Desain Jiwa

Sebuah Paradigma Baru
dalam Dimensi Kesehatan Jiwa

Kata Pengantar:

DR. Sabina Parera Gero, SKp.MSc

Prof. Dr. I Gusti Bagus Arjana, M.S

dOMi k dHEO

dESaIN JiWA:

Manusia Melukis Dirinya

Penulis: dOMi k dHEO

@2015 Penerbit PT Elex Media Komputindo,
Kompas Gramedia, Jakarta

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Elex Media
Komputindo, Kompas Gramedia, Jakarta

234151016

ISBN: 978-602-02-6550-6

Cetakan Pertama:

Editor: Veronika Wawo, M.Pd

Desainer Sampul: dOMi k dHEO

Setting Isi: team dE COLORES Dili-Timor Leste

Dan dE COLORES Maumere NTT-Indonesia

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit
PT.Elex Media Komputindo, YAWAKA NTT
dan FDA Timor Leste

Dicetak oleh Percetakan Gramedia

Isi diluar tanggungjawab Percetakan

Pengantar Pertama SEHAT JIWA, PENTING!

DR. Sabina Parera Gero, SKp.MSc *

Saya mengenal penulis pada saat dia memberikan renungan tentang "Ibu" dalam sebuah ziarah rohani yang dipimpin Pater Piet Wani, (Alm.) di bulan Oktober tahun 2005.

Dari sana perkenalan kami berlanjut. Kami melihatnya sebagai saudara dan bagian dari keluarga kami sendiri. Penampilannya sangat sederhana. Tidak menunjukkan sosok yang hebat sebagai seorang imam-biarawan atau pendiri beberapa organisasi. Banyak orang yang salah kira dan "terkecoh" menilainya. Manusia melihat yang kelihatan mata, tapi Tuhan melihat JiWA yang tak kelihatan mata.

Ada dua pengalaman yang bisa saya angkat dalam kaitan dengan penulisan buku "DESAiN JiWA", Manusia melukis dirinya.

Pengalaman pertama ketika pada suatu petang dia berkunjung ke rumah kami di depan kantor BKKBN Provinsi NTT Wali Kota Kupang. Saat itu kami sedang bersiap-siap memindahkan pot-pot dengan bunga-bunga yang mahal harganya ke garasi mobil seperti kebiasaan yang kami lakukan pada hari-hari sebelumnya. Itu yang kami buat demi keselamatan bunga-bunga dari pencurian karena rumah kami tidak ada pagar. Sore hari memindahkan puluhan pot bunga ke garasi mobil dan paginya mengembalikan pot-pot bunga ke tempatnya. Kami termasuk dalam kelompok *Adenium*; kelompok pencinta bunga, yang lagi ngetren saat itu. Dengan begitu kami merasa aman karena bunga-bunga selamat.

Sore itu kami diperkenalkan satu cara baru. Kami diarahkan untuk tidak perlu memindahkan pot dan bunga-bunga itu karena sangat melelahkan. Kami diminta untuk berbicara dengan bunga-bunga itu.

"Hai bunga-bunga, kami minta supaya kalian menjaga diri masing-masing. Bila ada yang datang ke rumah dengan maksud baik, maka tunjukkanlah keindahan dan kecantikanmu. Bila ada yang datang dengan maksud tidak baik, maka kalian harus menyembunyikan diri atau kalian menutupi rumah ini dengan diri kalian sehingga orang-orang yang tidak baik itu, tidak melihat kalian dan tidak melihat rumah ini".

Kami pun mengikuti pesan ini dengan catatan selama beberapa malam, kami tidur tidak nyenyak. Kami cemas dengan keselamatan bunga-bunga. Ternyata bunga-bunga ini mendengarkan suara kami. Dan tanpa takut lagi kami pun membiarkan bunga-bunga itu tumbuh dengan menghirup udara segar di luar rumah sampai saat ini.

Dari pengalaman ini, saya menghadiahkan kepadanya buku Sang Alkemist di mana ada pesan khusus yaitu "janganlah takut, sebab saudara alam bahu membahu menolongmu". Ternyata bacaan ini juga telah menjadi inspirasi dalam penulisan buku ini. Di alam ini ada "kesadaran" dan "kecerdasan" tertentu. Ada "JiWA" di alam ini. Berkatilah dan sayangilah alam maka alam akan memberkati dan menyayangi kita. Bunga-bunga dan pohon-pohon pun mendengarkan suara-suara kita.

