur pemulihan sangat bersifat individual.

Jalur pemulihan bisa berupa : mendapat pengobatan yang tepat, mendapat dukungan psikososial keluarga atau teman, kembali ke sekolah atau kuliah, mendapat atau mempunyai pekerjaan, melakukan kegiatan seni, melakukan kerja sosial atau kegiatan keagamaan, dan berbagai jalur lainnya.

Pemulihan juga sering tidak berjalan lurus, dalam arti bisa kembali kambuh. Keadaan ini tidak berbeda dengan seseorang yang menderita sakit gula atau tekanan darah tinggi yang bisa kembali kambuh. Oleh karena itu, dalam proses pemulihan perlu juga dilakukan kegiatan untuk meningkatkan daya tahan melawan tekanan hidup atau pemicu gangguan jiwa. Penderita gangguan jiwa juga perlu belajar menghindari minuman keras dan obat terlarang (narkotika).

Agar tercipta jalur pemulihan yang sesuai dengan masing masing individu penderita gangguan jiwa, perlu diciptakan lingkungan yang mendukung.

#### **4. Pemulihan bersifat menyeluruh.**

Pemulihan harus mencakup keseluruhan kehidupan seseorang, meliputi : fisik, jiwa, dan kehidupan sosialnya. Pemulihan gangguan jiwa tidak hanya menggarap masalah gejala gangguan jiwa, namun juga mencakup berbagai hal seperti : perawatan diri, perumahan, keluarga, pendidikan, pekerjaan, keagamaan, kesehatan, dan jaringan sosial.

Pemulihan gangguan jiwa tidak akan optimal bila hanya menggarap satu sisi kehidupan saja, misalnya dengan memberi obat, namun penderita tidak dilatih merawat diri sendiri, tidak mempunyai kegiatan bermakna, perumahan, komunitas yang mendukung.

#### **5. Pemulihan memerlukan dukungan keluarga, teman dan masyarakat luas.**

Dalam situasi seperti di Indonesia, dimana kemampuan pemerintah sangat terbatas, dukungan proses pemulihan mau tidak mau musti berasal dari keluarga, lembaga sosial, teman dan masyarakat sekitarnya. Membebankan keseluruhan masalah gangguan jiwa

kepada keluarganya sangat tidak tepat. Hanya keluarga kaya dan mempunyai komitmen yang kuat yang bisa memanggul beban tersebut. Sebagian besar keluarga tidak akan kuat memikul beban tersebut.

Dukungan terhadap proses pemulihan bisa dilakukan oleh siapa saja. Penderita yang telah pulih bisa membantu memotivasi dan mendampingi penderita gangguan jiwa lainnya. Keluarga yang anggotanya telah pulih bisa membantu keluarga lain yang masih berjuang membantu pemulihan anggota keluarganya yang sakit. Para karyawan atau pensiunan bisa menjadi relawan jiwa. Lembaga sosial dan keagamaan bisa mendirikan pusat-pusat pemulihan, lapangan kerja, pelatihan kerja.

### **6. Pemulihan didukung oleh jaringan pertemanan dan kekerabatan.**

Salah satu faktor penting dalam pemulihan adalah adanya keluarga, saudara dan teman yang percaya bahwa seorang penderita gangguan jiwa bisa pulih dan kembali hidup produktif di masyarakat. Mereka bisa memberikan harapan, semangat dan dukungan sumber daya yang diperlukan untuk pemulihan. Melalui dukungan yang terciptanya lewat jaringan persaudaraan dan pertemanan, maka penderita gangguan jiwa bisa mengubah hidupnya, dari keadaan kurang sehat dan tidak sejahtera menjadi kehidupan yang lebih sejahtera dan mempunyai peranan di masyarakat. Hal tersebut akan mendorong kemampuan penderita gangguan jiwa mampu hidup mandiri, mempunyai peranan dan berpartisipasi di masyarakatnya.

### **7. Pemulihan berbasis kebudayaan dan kepercayaan yang ada dimasyarakatnya.**

Jalur dan proses pemulihan dipengaruhi kebudayaan dan kepercayaan yang ada dimasyarakatnya. Perbedaan dalam kebudayaan dan kepercayaan tersebut mempengaruhi jalur dan proses pemulihan seseorang. Seseorang yang beragama Islam akan sulit pulih bila proses pemulihannya memakai pendekatan agama lain selain agama Islam. Begitu pula sebaliknya.

