

Egah Wirawan

PROJECT GENETICA FAJAR BARU



Referensi Skizofrenia – Dengan Iman Kekristenan – Buku Kedua

Project Genetica

□ Fajar Baru □

Egah Wirawan



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

PROJECT GENETICA

Fajar Baru

Copyright @ 2026 By Egah Wirawan

All right reserved

Penulis

Egah Wirawan

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari [https://www. freepik. com/](https://www.freepik.com/)

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit. kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-294-1

Cetakan ke-1, April 2026

14 x 20 cm, xx + 201 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).

Kata Pengantar

Ada petang ada fajar. Ada saat naik ada saat turun. Ada pasang ada surut. Ada ketidakpastian yaitu laut, ada kepastian yaitu daratan. Bumi bulat pun itu hikmat. Hikmat Tuhan. setelah hari lewat ada petang, surutnya hidup; kekurangan dan kelemahan kita, jatuhnya kita. ada kepastian baru setelah melewati malam gelap jiwa, terbit fajar baru, harapan baru; kelebihan dan kekuatan kita. bangkitnya kita. selama kita hidup tidak mungkin siang terus, ada gelapnya malam; Ada gagalnya kita. tapi yang Tuhan kerjakan semua adalah kepastian dari kepastian, teratur dalam segala-galanya dan terjamin. Jadi bila kamu jatuh, jangan lupa bangun, itu wajar, bahwa adanya malam gelap jiwa selalu ada juga fajar baru.

Buku ini ditulis untuk memberikan kekuatan dan harapan pada pembacanya yang penyintas atau caregiver juga orang normal. Ajakan untuk bangkit melakukan sesuatu yang positif. Berharap pada Tuhan untuk masa depan kita, dan tidak menyerah. Semua ini pengalaman aku pribadi dari perspektif aku. Jika ada yang tidak setuju: katakanlah buku ini menurut pendapat pribadiku, dan bukan karangan tapi pengalaman hidup saya. Kamu boleh saja berbeda pendapat, tidak masalah.

Perasaan tidak berharga, tidak punya arti, iri, sedih, mempertanyakan hidup, itulah yang hendak di sapu dari buku

ini, bagi kamu yang skizofren. Supaya pembaca mengupayakan usaha positif dalam hidupnya. Dan akhirnya lupa kalau dia itu sakit. Bahkan melakukan hal yang besar, dan bukan tidak mungkin. Kesederhanaan hidup, yang penting punya pakaian, makanan, dan rumah yang layak. Menghargai yang Tuhan sudah berikan, dan bersyukur. Berusaha untuk hal yang sederhana. Dan bersabar dalam menata hidup.



Kata–Kata Pendukung

Bersyukur atas terbitnya buku kedua Egah ini. Sebuah kesaksian iman yang jujur, tulus, dan menyentuh hati—yang mengingatkan kita bahwa terang Tuhan tetap bercahaya bahkan di tengah malam gelap jiwa. Ini bukan sekadar kisah tentang kelemahan, melainkan tentang keberanian untuk bangkit setiap kali terjatuh. Teruslah berkarya dan menjadi berkat bagi banyak orang, Egah. Buku kedua Egah ini adalah kesaksian iman yang lahir dari pergumulan nyata dan keberanian yang tidak biasa. Ia menunjukkan bahwa di balik kerapuhan, terang Tuhan tidak pernah padam. Ini bukan buku tentang keterbatasan, melainkan tentang kekuatan untuk bangkit berulang kali, sekalipun jatuh berkali-kali. Seperti kutipan Egah “Orang yang menang adalah orang yang terus berjuang sampai umur hidupnya habis.”, maka teruslah melangkah, berjuang dan berkarya, Egah.

— **Jeffrey Lim, Sahabat Egah**

Edisi ke-2 dari Buku Egah P. Wirawan, Fajar Merekah (Fajar Hidup), mengungkapkan sisi otentik pergumulan, perjuangan, potensi, pengharapan seorang penyandang gangguan psikologis schizophrenia menahun. Egah menolong kita mengerti dan mengenal apa dan bagaimana selak beluk jeritan batin, dinamika moral, spiritual, mental, intelektual seorang penderita penyakit schizophrenia. Saya kagum dengan bagaimana Egah mengenal Tuhan, menggumuli imannya dan

pengharapannya dalam Tuhan kala menghadapi terpaan dan dampak penyakitnya, hempasan stigma dari orang di sekitarnya. Bagaimana ia belajar menerima konsekwensi penyakitnya yang mendesaknya menyerahkan mimpi sewajarnya seorang lelaki dewasa, menit karier, menikah, berkeluarga... dengan mengandalkan Tuhan. Kita bisa melihat bahwa seorang penyandang schizophrenia yang bersedia belajar dan berobat, berkomunitas dengan sehat, bisa memiliki sisi kehidupan yang indah, punya empati dan pemahaman akan lika-liku kehidupan, penerapan teologi yang sehat. Tuhan terus menolong Egah menyelesaikan tugas panggilan kehidupan yang unik, yang Dia gariskan untuk Egah. Dunia boleh meremehkan dirimu karena stigma atas penyakitmu. Tapi Tuhan mengenal dan Mengasihi dirimu sebagai milik dan tebusanNya yang berharga. Karena nya Egah boleh hidup untuk Tuhan dalam ANUGERAH ajaib Nya yang menopang dirimu setiap saat. Terus semangat selama hayat dikandung badan, Egah. Doa dan berkat saya atas hidupmu.