Pengalaman kedua adalah berkaitan dengan peristiwa hidup almarhum anak wali nikah kami, Lois Susu. Kami yakin JiWAnyanya telah mendapat tempat yang baik karena

kerahiman Tuhan yang tanpa batas kepada manusia. Kami menyaksikan apa arti sebuah transformasi dan restorasi hidup karena kekuatan JiWA.

Lois terkenal sebagai seorang yang mempunyai banyak "ilmu" dan kekuatan supranatural lainnya. Keluarganya memberi dia gelar "Nagabonar". Dia hebat dalam perkelahian. Ketika di panah, Lois menangkap anak panah dan mematahkannya. Ilmu menahan hujan, mencari barang-barang yang hilang dimilikinya karena hubungannya yang khusus dengan para leluhur. Lois sering membantu orang lain dengan menggunakan kekuatan Nenek Moyang. Lois pun melayang-layang saat bersemadi disaksikan beberapa orang.

Suatu waktu Lois jatuh sakit. Komplikasi medis. Menurut dokter, harapan hidup sisa beberapa persen saja (20%). Pada saat Lois tidak sadarkan diri, matanya menjadi buta. Dia lumpuh. Berbagai cara pengobatan medis dan non-medis sudah diusahakan. Lois tetap saja buta dan lumpuh. Sisa sedikit harapan untuk hidup.

Dalam keadaan sekaratnya, Lois meminta kami untuk mencari seorang Pastor yang bernama Kadju berasal dari Bajawa. Menurut Lois bahwa Pastor Kadju bisa membantunya. Setelah dikonfirmasi lebih lanjut, ternyata Pastor Kadju itu adalah penulis buku ini. Kami mengenal dan sangat dekat dengannya. Saat itu, kami pun langsung menelepon dan meminta beliau untuk segera ke rumah Lois. Pada saat di telepon, beliau sedang *check-in* di Mengeruda-Soa-Flores untuk penerbangan menuju Kupang. Beliau menyatakan kesediaan untuk segera menuju rumah setelah tiba di Kupang. Dan sore itu penulis ke rumah Lois.

Pertemuan penulis dengan Lois membuka mata kami untuk melihat kehidupan ini dari sisi lain. Dalam komunikasi yang singkat, Lois pun sudah bisa melihat dan menyebut nama Thomy saudaranya. Lois berdiri dan memeluknya. Lois mulai berjalan-jalan dalam rumah. Secara perlahan kesadaran Lois kembali pulih. Lois mulai menceritakan berbagai "ilmu" serta kemampuan supranatural yang dimilikinya. Ada perubahan dalam hidupnya. Lois mulai memperharui hidup JiWA dan rohnya. Lois bertobat. Dia menyatakan dalam sikap tekun berdoa, mengaku dosa dan menerima komuni hal yang sebelumnya selalu dijauhinya. Dia mulai meminta maaf dan menceritakan berbagai pengalaman hidupnya dalam nada penuh penyesalan yang disisipi dengan cerita jenaka yang mengundang canda tawa. Lois bisa makan dan tidur dengan baik. Lois pun sudah bisa mengendarai motor sendiri.

Namun Tuhan mempunyai rencana lain dengan hidupnya. Pada saat cairan tubuhnya disedot, Lois kehilangan tenaga, drop dan mengembuskan napas dalam pertobatannya di rumah sakit didampingi keluarga. Kepergiannya meninggalkan banyak cerita tentang JiWA. Dan kami yakin JiWanya mendapat tempat yang baik dan menjadi pendoa bagi JiWA-JiWA yang masih hidup. Apa gunanya kita memiliki seluruh dunia tapi kehilangan JiWA? (Mat 16.25-27). Dari pengalaman ini saya melihat ada satu pesan kebenaran bahwa kesehatan JiWA itu mahal harganya, tapi semua ilmu dan tindakan kesehatan Jiwa harus menghantar pada keselamatan JiWA sesama manusia.

Buku dESAiN JiWA bisa membuka paradigma baru dalam telaah ilmiah tentang betapa pentingnya kesehatan JiWA dan pengaruh kekuatan JiWA dalam hidup manusia.

