

### Waham dan cara mengatasinya

**P**enderita gangguan jiwa kadang berperilaku aneh, seperti selalu terlihat ketakutan, mengurung diri dirumah dengan jendela tertutup, tidak berani keluar rumah. Hal tersebut terjadi karena dia merasa dirinya terancam. Dia berkeyakinan bahwa ada seseorang diluar sana yang berusaha mencelakakannya. Padahal, dalam kenyataannya, semuanya berjalan normal. Tidak ada seorangpun yang berupaya mencelakakan dirinya.

Perilaku aneh lainnya yang sering ditemui, misalnya: menutup dan memindahkan cermin atau layar TV karena dia yakin bahwa cermin atau TV tersebut memata-matai dirinya; Tidak mau makan karena percaya bahwa ada racun dimakanannya; Dia yakin bahwa dirinya manusia super, jadi utusan Tuhan atau bahkan yakin bahwa dirinya adalah tuhan.

Perilaku aneh pada penderita gangguan jiwa tersebut terjadi karena mereka mengalami waham (delusi), yaitu memiliki suatu kepercayaan atau keyakinan yang menetap (persistent) jelas jelas salah, tidak sesuai dengan kenyataan atau bertentangan dengan kepercayaan atau keyakinan orang orang lain di masyarakatnya.

Waham bisa digolongkan kedalam beberapa golongan seperti waham aneh (bizzare) dan waham tidak aneh. Waham aneh, misalnya: yakin bahwa dirinya tuhan, percaya bahwa dirinya sudah mati dan jiwanya terperangkap dalam badan yang sudah mati, percaya bahwa cermin di kamarnya mengamati dirinya, percaya bahwa orang orang disekitarnya bisa membaca pikirannya, ada orang yang mencangkokkan pikiran diotaknya. Disebut aneh karena hal tersebut sangat tidak masuk akal dan tidak mungkin terjadi. Contoh waham yang tidak aneh, misalnya: percaya bahwa ada orang diluar sana yang berusaha membunuhnya, percaya bahwa dimakanannya ada racun. Disebut tidak aneh karena hal tersebut bisa saja terjadi bahwa memang ada seseorang yang ingin membunuh orang tersebut. Berdasar temanya, waham juga bisa dikelompokkan kedalam waham kebesaran (contoh: yakin dirinya manusia super), waham curiga (contoh: yakin bahwa ada seseorang yang ingin mencelakai dirinya), waham yang menyiksa (persecutory delusion, misalnya: menyuruh bunuh diri atau menganiaya diri sendiri), waham referensi (misalnya: percaya bahwa berita di radio atau TV membicarakan dirinya), waham somatic (misal: yakin bahwa tubuhnya besar sebelah atau punya penyakit berat), waham cinta (misal: yakin ada seorang terkenal jatuh cinta padanya).

Waham sering disertai dengan halusinasi. Misalnya, seorang penderita gangguan jiwa yang percaya bahwa ada iblis yang menguasai dirinya, dia mendengar suara iblis yang mencaci maki, mengejek dan menyuruhnya mencelakai dirinya. Penderita tersebut mengalami waham dan halusinasi.

Waham tidak terbentuk secara tiba-tiba. Meskipun demikian, selama dalam proses pembentukan waham tersebut, penderita tidak sadar bahwa ada kepercayaan atau keyakinan yang tidak sesuai kenyataan yang mulai terbentuk. Selama dalam proses pembentukan tersebut, semua data atau informasi yang tidak sesuai dibuang, sedangkan data atau informasi yang sesuai dipakai untuk memperkuat kepercayaan atau keyakinannya tersebut. Misalnya, seseorang yang mulai percaya bahwa ada seseorang diluar sana yang akan membunuhnya, maka ketika ada orang yang tidak dikenal lewat didepan rumahnya, kenyataan itu dipakai sebagai dasar meneguhkan kepercayaan bahwa ada seseorang ingin membunuhnya.

Waham yang dipunyai kadang hanya berupa satu waham yang sederhana, namun sering waham tersebut lebih dari satu dan rumit. Misalnya, seseorang percaya bahwa gadis yang dicintainya adalah malaikat dan dirinya adalah manusia super yang dipilih tuhan untuk menyelamatkan Indonesia dari kehancuran.

Dalam perjalanannya, waham tersebut bisa mengendap atau terbungkus rapi dan tidak muncul dalam kehidupan sehari-hari. Penderita berperilaku seperti orang normal biasa. Kadang waham bisa berjalan beriringan dengan kenyataan. Misalnya seseorang yang percaya bahwa cermin dan TV memata-matai dirinya, dia hidup biasa dengan menyingkirkan cermin dan TV yang ada dirumahnya. Waham bisa juga hanya muncul dalam kondisi atau setelah mengalami kejadian tertentu (misalnya: ketemu orang tertentu, sehabis dimarahi orang tuanya).