**— Lily Efferin, Bersama Komunitas ‘Sahabat Bagi Jiwa’.
Bandung, Indonesia. Februari 2026**

Perjalanan hidup Egah bukan sekadar cerita tentang skizofrenia, tetapi kisah keberanian untuk terus berdiri di tengah badai yang tidak semua orang mampu pahami. Saya menyaksikan bagaimana jatuh bangunnya Egah yang sangat tidak mudah tapi saya juga melihat bagaimana Egah dengan berani terus bangkit dengan dukungan keluarga yang sangat tulus. Melalui buku ini, Egah tidak hanya menulis luka, tetapi juga harapan, bahwa setiap jiwa tetap punya kesempatan untuk pulih, bertumbuh, dan bermakna.



Saya mengapresiasi ketulusan Egah dalam membagikan pengalaman yang jujur dan manusiawi. Tidak mudah membuka perjalanan pribadi, namun justru di situlah kekuatan buku ini: menghadirkan suara bagi mereka yang sering merasa sendiri.

Kiranya langkah Egah ke depan semakin teguh. Teruslah menulis, teruslah bersinar, dan tetap percaya bahwa kisahmu bukan hanya tentang bertahan, tetapi tentang menjadi terang bagi banyak orang yang sedang berjuang dalam diam.

— **dr.Lahargo Kembaren, SpKJ**

Psikiater, Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa

Seiring dengan meningkatnya tekanan (stress) pada orang-orang yang hidup pada masa kini, angka pengidap skizofrenia terus meningkat, khususnya di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018 menunjukkan: prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8%, yang mencakup lebih dari 19 juta orang. Dengan demikian, keberadaan mereka yang mengidap GKM (Gangguan Kesehatan Mental) tidak dapat diabaikan.

Buku “Fajar Baru” karya Egah ini memberikan pengenalan dasar tentang orang-orang dengan GKM. Penulisnya sendiri adalah penyintas orang dengan GKM. Karena itu, kita yang mungkin tidak termasuk orang-orang dengan GKM perlu memiliki dan membaca buku ini. Tujuannya adalah supaya segenap pembaca memiliki pengenalan yang memadai tentang orang dengan GKM. Dengan memiliki pengenalan yang memadai, pembaca juga dapat mengambil sikap yang tepat terhadap orang-orang dengan GKM dan memberikan bantuan yang mereka perlukan.

Salut untuk penulis yang memberi buku ini sebuah judul yang inspiratif, “Fajar Baru”. Judul tersebut menyiratkan, walaupun ada malam yang gelap tanpa bintang, masih ada harapan untuk melihat fajar baru yang penuh warna dan harapan. Harapan yang membuat para pengidap GKM mampu bertahan dan mengisi hidup mereka dengan hal-hal baik, contohnya menulis buku, seperti yang dicontohkan oleh Egah.

**— Husin Sutanto [Pengurus Gereja Pemulihan di Bogor]
Bogor, 22 Februari 2026**



Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Kata-Kata Pendukung	iii
Daftar Isi.....	vii

01.

Fajar Baru: Adalah Harapan Yang Pasti Bercahaya Bagi Semua Orang	1
Matahari tidak pernah berhenti bersinar.	1
Satu harapan pupus, mulailah satu harapan barunya, dan seterusnya.	2
Buku ini ditulis untuk memberikan harapan dan kekuatan bagi pembacanya.....	3
Penderitaan kita sebagai skizofren.	3
Andai kata kita tidak ada caregiver, tetaplah berjuang walau sendirian.	5
Its OK not being OK.	6
Carilah bantuan sejauh kamu dapat perjuangkan.	7
Kalau bukan kamu yang mau perjuangkan hidup kamu sendiri, siapa lagi?	7
Cari pekerjaan yang terdekat denganmu, berkarya dan berkariierlah.....	8
Pendidikan.	9
Tentukan tujuan hidup.	10
Keterbatasan kita dan tidak keterbatasan Tuhan.....	11
Kekuatan yang besar-besar itu datangnya dari Kristus.	12

Kita sebagai GKM punya tanggung jawab yang lebih banyak daripada orang normal;	15
Tuhan memandang lebih berharga orang disabilitas tapi melakukan kehendak-Nya.	16
Perhatian.....	16

02.