Penderita gangguan jiwa yang berasal dari keluarga yang hidup di perkotaan dan berpendidikan tinggi akan sulit pulih bila harus melalui jalur pemulihan dengan jenis

kegiatan pertanian di pedesaan. Penderita yang terdidik dan berasal dari perkotaan perlu didukung untuk bisa kembali ke bangku kuliah atau kembali bekerja di sektor formal. Penderita yang berasal dari keluarga miskin dengan pendidikan terbatas, jalur pemulihannya bisa melalui penciptaan pekerjaan di sektor informal, seperti berdagang makanan atau berjualan kerajinan tangan.

### **8. Pemulihan gangguan jiwa didukung dengan memecahkan masalah kejiwaan yang memicu munculnya gangguan jiwa.**

Pengalaman hidup yang menekan jiwa (kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan seksual, perang, bencana, konflik di kantor dan kejadian lainnya) bisa menjadi penyebab atau pemicu munculnya gangguan jiwa. Keluarga, teman, relawan jiwa dan penyedia pelayanan kesehatan jiwa perlu memahami hal tersebut dan membantu mengupayakan si penderita gangguan jiwa mengatasi atau menerima kejadian tersebut. Keluarga, teman dan masyarakat bisa memberikan dukungan, pemberdayaan dan menyediakan berbagai pilihan sehingga mereka bisa mengatasi trauma tersebut.

Seorang penderita gangguan jiwa yang kambuh karena mengalami konflik di kantor perlu diajari cara mengelola konflik. Penderita yang kesulitan keuangan perlu diajari cara mendapat penghasilan. Penderita gangguan jiwa yang terjadi akibat kekerasan seksual di masa kecilnya perlu diajari cara menerima dan mengatasi trauma tersebut.

### **9. Pemulihan memanfaatkan kekuatan dan tanggung jawab individu serta masyarakat.**

Individu, keluarga, dan masyarakat mempunyai kekuatan dan sumber daya masing masing yang bisa menjadi landasan dan mendukung pemulihan seorang penderita gangguan jiwa. Masing masing penderita gangguan jiwa mempunyai kekuatan yang ada pada diri mereka sendiri. Pemulihan gangguan jiwa perlu didasarkan pada kekuatan tersebut. Seseorang dengan kemampuan seni perlu mengambil jalur seni, seseorang dengan pendidikan tinggi perlu memanfaatkan hal tersebut sebagai dasar pemulihannya, begitu pula penderita dengan kemampuan berdagang perlu mengambil jalur perdagangan sebagai dasar proses pemulihannya.

Keluarga dan masyarakat mempunyai kekuatan dan tanggung jawab untuk membantu proses pemulihan gangguan jiwa. Keluarga yang mempunyai keahlian bisa menyumbangkan keahliannya, keluarga yang mempunyai waktu dan tenaga bisa menyumbangkan waktu dan tenaganya. Masyarakat bisa mendukung dengan menciptakan lapangan kerja, memberikan peran sosial, dan dukungan psikososial lainnya.

### **10. Pemulihan didasarkan pada penghormatan (respek).**

Penerimaan masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa akan membantu proses pemulihan. Dilain pihak, diskriminasi dan penghinaan, menjadikan penderita gangguan jiwa sebagai bahan olok olok, akan menghalangi atau mempersulit proses pemulihan. Keluarga dan masyarakat perlu menerima segala keterbatasan penderita gangguan jiwa dan membantunya agar bisa berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat.

### **III. Peranan keluarga, pelayanan kesehatan jiwa dan masyarakat.**

Semua prinsip dasar pemulihan perlu diterjemahkan dalam tindakan nyata sehari-hari, baik oleh keluarga, penyedia pelayanan kesehatan jiwa maupun masyarakat sekitar. Berikut ini kondisi keluarga, pelayanan kesehatan jiwa dan masyarakat yang akan dapat mendukung pemulihan gangguan jiwa.

#### **1. Suasana dan pelayanan yang menumbuhkan harapan dan optimisme.**

Keluarga, pemberi pelayanan kesehatan jiwa dan anggota masyarakat perlu memperlakukan penderita gangguan jiwa dengan sikap yang bisa menumbuhkan dan mendukung tumbuhnya harapan dan optimisme. Harapan dan optimisme akan menjadi motor penggerak pemulihan dari gangguan jiwa. Dilain pihak, kata kata yang menghina, memandang rendah dan menumbuhkan pesimisme akan bersifat melemahkan proses pemulihan.

Ketika Daniel Fisher terserang gangguan jiwa dan berkata kepada kakak iparnya yang berprofesi sebagai dokter bahwa dia juga ingin menjadi dokter, kakak iparnya mempercayai bahwa Daniel Fisher akan bisa mencapai cita citanya. Dukungan kakak iparnya membuat Daniel



Fisher bisa mengatasi segala hambatan dan rintangan sehingga akhirnya dia bisa menjadi seorang dokter spesialis jiwa.