Lebih jauh kita dihantar untuk melihat JiWA secara lebih mendalam yang tidak saja terbatas dan melekat dengan tubuh fisik sebagaimana yang ada dalam literatur-literatur Kesehatan JiWA untuk sebuah program kesehatan JiWA yang menyeluruh, integral dan holistik. JiWA yang keluar dari tubuh harus kembali bersatu dengan tubuh fisik untuk melanjutkan kehidupan di dunia ini seyogianya membutuhkan penanganan yang spesifik dan multidisipliner.

Peringatan hari kesehatan jiwa dunia jatuh pada tanggal 10 Oktober dan peringatan hari kesehatan jiwa nasional tanggal 9 November tiap tahun menunjukkan betapa pentingnya kesehatan jiwa bagi semua orang. Pada tanggal 12 November bangsa Indonesia juga memperingati Hari Kesehatan Nasional. Momentum peringatan ini mempunyai makna menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan.

Seseorang dikatakan sehat jiwa jika mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik berdampak terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa, sanggup menghadapi masalah, merasa bahagia dan mampu diri. Banyak kali penderita sakit jiwa terlambat berobat sebab masyarakat selalu menghubungkan penyebab sakit dengan pengaruh setan, ilmu gelap atau hal-hal mistik/gaib lainnya. Selama masyarakat belum mengetahui tentang sehat dan sakit/gangguan jiwa dan bagaimana mendapatkan pertolongan medis, selama itu juga tindakan **pencegahan sakit jiwa penting**.

Departemen Kesehatan, melaporkan penderita gangguan jiwa saat ini cenderung usia dini. Penyebab gangguan jiwa

dilaporkan antara lain narkoba (44%), retardasi mental/RM (34,9%), disfungsi mental (16,2%) dan disintegrasi mental (5,8%). Data survei the Indonesian psychiatry epidemiologic network, tahun 2004, angka gangguan jiwa orang dewasa 18,5% dari penduduk. Berdasarkan survei satu dari lima orang dewasa mengalami gangguan jiwa atau satu dari anggota keluarga mengalami gejala-gejala gangguan jiwa (Media Indonesia, 21 September 2005). Data ini menyadarkan kita pentingnya menjaga kesehatan jiwa di masa penuh tantangan akibat berbagai kondisi seperti: terorisme, fundamentalisme, penyakit-penyakit baru yang menyerang manusia seperti flu burung, flu Babi, Ebola, dan lain-lain.

Adagium "*In mente sano, corpus sano*" dalam buku *DESAIN JiWA* ini, yang berarti dalam JiWA yang sehat barulah terdapat tubuh sehat, masih tetap *up to date* sebagai bahan refleksi bersama dan menjadi paradigma baru dalam dimensi kesehatan jiwa.

Bagaimana menjaga kesehatan JiWA

Semua orang mengenal tingkah laku wajar dan tak wajar pada dirinya dan orang lain. Tingkah laku seseorang dipelajari sepanjang proses kehidupannya ketika menghadapi krisis dan kecemasan akibat *stresor*.

Menurut teori keperawatan, sehat dan sakit jiwa merupakan suatu rentangan yang sangat dinamis dari kehidupan seseorang. Pada ujung yang satu ada kondisi sehat jiwa, pada ujung lain ada kondisi sakit atau gangguan jiwa. Sehat jiwa ditunjukkan seseorang oleh kemampuannya beradaptasi secara konstruktif terhadap *stresor* yang menimpa dirinya. Sakit jiwa ditunjukkan

oleh seseorang yang mal-adaptif atau beradaptasi secara destruktif terhadap *stresor* yang menimpa dirinya. Kemampuan adaptasi dipelajari sepanjang hidup manusia, disebut sebagai mekanisme *koping* (mekanisme pertahanan diri). Mekanisme *koping* yang konstruktif merupakan zat imunitas bagi jiwa seseorang. Seseorang yang menggunakan mekanisme ego yang negatif, cenderung mengembangkan perilaku mal-adaptif, sedangkan seseorang yang mengembangkan mekanisme *koping task oriented* akan mengembangkan perilaku adaptif.

Perilaku seseorang dipelajari dari interaksi dengan orang lain. Orang yang selalu berespons adaptif akan menetap menjadi perilaku yang diterima oleh diri dan orang lain. Sebaliknya, orang yang berespons mal-adaptif akan menetap menjadi perilaku yang olehnya dianggap wajar, tapi tidak dapat diterima oleh orang lain. Saat ini kita sering disuguhkan sinetron TV yang kebanyakan berbau mistik atau gaib, dukun, tenaga dalam, dan lain-lain. Di media massa dapat dibaca kasus-kasus korupsi, pencurian, penipuan, perkosaan anak dan wanita, kekerasan terhadap wanita, pembunuhan, manipulasi politik, dan lain-lain. Keadaan lain seperti kemiskinan, kebodohan, penyakit-penyakit baru dalam masyarakat.