Terimalah Jika Kita Memang Sakit	18
Sadarlah kita memang sakit. Sebuah penerimaan hidup. ..	18
Perlunya semua orang tahu dan teredukasi tentang kesehatan mental.	19
Kita memang makhluk rapuh.	20
Tuhan menerima semua kekurangan dan kelebihan kita apa adanya. Tapi sesama manusia tidak.	21
Tuhan menciptakan semua orang tapi memanggil orang tertentu, dan termasuk orang cacat fisik maupun mental.	22
Semua orang punya penderitaannya sendiri walau tidak sakit.	23
Penerimaan diri	24
Mulailah mengabaikan kalau kita sakit, saat kita sudah stabil dengan pengobatan medis, kita dapat bantu orang yang senasib.	25
Mencari kebenaran dari kenyataan dan sadar mengabaikan waham kita.	26
Mulailah kuatkan hati, dan punya tujuan hidup.	31
Tuliskan tujuan hidup itu dan simpan; buka sesekali saat kamu lemah.	31
50% usaha dokter dan orang sekitar kita, 50% lagi terserah usaha kita sendiri, yang ingin sembuh.....	32

03.

Milikilah Harapan Pada Tuhan, Kenapa?	33
Harapan pada Tuhan adalah kekuatan terbesar.	33
Tempat curahan hati terdalam.....	34
Kita tidak sendiri.....	36
Yang Tuhan berikan lengkap, mulia dan sempurna.	37
Malah Tuhanlah yang mencari kita lebih dahulu, lebih lagi kita yang banyak kekurangan.	38
Lebih banyak kekurangan kita, lebih besar kekuatan hati kita bersandar pada Tuhan.	40
Sebelum dunia dijadikan Tuhan telah memilih kita.	41
Jangan takut. Kita cuma <i>passenger</i> di dunia, hanya sementara, dan setelah semua ini kita sampai pada hidup yang kekal, hidup yang sebenarnya.....	43

04.

Cerita Hidupku	46
Seharusnya aku mendengarkan nasihat mama.	46
Pengetahuan tentang masturbasi dan pornografi.	49
Merasa buruk dan tidak berdaya.	52
Selalu berusaha memperbaiki hidupku.....	53
Selalu merasa tidak layak dan gelisah.	54
Mudah sombong dan lupa daratan.	55
Kenyataan kematian.	56
Mencoba selalu berdoa.	57
Ingin mengasihi banyak orang.	59
Pikiran negatif dan positif.	60
Introver dan ekstrover.	61
Kesepian, dan mencari teman-teman, terutama pasangan.	62

Hidupku hancur, anehnya aku masih berpengharapan pada Tuhan bagi hidupku.	64
Banyak campur tangan Tuhan, sejauh aku melihat hidupku.	66
Imanku: Roh Kudus tidak pernah tinggalkanku.	67
Hidupku adalah pekerjaan Tuhan.....	69
Tuhan mengasihimu. Apakah Tuhan mengasihi aku? Apakah aku mengasihi kamu?	70

05.

Referensi Medis Tentang Penyandang Skizofrenia 73

Banyak yang aku tidak tahu, tapi sudah ada buku referensi sinopsis skizofrenia. Jadi ini yang saya tahu saja.	73
Semua orang bisa menjadi penyintas, oleh beban hidup yang tidak tertanggungkan.....	73
Genetika Keturunan.	74
Mantan narkoba.	74
Sepenuhnya ketidakseimbangan cairan otak, dan kinerja otak yang tidak normal. Penyebabnya belum di ketahui sampai sekarang, di kalangan dokter dan ilmuwan.	75
Pengobatan gangguan mental, juga berkembang dari zaman ke zaman.....	75
Ini adalah obat-obat generasi pertama:	76
Berikut adalah obat-obat generasi ke 2:	77
Obat generasi terbaru	78
Di Taiwan GKM tidak lagi disebut sakit jiwa atau mental, tapi kelainan kinerja otak.	79
Perkembangan teknologi baru dari Taiwan, dan Amerika, obat-obat dapat didampingi dengan nutrisi. Untuk semakin majunya nanti, akan ditemukan nutrisi dan obat yang menyembuhkan skizofrenia.	79
Otak adalah tubuh fisik juga, jadi bukan kerasukan.	80

Pengenalan dini.....	80
Terpicu dan muncul dalam hidup seseorang.	81
Relapses-kambuh. Relapse sekali akan lebih sulit kembali sembuhnya, dan tidak bisa sebaik sebelumnya.	82
Ada orang dapat dikurangi dosis obatnya terus hingga tidak minum obat lagi. Ada orang setelah dekade ditambahi dosisnya.....	83
Efek samping obat psikiatri, ...	84
Perlunya dukungan caregiver.	85
Jika sendirian, carilah komunitas gangguan mental.	85
Jangan menganggur, carilah aktivitas positif.	86
Kita semua rasakan beratnya malas badan dan jiwa sebagai penyandang.	86
Jangan selalu ikuti keinginan hati. Lawan perlahan.....	87
Perubahan kecil kebiasaan positif jangka waktu tertentu, tapi yang penting ada perubahan itu.	87
Menghilangkan stigma.	88

06.