Keluarga dan pemberi pelayanan kesehatan berperanan dalam membimbing dan mengarahkan langkah langkah yang perlu dilalui untuk mencapai tujuan hidup masing masing penderita gangguan jiwa.

### **2. Fokus pada peningkatan kemampuan, bukan pada pengurangan gejala semata.**

Penderita gangguan jiwa sering tidak bisa berfungsi dalam kehidupan sehari-hari dengan baik karena gangguan penyakitnya. Depresi membuat penderitanya lemas, tidak bertenaga dan tidak bergairah. Halusinasi membuat seorang penderita psikosis sukar berkonsentrasi, merasa takut, khawatir, gelisah. Waham membuat penderita tidak bisa membedakan mana khayalan dan mana kenyataan. Gejala negatif pada penderita skizofrenia sering terlihat sebagai orang malas, tidak punya inisiatif.

Gejala gangguan jiwa tersebut perlu sedapat mungkin dihilangkan atau diperkecil. Ada dua cara utama dalam menenkan gejala tersebut. Cara pertama, yang paling mudah, adalah dengan memberikan obat obatan anti gangguan jiwa. Dengan minum obat, dalam waktu 2-3 minggu (karena obat gangguan jiwa biasanya memerlukan waktu cukup lama untuk mulai bereaksi), maka gejala gejala tersebut bisa dikurangi. Namun, setiap obat pasti mempunyai efek (akibat) samping yang dalam jangka panjang sering berbahaya.

Cara kedua, lebih sulit, adalah dengan melakukan terapi psikososial untuk mengatasi gejala dan menghilangkan penyebabnya. Terapi psikososial memberikan kemampuan kepada para penderita gangguan jiwa untuk mengatasi gejala penyakit yang dideritanya. Dalam pemulihan gangguan jiwa, terapi psikososial lebih ditekankan. Bila perlu, khususnya dalam fase akut, perlu dikombinasi dengan pemberian obat-obatan. Terapi psikososial tersebut, sebaiknya tidak hanya diberikan oleh para tenaga professional (psikolog atau psikiater), tetapi juga oleh keluarga dan teman penderita gangguan jiwa. Psikoterapi yang dilakukan hanya selama 1-2 jam per minggu tentu tidak mencukupi.

### **3. Memberdayakan penderita gangguan jiwa.**

Semua pihak (keluarga, pemberi jasa pelayanan kesehatan jiwa dan masyarakat) perlu memberdayakan penderita gangguan jiwa dengan memberikan informasi (tentang penyakitnya, teknik mengatasi gejala, mencegah kambuh, dan meningkatkan kehidupannya), memberikan dukungan (psikologis dan sumber daya, seperti: alat musik bila dia memerlukannya, binatang peliharaan atau kebun), membantu membangun jaringan pertemanan dan kekerabatan. Dalam jangka panjang, penderita gangguan jiwa perlu menerapkan pola hidup sehat, termasuk didalamnya adanya pekerjaan atau kegiatan yang bermakna.

### **4. Pendekatan menyeluruh.**

Upaya untuk membantu pemulihan gangguan jiwa perlu dilakukan dengan upaya yang menyeluruh, yang meliputi: pemberian pelayanan medis (pengobatan); dukungan psikososial oleh tenaga profesional (dokter atau psikolog), keluarga, teman, relawan jiwa dan masyarakat; menciptakan suasana yang mendukung pemulihan; dan penerimaan masyarakat untuk mereka terlibat kembali dalam kegiatan sosial ekonomi di masyarakat. Pemulihan sulit terjadi bila hanya dengan membawa penderita berobat atau konsultasi psikologi sebulan sekali. Diantara waktu konsultasi, selama tinggal dirumah, penderita hanya dibiarkan saja melamun tanpa kegiatan yang bermakna.

### **5. Dukungan spiritual**

Membantu pemulihan gangguan jiwa bukan pekerjaan mudah yang bisa diselesaikan dalam waktu 1-2 bulan saja. Pemulihan gangguan jiwa merupakan proses panjang yang memerlukan kesabaran dan ketekunan. Agar proses pemulihan bisa berjalan lebih mudah dan lancar, perlu adanya pertolongan dari Allah. Untuk itu, keluarga dan teman perlu banyak berdoa, berdzikir, sholat sunat (utamanya sholat tahajud) dan sedekah. Kegiatan kegiatan tersebut akan mendekatkan keluarga kepada Allah dan mempermudah terkabulnya doa.