Semua fenomena ini dapat memengaruhi proses internalisasi perilaku mal-adaptif oleh masyarakat. Sesuatu yang tidak realistis seperti ini membahayakan kesehatan jiwa masyarakat. Hal ini ditunjang lagi oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gangguan jiwa. Ketidaktahuan ini menyebabkan keterlambatan mencari bantuan medis, sebab penderita sakit jiwa dianggap disebabkan oleh setan, kekuatan gaib, mistik,

kuasa gelap yang hanya bisa ditolong oleh dukun, tim doa untuk mengusir setan. Akibatnya perilaku mal-adaptif tidak diubah melainkan menetap lebih kuat dalam diri seorang yang sakit jiwa.

Ciri sehat jiwa menurut WHO adalah dapat menyesuaikan diri secara konstruktif; merasakan kepuasan dari usaha nyata; lebih puas memberi daripada menerima; hubungan antarmanusia yang saling menolong; menerima kekecewaan untuk pelajaran yang akan datang; mengarahkan rasa bermusuhan pada penyesalan yang kreatif dan konstruktif; serta mempunyai kasih sayang.

Sehat jiwa menurut Jahoda adalah bersikap positif terhadap diri, mengalami pertumbuhan dan perkembangan sampai aktualisasi diri, memiliki integritas diri, otonomi, persepsi realitas dan *environmental mastery* (menguasai lingkungan). Cara memelihara kesehatan jiwa antara lain bersikap *assertive*, mampu *solitude* (menyepi), sehat fisik dan memiliki mekanisme *koping* (mekanisme pertahanan diri) yang adekuat.

In Mente sano, corpus sano

Ungkapan di atas bisa dimengerti begini dalam JiWA yang sehat barulah terdapat tubuh sehat. Ada fakta menunjukkan bahwa banyak yang mengalami cacat tubuh fisiknya tapi sehat JiWanya yang berprestasi ajaib. Ini menunjukkan bahwa kesehatan JiWA itu sangat penting dipelajari. Dalam keperawatan jiwa digunakan ilmu perilaku manusia dan diri sendiri secara terapeutik. Menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan jiwa, menurut beberapa model keperawatan dimulai sejak bayi.

Model psikoanalisis dari S. Freud mengatakan penyimpangan perilaku pada usia dewasa berhubungan dengan perkembangan pada masa awal kehidupan. Fiksasi yang dialami pada salah satu fase perkembangan manusia akan menimbulkan konflik. Konflik berkembang jadi cemas atau stres.

Model interpersonal dari Sullivan mengatakan perilaku berkembang dari hubungan interpersonal. Kecemasan awal dialami bayi ketika merasakan kecemasan ibunya. Kecemasan dihubungkan dengan penolakan, maka anak akan mengembangkan sistem diri negatif.

Model sosial oleh T. Szasz dan Caplan mengatakan perilaku yang tidak dapat diterima ditentukan oleh masyarakat dan berhubungan dengan sistem sosial dan politik. Kemiskinan, pendidikan kurang, situasi tak stabil, kurang support sistem merupakan pencetus.

Model eksistensi dari Rogers dan kawan-kawan. menjelaskan bahwa penyimpangan perilaku terjadi jika seseorang putus hubungan dengan diri dan lingkungannya. Intinya, kehidupan seseorang sangat berarti jika sepenuhnya mengalami dan menerima dirinya.

Model komunikasi, oleh Berne dan Watzlawick menyatakan penyimpangan perilaku terjadi oleh karena pesan yang disampaikan tidak jelas diterima.

Model perilaku/*behavior* dikembangkan oleh H.J. Eysenck menyatakan bahwa perilaku dipelajari, penyimpangan perilaku terjadi karena seseorang membiasakan perilaku tertentu dan perilaku tersebut mendapat reinforcement terus-menerus.

Ada lagi Model medikal dan model keperawatan yang khusus dipelajari oleh dokter dan perawat.