Bersandar Pada Tuhan.....	89
Kekuatan kita sendiri kecil.	89
Bagi orang yang mempercayai Tuhan, kuk hidup itu ringan.	90
Orang penyandang saya sarankan memiliki Tuhan, apa pun agamanya. Sedang Tuhan saya Kristus Yesus.	91
Iman.	92
Tuhan mengasihi semua orang.	93
Jangan pegang semuanya, serahkan pada Tuhan, lebih lagi yang tidak dalam kendali kita.	93

07.

Komunitas Dan Manfaatnya	95
Komunitas GKM.	95
Kita jadi tidak sendiri.	96
Referensi mencari bantuan.....	96
Dapat persahabatan juga.....	97
Membantu referensi medis dan ilmiah gangguan mental. .	97
Bahu-membahu saling membantu menghadapi nafkah hidup dan karier.	98
Menyegarkan hidup di pagi hari. Pesan-pesan WA.	99
Berbagi makna-makna Hidup.	99

08.

Kita Makhluk Sosial, Belajarlah Untuk Tidak Takut Disakiti, Untuk Berjiwa Besar, Walaupun Kita Orang Sakit	102
Pendidikan terakhir sebelum menjadi penyandang, dan stigma di dalam stigma.	102
Jangan manja.	104
Keset.	104
Nilai kita semua sama di hadapan Tuhan. Siapa lebih merendahkan, dia dipandang lebih berharga oleh Tuhan.	105
Hati seluas samudra.	105
Kita tidak dapat menyenangkan semua orang. Bersahabatlah dengan yang bersedia saja.....	108
Pesan bagi caregiver: jangan sebut: “sudah berapa besar uang yang dikeluarkan bagi kamu.”	109
Etika, sopan santun, dan moral.....	109
Belajarlah memberi daripada mengambil. Yaitu Kasih. ...	110
Siapa mengasih, harus siap juga disakiti.	110
Perlu juga hidup bersosial dengan Tuhan, yaitu doa.	111

09.

Pahami Wahammu, Dan Jadilah Rasional, Kalau Kita Itu

Berhalusinasi..... 112

Semua skizofren mempercayai wahamnya sebagai kenyataan.	112
Cara membedakan waham dan kenyataan: berpikir rasional yang masuk akal sehat.....	114
Bisakah kita punya kebenaran?	115
Stigma bagi orang yang belum memiliki pengetahuan tentang skizofrenia.....	115
Kamu akan sadari sendiri waham kamu itu bohong, saat sudah pulih.	116
Definisi gila.....	116
Waham memang tidak masuk akal.....	117
Dengarkan doktermu, dan caregiver-mu.....	117
Jadilah waras.	117
Tidak ada yang peduli, selain dari kita yang sudah bersentuhan dengan gangguan mental.....	118
Bertahanlah kita bisa sembuh, ada Tuhan, yang ciptakan kita, dengan tujuan-Nya.....	118
Kita bisa berfungsi jadi orang normal setelah pulih.....	119
Tuhan itu sumber kepastian dari segala kepastian bagi hidup kita skizofren yang penuh keraguan. Dia memegang setia janji-Nya bahkan bagi kita skizofren.....	119

10.

Penerimaan Diri Pada Kenyataan Hidup Untuk Sulitnya Mencari

Pasangan. 121

Sebuah pergumulan orang yang tidak dapat normal mengurusinya sendirian.	121
Soal masalah genetik.....	122

Kita tidak tahan tekanan pekerjaan.	122
Bolehkah menikah?	123
Tapi semua dokter memperbolehkan kita menjalin hubungan. Tidak dilarang menikah, juga boleh punya anak.	123

11.

Banyak Penyakit Lain Yang Lebih Menderita	126
Orang yang cacat sejak lahir.	126
Cacat karena kecelakaan.	127
Kanker, dan penyakit degeneratif lainnya.	128
Banyaknya orang sakit di dunia.	128
Kita kebanyakan masih tidak cacat tubuh, kita masih bisa bekerja.	130
Jangan menyerah, dan jangan malas.	130
Nick Vujicic.	131

12.

Hargai Dirimu, dan Hiburlah Dirimu Juga	133
Jangan paksa terlalu berat dirimu.	133
Beri ruang untuk perhentian.	133
Tidur tenang dengan nyaman di malam hari.	134
Istirahat beberapa kali di siang hari.	135
Omongan orang-orang yang tidak kenal kita.	135
Tuhan menghibur dalam doa dan renungan akan Firman-Nya.	136
Kebiasaan-kebiasaan untuk diubah berhubung skizofrenia.	138
Mulailah memberi daripada mengambil.	139

Menghargai diri kita sendiri dan tahu cara mengasihi diri sendiri. Setelah ini, kamu dapat menghibur orang lain dan tahu cara mengasihi orang lain. 140

13.