### **Cara mengatasi:**

Ada beberapa teori yang mencoba menjelaskan penyebab timbulnya waham, seperti adanya kelainan di otak, gangguan keseimbangan kimia otak, dan trauma psikologis. Meskipun demikian, hingga sekarang penyebab dan mekanisme atau proses timbulnya waham belum diketahui secara pasti. Belum ada pemeriksaan laboratorium, foto maupun pemeriksaan fisik yang bisa menjelaskan penyebab dan proses timbulnya waham.

Beberapa obat anti psikosis bisa dipakai untuk menekan timbulnya waham. Karena obat tersebut tidak bisa menghilangkan penyebab timbulnya waham, maka bila obat tersebut dihentikan, waham tersebut akan muncul kembali. Selain itu, dalam jangka panjang obat anti psikosis dinilai kurang efektif dan mempunyai beberapa efek samping yang mengganggu. Cara mengatasi waham yang dianjurkan oleh para ahli adalah dengan memberikan terapi atau dukungan psikososial.

Penderita gangguan jiwa sangat percaya atau yakin dengan wahamnya. Mereka tidak mengeluhkan isi wahamnya. Mereka biasanya mengeluhkan akibat dari adanya waham tersebut. Misalnya, karena dia punya waham curiga (ada seseorang yang ingin membunuhnya), maka yang bersangkutan mengeluh karena merasa gelisah, takut, khawatir, tidak bisa tidur, tidak berani keluar rumah. Dia tidak mengeluhkan wahamnya tapi mengeluhkan dampak dari

adanya waham tersebut. Seorang penderita dengan waham kebesaran, sering mengeluh karena orang lain tidak mau menuruti perintahnya.

Pintu masuk membantu penderita gangguan jiwa yang mempunyai waham adalah dengan cara mengatasi dampak dari wahamnya tersebut. Dalam mengatasi dampak dari waham, mau tidak mau masalah waham tersebut juga digarap.

Ada berbagai cara atau teknik untuk mengatasi halusinasi. Tidak setiap cara sesuai atau cocok untuk masing masing orang. Untuk membantu penderita mengatasi wahamnya, perlu dicoba berbagai cara yang kira kira sesuai.

### **1. Terapi perilaku kognitif.**

Sebelum membahas tentang teknik terapi perilaku kognisi, perlu dipahami dulu beberapa konsep dasar sederhana tentang keterkaitan antara beberapa hal berikut: kejadian, pikiran/ keyakinan, perasaan, reaksi tubuh dan perilaku.

Misalnya ada suatu kejadian: seseorang meludah didepan kita. Maka, akan muncul sebuah pikiran atau kepercayaan (misalnya: oran tersebut menghina saya). Pikiran tersebut membuat kita marah. Perasaan marah yang timbul membuat jantung berdegup lebih cepat dan membuat kita melakukan peri laku agresif (mengomel, mencaci maki). Dari ilustrasi tadi, ada kaitan yang jelas antar suatu kejadian, dengan pikiran, perasaan, tanda tubuh dan perilaku yang muncul.

Perlu ditekankan disini bahwa antara kejadian (misalnya: seseorang meludah di depan kita), bisa diartikan bermacam macam. Kejadian bahwa seseorang meludah di depan kita bisa diartikan sebagai orang tersebut menghina kita (sehingga kita marah), namun bisa juga diartikan bahwa ada seseorang sedang sakit di mulutnya atau merasakan sesuatu yang tidak enak, sehingga dia terpaksa meludah di depan kita (akibatnya kita bisa menerima perilaku orang tersebut).

Dengan memakai pengertian dasar tersebut, langkah berikut perlu dilakukan untuk memahami waham dan mengupayakan langkah untuk mengatasinya.

#### **a. Membuat catatan**

Pikiran atau kepercayaan yang dipunyai oleh seorang penderita gangguan jiwa perlu dicatat. Seorang penderita mungkin mempunyai beberapa keyakinan atau kepercayaan. Dalam catatan tersebut perlu ditulis isi pikiran atau kepercayaan tersebut, bagaimana perasaan ketika pikiran tersebut muncul (marah, sedih, takut, dll), perilaku (menyendiri, teriak teriak, menangis) dan reaksi tubuh (detak jantung cepat, napas sering dan pendek, sakit kepala).

b. Menilai perasaan (kekhawatiran, kesedihan, ketakutan)

Berilah nilai/ skor (misal antara 1-100) seberapa kuat penderita percaya pada pikiran tersebut dan seberapa besar pikiran tersebut menyebabkan perubahan pada perasaan atau suasana hati.

c. Carilah pemicu

Ketika pikiran atau kepercayaan mulai terbentuk, coba identifikasi hal hal yang telah menjadi pemicu. Misalnya: Pikiran tersebut mulai timbul setelah penderita bertengkar dengan seseorang atau jika penderita kurang tidur.

d. Pertimbangkan arti lain dari suatu kejadian

Ketika ada orang tidak dikenal lewat, mungkin itu memang hal biasa. Jangan diartikan bahwa orang tersebut merupakan mata mata.

e. Cari bukti pendukung.