Ada 3 aspek utama penentu pertahanan kesehatan jiwa seseorang masing-masing individu, interpersonal dan sosial budaya.

- 1) Aspek individu, memiliki harga diri positif, vitalitas, hidup berarti, hidup yang harmonis, identitas yang positif dan faktor-faktor biologis terpenuhi.
- 2) Aspek interpersonal, komunikasi yang efektif, keintiman, menolong orang lain dan keseimbangan antara kebergantungan dan kemandirian.
- 3) Aspek budaya, rasa memiliki kelompok, support antara anggota masyarakat, cukupnya sumber-sumber pemenuhan kebutuhan dalam masyarakat dan tidak ada tindakan kekerasan dalam masyarakat. Ketidak harmonisan pada ketiga aspek ini merupakan faktor predisposisi, jika ada *stresor* seperti kegagalan dalam hidup, akan timbul perilaku sebagai mekanisme *koping* mengatasi *stresor*.

Paradigma pencegahan gangguan jiwa yang dapat dipakai oleh setiap orang adalah paradigma pencegahan perilaku dan strategi pencegahan.

Kelompok utama yang memerlukan pencegahan gangguan jiwa adalah anak-anak dan remaja, keluarga baru, kehidupan berkeluarga, wanita, dewasa pertengahan/ matang usia. Pencegahan perilaku diarahkan agar tidak terbentuk respons mal-adaptive. Perilaku khusus yang perlu dicegah adalah menolak diri sendiri, melukai orang lain, kebiasaan tidak sehat seperti makan berlebihan, mabuk-mabukan, menyalahkan orang lain, menunda-nunda sesuatu, banyak beralih.

Kegagalan dalam berperan sebagai mahasiswa, orang tua, pekerja. Terputusnya hubungan seperti suami-istri, orangtua-anak, pekerja-majikan, dan lain-lain.

Perasaan over reaksi atau reaksi yang berlebihan seperti mudah panik, cemas pada situasi baru, mudah ngamuk-ngamuk, mudah melarikan diri dari sesuatu. Ketidakmampuan psikologis, seperti tidak bisa menerima sakit-penyakit, tidak punya kompensasi, mudah frustrasi walau peristiwa normal.

Strategi pencegahan sakit jiwa, melalui pendidikan kesehatan, perubahan lingkungan, dan sistem support sosial yang ada. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kompetensi respons adaptif, kemampuan kontrol diri, strategi *koping* yang efektif dan peningkatan harga diri.

Perubahan lingkungan, meliputi pemantapan ekonomi dan keuangan keluarga, mendapatkan pekerjaan atau pendidikan yang memadai, tempat kerja atau rumah baru, dan lain-lain. Sistem *support social* yang diberikan dapat menghilangkan atau meminimalkan *stresor* pencetus dan faktor risikonya.

Mensupport klien jiwa bertujuan menguatkan *koping* yang dimiliki, merujuk pada sistem *support social* yang ada di masyarakat, seperti Puskesmas, kelompok-kelompok yang ada, dan lain-lain.

Seseorang yang sehat jiwa biasanya lebih tahan terhadap berbagai penyakit, *stresor*, konflik, dan sebaliknya.

Fungsi fisik dan psikis atau jiwa saling memengaruhi lewat jalur fisiologis tubuh dan perilaku sehat. Jalur fisiologis yang utama melalui sistem hormon, persarafan

serta imunitas atau kekebalan tubuh. Jalur perilaku sehat mencakup pola perilaku adaptif seperti olahraga, makan-minum-istirahat, hindari merokok, melakukan aktivitas seksual yang aman dan sehat serta pertolongan medis segera bila ada tanda-tanda atau gejala dini sesuai kondisi penyakit.

Olehsebabitu, selayaknya disadari bahwa **sehat jiwa** suatu yang esensial dan merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan individu, sebagai manusia yang holistik (Kompas, 7 Oktober 2005).

*) Lektor Kepala pada Jurusan. Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang. Ahli kesehatan Jiwa

Early

P
Gu

Seluruh du
kekuatan Ji
kan oleh Mah
Ahimsa dan S
kampanye p
akhir India
Gandhi melib
dalam filsafat

Lebih lanjut
akhirnya sek
"means are a
There is not v
Realization of
of no exception
are Brothers
(Umesco, 1966)

Dalam praktik
cara dan Sol
dapat diibera
atau cara sel
sebaliknya tuj
hubungan int
cara dan tuj