Carilah Cita–Cita, Gapailah Itu. Sebuah Karier	141
Pikiran manusia tidak terkendali sekalipun oleh Tuhan. ..	141
Jangan sering diam berlama-lama.	142
Kecenderungan fantasi seksual.	142
Arahkan pikiran pada pekerjaan-pekerjaan.....	143
Buat catatan arah hidup jangka panjang.	143
Mencari nafkah sederhana yang terdekat pada hidup kita.	144
Utamakan tidak pada hasil karya, tapi semua ini untuk pembentukan karakter kita.	144
Pengendalian diri akan membuat kedamaian hidup, juga kita akan berbahagia.....	145
Karier jawaban hidup seorang skizofren.	145

14.

Bagaimana Bila Tidak Bisa Tercapai?	147
Kamu boleh menangis dan meratapinya; tapi jangan berlama-lama sedih. Jangan manja	147
Rekreasi. Atau sekedar jalan-jalan dan minum kopi di kafe, sederhananya: hibur dirimu sendiri.....	148
Harapkan sesuatu yang baru.	149
Buat ringkasan rencana ke depan.	150
Libatkan Tuhan juga di setiap keputusan. [Roh Kudus]....	150
Ambil iman pada Tuhan.	151
Konsisten dijalani.....	152

15.

Fajar Baru, Adakalanya Kita Memulai Dari Kosong Lagi..... 153

Dari nol kosong sebenarnya sesuatu yang segar, akan semakin merekah cahaya fajar baru itu.	153
Bila tetap gagal lagi, ingatlah fajar baru tetap akan terbit setelah kita lewati malam gelap dan dingin.	154
Fajar baru tetap bersinar bagi semua orang benar dan fasik, tanpa memilah dari Tuhan.	154
Terlelalah tidur waktu malam, supaya bisa bangun segar dan pulih untuk melihat fajar baru.....	155
Sebagaimana pun hancurnya hidup kita, fajar baru tetap ada terbit bagi semua kita.....	156

16.

Belajar Dari Hikmat Tuhan Dalam Ciptaan 157

Sebagaimana bumi itu bulat, maka kebenaran pun sebuah bulatan.....	157
Dikatakan umur matahari itu lebih dari 4 milyar tahun. Dan tidak akan surut atau mati.....	158
Kenapa hanya bumi yang punya kehidupan?	158
Dapatkah bumi mati?.....	159
Ciptaan bisa dirusak, tapi Pencipta tahu apa yang Dia ciptakan.	159
Hampir semua makhluk kawin untuk bereproduksi	160
Maksud Tuhan dari pernikahan.	161
Maksud Tuhan dari Bapa dan Anak.	162
Apa udara itu kekosongan?	162

17.

Tidak Dapat Menyalahkan Keadaan Pada Siapa Pun..... 163

Saudara-saudari gereja saya memvonis saya tidak bisa kuliah atau berakademis, bahwa aku hidupnya zong.	163
Dilarang menikah dan seperti dihukum masyarakat.	164
Bisakah kita menyalahkan Tuhan?	166
Bisakah kita menyalahkan manusia?	166
Bisakah kita menyalahkan setan-setan?	166
Bisakah kita menyalahkan diri kita sendiri?	167
Jangan tanya apa maunya setan.	168
Aku belajar apa maunya Tuhan dalam hidupku.....	168
Panggilan untuk menderita bagi Kristus. Bukan menderita karena dosa ya.	169

18.

Berpikirlah Positif.....171

Banyaknya pikiran negatif di dalam kita.	171
Ubahlah yang negatif ke positif, maka hasilnya positif.	172
Kenali distorsi – pengecoh pikiran yang tidak sehat.	173
Bayangkan masa depan yang positif.	174
Tanyakan definisi positif kamu pada caregiver atau doktermu.	174
Mindfulness.	174

19.

Kemajuan Bertahap 176

Tuliskan tahap pertama hingga pencapaian tujuan.	176
Buatlah jadwal yang longgar, jangan ketat.	176
Jatuh bangun, itu biasa; orang normal pun jatuh bangun.	177
Cukup satu langkah perubahan, setiap waktu tahapan. ..	177
Jalan memang cukup panjang.	178

Kamu menyerah pun kamu masih punya tanggung jawab pada Tuhan dengan hidupmu.....	179
Bangun tiap kali jatuh. Jangan menyerah.	179
Perhentian tetap seperti tiap akhir pekan. Istirahat itu diperlukan.	180
Rayakan setiap kemenangan kecilmu. Dan orang akan rayakan kemenangan besarmu bersama-sama.....	180
Apakah kita bisa punya pencapaian?	181

20.