Kumpulkan bukti bukti yang mendukung maupun yang menolak pikiran atau kepercayaan tersebut. Bukti bukti tersebut akan bisa membuat penderita berpikir lebih rasional.

f. Berbagi pengalaman

Berbagi pengalaman, pikiran dan perasaan anda kepada orang orang terdekat akan dapat membantu anda mengenali dan memperbaiki pola pikir yang tidak sehat.

## **2. Menerapkan pola hidup sehat.**

Munculnya waham biasanya terkait dengan adanya stress atau tekanan hidup. Menerapkan pola hidup sehat dan menjauhi stress akan dapat memperlemah dan mengurangi munculnya waham. Beberapa pola hidup sehat yang perlu diterapkan:

a. Cukup tidur.

Kurang tidur dapat menjadi pemicu utama dalam munculnya atau berkembangnya waham. Cobalah untuk memprioritaskan terbentuknya pola tidur yang teratur. Bersantai dengan mandi air hangat atau membaca buku yang bagus sebelum tidur dapat membantu penderita untuk tidur dengan mudah. Lakukan cukup olah raga di siang hari karena fisik yang lelah akan dapat membantu penderita untuk lebih mudah tidur..

b. Hindari obat-obat terlarang dan minuman keras.

Ada kaitan yang jelas antara obat (narkoba) dan alkohol dengan munculnya waham. Menghentikan atau mengurangi penggunaan alkohol/ obat-obat terlarang akan membantu penderita untuk lebih bisa mengendalikan pikirannya, dan membuatnya lebih mudah untuk merasionalisasi perasaannya.

c. Menjernihkan pikiran

Jika munculnya waham dipicu oleh kecemasan, stres dan khawatir, maka penderita mungkin bisa menerapkan teknik relaksasi atau banyak berdzikir agar dapat membantunya menenangkan perasaan dan menghentikan kecemasan tersebut.

Dalam agama Islam, pemahaman yang benar terhadap arti tauhid akan sangat penting dalam menghilangkan kecemasan. Bila seseorang percaya bahwa Allah yang Maha Kuasa bisa menyembuhkan penyakit atau memecahkan semua masalah yang dihadapi, maka tidak ada lagi yang perlu dicemaskan. Tidak ada masa depan yang perlu dicemaskan. Begitu pula, pemahaman bahwa Allah itu Maha Pengampun, maka tidak perlu ada kesalahan masa lalu yang membuat gelisah.

d. Bergaul dengan masyarakat

Bergaul dengan masyarakat, khususnya masyarakat yang mau menerima para penderita gangguan jiwa apa adanya, akan sangat membantu pemulihan jiwa secara keseluruhan. Dengan merasa menjadi anggota masyarakat, maka sedikit demi sedikit akan tumbuh kepercayaan diri dan dorongan untuk semakin meningkatkan kesehatan jiwanya.

## Daftar Kepustakaan

1. Edward J. Neidhardt, MD, Irene Ortiz, MD, JM Wirght, MD, PhD, Mary Roesel, MD, *New Direction in Psychiatry*, published on Psychiatric Times ([www.psychiatrictimes.com](http://www.psychiatrictimes.com)) diakses pada 30 January 2014.
2. National Institute of Mental Health, National Institute of Health, Department of Health and Human Service, United State of America website on *mental health Information* di alamat <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml> , diakses pada 31 Januari 2014.
3. National Empowerment Center website (<http://www.power2u.org/>) diakses pada 4 Februari 2014.
4. Substance Abuse and Mental health Service Administration (SAMHSA), Department of Health and Human Service, Amerika Serikat website (<http://www.samhsa.gov/>) diakses pada 24 Januari 2014.
5. Jeffrey A. Lieberman, M.D., T. Scott Stroup, M.D., M.P.H., Joseph P. McEvoy, M.D., Marvin S. Swartz, M.D., Robert A. Rosenheck, M.D., Diana O. Perkins, M.D., M.P.H., Richard S.E. Keefe, Ph.D., Sonia M. Davis, Dr.P.H., Clarence E. Davis, Ph.D., Barry D. Lebowitz, Ph.D., Joanne Severe, M.S., and John K. Hsiao, M.D. for the Clinical Antipsychotic Trials of Intervention Effectiveness (CATIE) Investigators, *Effectiveness of Antipsychotic Drugs in Patients with Chronic Schizophrenia*, *N Engl J Med* 2005; 353:1209-1223 September 22, 2005 DOI: 10.1056/NEJMoa051688
6. International Hearing Voices network, diakses pada 5 Februari 2014 di website <http://www.intervoiceline.org/tag/hearing-voices-network>
7. Petrus Ng, Ricky W.K. Chun and Angela Tsun, *Recovering from Hallucinations: A qualitative Study of Coping with Voices Hearing of Pople with Schizophrenia in Hong*

*Kong*, The Scientific World Journal, Volume 2012, Article ID 232619, 8 pages doi:  
10.1100/2012/232619.