Fajar Baru, Harapan Baru. Menangislah Jika Kamu Ingin Menangis, Tapi Itulah Kekuatanmu 182

Aku berdamai dengan mereka yang mem-bully aku dengan menganggap itu bagian dari wahamku. Ini lebih ringan ditanggung dan mempermudah aku berbaikan dengan tetanggaku.	182
Orang seperti kita jauh lebih mencari Tuhan daripada orang normal, di dalam kerapuhan ini.....	183
Penerimaan hidup sendiri. Buku ini ada ditulis olehku karena aku menerima hidupku dan menjadikannya sebuah makna hidup dari tulisannya. Makna yang kuberikan pada pembacanya.	184
Saat kita menerima kelemahan dan kekurangan kita, saat itulah kita kuat.....	185
Tuhan dekat dengan orang yang lemah.....	186
Jangan takut, hadapi bersama Tuhan.....	187
Skizofren juga punya hak asasi manusia.....	187
Saat menangis, Tuhanlah kekuatan kita. Sementara manusia menertawakannya.	188
Hidup dalam perjalanan iman banyak melalui halangan dari banyak orang yang tidak menghargai kita, bahkan mencelakai. Yang perlu kita lakukan adalah	

mengabaikannya dan berdamai, lalu teruskan perjalanan iman kamu, jangan terkecoh. Supaya sampai di tujuan. ..	189
Jangan tukarkan yang kekal dengan yang fana.	191
Saat kita beriman percaya pada Tuhan, terbitlah fajar baru dihati kita. Sebuah harapan baru dari Tuhan.	192
Terang itu terbit dan bercahaya di dalam kegelapan dan kegelapan itu tidak menguasainya.	193
Buku ini ditulis untuk memberikan harapan dan kekuatan bagi para skizofren.	194
Sebuah pencarian akan makna hidup, dari tujuan hidup yang kita tetapkan.	194
Selalu libatkan doa, sebelum mengambil keputusan.	195
Bukan aku, tapi Kristus Tuhan yang hidup di dalam aku, Saat aku lemah, maka aku kuat.	195

Profil Penulis	199
-----------------------------	------------



Fajar Baru: Adalah Harapan Yang Pasti Bercahaya Bagi Semua Orang

| Matahari tidak pernah berhenti bersinar.

Malam gelap jiwa kita datang sebagai GKM (Gangguan Kesehatan Mental), tiba dan pergi, tanpa diduga. Bayangkan jika malam tidak pernah berlalu lagi, dan fajar tidak datang lagi? Mengerikan bukan? Siapkan hatimu setiap kali waktunya. Selalu ada pasang surut pikiran positif dan negatif setiap waktu. Tapi yang pasti malam gelap itu akan lewat dan terbit fajar baru; bagi orang benar maupun orang fasik. Dari ketidakpastian gelapnya malam, ada kepastian terbit fajar baru. Dari semua kegelapan hidup yang negatif, selalu pasti terbit cerah fajar baru di hati kita: harapan hidup. Kemauan untuk terus hidup.

2 Corinthians 4:6 ITB Sebab Allah yang telah berfirman: "Dari dalam gelap akan terbit terang!", Ia juga yang membuat terangnya bercahaya di dalam hati kita, supaya kita beroleh terang

dari pengetahuan tentang kemuliaan Allah yang nampak pada wajah Kristus.

Teman-temanku, Matahari masih bersinar terang walau dimalam hari, hanya saja di belahan bumi yang lain. Adanya malam dan siang, karena bumi bulat. Begitu pula cahaya harapan Tuhan kepada kita, walau saat kita dalam malam gelap jiwa, cahaya harapan Tuhan masih bersinar bagi semua orang.

Satu harapan pupus, mulailah satu harapan barunya, dan seterusnya.

Setiap kita GKM dalam malam gelap jiwa bisa berpegang pada Tuhan seperti terbit fajar baru. Setelah ini kita dapat hikmat dan pengalaman yang berharga bagi pembentukan siapa kita. Hal ini membutuhkan proses yang cukup memakan waktu. Kita bisa saja banyak jatuh bangun dalam pembentukan kita. Bukan karya hasil dari kariernya, tapi hasil siapa kita yang dibentuk Tuhan. Perjalanan kita bisa saja banyak jatuh dan gagal, selama kita punya umur mulailah harapan baru, jangan menyerah. Satu harapan pupus, mulailah berharap satu harapan barunya, dan seterusnya. Orang yang menang adalah orang yang terus berjuang sampai umur hidupnya habis; perjuangan belum selesai selama kita masih bernafas. karena semua pasti banyak jatuh bangun dalam hidup, meskipun dia normal.

Buku ini ditulis untuk memberikan harapan dan kekuatan bagi pembacanya.

1 Timothy 6:18-19 ITB Peringatkanlah agar mereka itu berbuat baik, menjadi kaya dalam kebajikan, suka memberi dan membagi (19) dan dengan demikian mengumpulkan suatu harta sebagai dasar yang baik bagi dirinya di waktu yang akan datang untuk mencapai hidup yang sebenarnya.

Aku hidup, aku beriman, dan aku berpengharapan. Aku hidup dalam harapan oleh Tuhan. Pikirkan harapan dalam kesesakan, lebih lagi harapan pada Tuhan. Karena sampai kita mati pun Tuhan sanggup bangkitkan. Tanpa harapan kita tidak punya kekuatan hidup. Alkitab memberikan banyak janji-janji Tuhan akan kelepasan dari penderitaan yaitu hidup yang kekal, hidup yang sebenarnya. Hari-hari ini sekarang di dunia yang penuh hal-hal menyakitkan, ingat pada janji-janji Tuhan yang kekal. Bagaimana kita hidup sekarang menentukan kekekalan, jangan tukarkan dengan yang sementara. beginilah buku ini ditulis khusus bagi GKM untuk selalu berpengharapan, walau kita sakit, Tuhan tidak membatalkan janji-Nya. 7 kali orang benar jatuh, tapi dia bangun kembali. Jawabku: bangunlah setiap kali kamu jatuh, karena kamu pasti jatuh lebih dari 7 kali.

Penderitaan kita sebagai skizofren.

Keraguan akan apa yang nyata dan halusinasi, dan perasaan hati yang tidak bertanggung. Bukan sekedar halusinasi dan waham, kesaksian kita tidak didengarkan; dan dalam sosial, kita 10 kali lebih sensitif daripada orang normal. Itulah penderitaan kita sebagai GKM. Orang normal bisa menagani stres, tapi kita

tidak. Pengalamanku, aku tidak bisa membedakan kenyataan dan halusinasi, aku meyakini waham dan halusinasiku. Butuh 2 dekade untuk menyadari waham dan halusinasi aku. Lalu aku tahu aku harus merendahkan hati, dan mengakui aku sakit. Aku selalu iri dan membandingkan hidupku dengan orang kaya. Baru setelah bulan november 2024 aku tahu hidup kita berharga untuk dihargai dan tidak bisa dibandingkan dengan orang lain karena keunikan pribadi dan setiap orang punya jalan hidupnya sendiri. Orang kaya itu juga punya kesusahan mental yang berbeda dengan aku.... Semua orang menderita dalam wujudnya masing-masing, benar-benar semua orang.... Kesusahan kita sulit diterima diri kita sendiri dan masyarakat, jika tanpa pengetahuan yang benar. Kita sendiri bingung apalagi orang yang lewat di hidup kita. Saya menuntut orang memahami keadaan saya, tapi tidak bisa begitu; tidak ada yang mau tahu kita kenapa. Orang liat kita orang gila dan sampah masyarakat. Kecuali orang yang bersentuhan dengan GKM barulah dia paham dan tidak menghakimi. Tapi setelah semua ini saya bisa keluar dari pemikiran saya yang adalah cuma orang buangan: hidup saya yang sejauh ini dan penderitaan seberat ini, adalah pekerjaan Tuhan membentuk karakter siapa diri saya sebenarnya di mata Tuhan sendiri, yang menciptakan saya dengan tujuan-Nya. Supaya dengan pembentukan ini saya hidup memberkati semua orang sakit maupun sehat. Hidupku suatu mukjizat Tuhan: aku ditentukan untuk hidup yang kekal dalam iman pada Kristus; seperti iman Abraham, bukan karena perbuatan, tapi Tuhan memperhitungkan imannya yang percaya pada-Nya sebagai kebenaran. Abraham memegang janji Tuhan erat-erat. Orang benar hidup oleh iman bukan karena melihat

tanda-tanda. Teman-teman GKM kita bisa bertahan sampai kita mati, dengan iman kita pada Tuhan. Penderitaan kita sekarang itu kecil dibandingkan keselamatan kita nanti.

Romans 8:18 ITB Sebab aku yakin, bahwa penderitaan zaman sekarang ini tidak dapat dibandingkan dengan kemuliaan yang akan dinyatakan kepada kita.

Andai kata kita tidak ada caregiver, tetaplah berjuang walau sendirian.

Awalnya caregiver saya tidak memahami dan sering marah-marah pada saya, karena tanpa pengetahuan yang benar. Sejangka waktu cukup lama, saya tanpa caregiver. 3 tahun berusaha sendiri dan mencari pengobatan BPJS. Barulah terakhir di 2023 Panji menjadi caregiver saya lagi. Cukup menyeramkan tanpa caregiver, tapi aku tahu apa itu. Andai kata kita tanpa caregiver, tetaplah berjuang walau sendirian. Kita tidak punya pilihan, kamu harus kuat hati. Kamu bisa mencari komunitas GKM, dan minta tolong di situ. Pergi ke puskesmas setempat kamu berada, dan mintalah pertolongan. Di Indonesia sudah ada program pemerintah yaitu BPJS. Jika kamu sampai menggelandang di jalan, kamu akan ketemu dinas sosial, kamu akan diangkut ke RSJ setempat. Janganlah takut pemerintah itu sistem kemanusiaan juga. Di dunia masih ada juga kemanusiaan. Dalam hal ini kamu harus yakin dirimu mampu berjuang seberat apa pun hidup kamu. Yakinkan pada Tuhan yang mau kita sembuh dan kembali hidup normal, walau tidak ada orang yang peduli kamu di jalan atau rumah sakit jiwa. Orang yang menghina gelandangan menghina Penciptanya;

karena dalam gambar dan rupa Allah kita diciptakan. Tahukah kamu Tuhan peduli? Hidupku kesaksian kasih karunia-Nya, Tuhan itu ada. Dan Dia memberi upah bagi mereka yang jujur mencari Dia. kamu akan tahu, kamu tidak sendiri; ada Tuhan menyertai kamu, seperti Dia menyertai aku.

Hebrews 11:6 ITB Tetapi tanpa iman tidak mungkin orang berkenan kepada Allah. Sebab barangsiapa berpaling kepada Allah, ia harus percaya bahwa Allah ada, dan bahwa Allah memberi upah kepada orang yang sungguh-sungguh mencari Dia.

Its OK not being OK.

Orang sehat pun tidak dapat mengelak dari kesusahan hidup, kita yang sakit menanggapinya sekitar 10 kali lebih berat dirasanya. Tidak apa-apa merasakan emosi-emosi negatif. Yang akan jadi meledak tak terkendali jika menumpuknya berdiam di hati. Ambillah waktu untuk sendirian menenangkan diri, dan lepas dulu dunia ini. It's OK for being not OK. Ada kala sukses ada kala gagal. It's OK buat gagal dan dipresi. Kita jadi tahu lebih banyak. Kita bukan orang yang sama setelah keluar dari kegagalan. Tidak apa-apa untuk waktu beristirahat dulu, keluar dari dunia dulu untuk menenangkan hati dan cari inspirasi baru. Meditasi dan mindfulness bisa jadi kegiatan paling baik menenangkan diri, dan sama baiknya juga: jangan lupa berdoa.

Carilah bantuan sejauh kamu dapat perjuangkan.

Hal pertama bagi kita penyandang adalah mencari bantuan untuk obat-obatan medis psikiatri tapi harus melalui dokter psikiater. Carilah psikiater yang kamu dapat percayai. Kalau kamu tidak punya biaya, ikutlah BPJS dari pemerintah. Saya berhutang pada negara, karena BPJS, pengobatan bisa beberapa juta, tapi saya cuma bayar 150rb. Carilah bantuan dari orang-orang di sekitar hidupmu, bahkan sahabat pun bisa menolong. Sebagai manusia kita memang tidak dapat hidup sendiri, karena itu carilah bantuan sejauh kamu dapat perjuangkan. Kalau kamu masih punya kesadaran ini: kamu masih tertolong. Ada penyandang tidak mau berobat, merasa dirinya tidak sakit. Aku sendiri kacau-balau tapi tidak merasa aku sakit, yang aku rasa aku kesulitan tidur; hingga aku ngaco pun aku tidak sadar kalau aku sudah tidak waras;. waham aku tetap kuyakini sebagai kenyataan. Aku baru sadar aku orang sakit sekitar satu dekade stabil dan perawatan medis. Ada Om aku yang menemani aku 10 sampai 15 menit seharusnya untuk membuat aku merasa lebih baik. Bergaullah dengan orang normal, sangat membantu menjadi waras. Jadi kita selain bantuan medis juga perlu bantuan sosial dari orang-orang di sekitar hidup kita. Karena itu carilah bantuan medis dan sosial sejauh kamu dapat perjuangkan.

Kalau bukan kamu yang mau perjuangkan hidup kamu sendiri, siapa lagi?

50% bantuan orang: medis, caregiver, Gereja ; 50% lagi usaha kamu yang mau sembuh. Orang di sekitar hidupmu bisa

menolong, tapi tujuan hidup kamu: sepenuhnya usaha kamu sendiri. Saat sudah waras dan stabil selama 1-2 tahun; kamu boleh mulai perjuangkan hidup, mengisi ruang kosong waktu kita. Usahakan hidup kita sebaik-baiknya. Kalau bukan kita sendiri siapa lagi? Hidup kamu keputusan kamu sendiri, nilai dan artinya, dalam berbagi dengan orang lain dan memenuhinya. setiap kita bisa menjadi diri kita yang kita mau. Jika kita sampai pada taraf akhir: kita bisa menjadi yang Tuhan mau. Akhir suatu kematangan iman, adalah kehendak kita sudah sama dengan kehendak Tuhan, dan kita memperjuangkannya.

Cari pekerjaan yang terdekat denganmu, berkarya dan berkarierlah

Aku pernah jatuh sampai tergeletak, dan lama aku terbaring kesulitan untuk bangun. Perkataan pendeta dan orang yang baik padaku tidak mempan membuatku bangun. Maksud baik pun aku anggap menjatuhkan aku. Semua pikiranku negatif. Ibarat install software bagus di hardware yang bermasalah. Setelah minum obat dan pulih kinerja otakku barulah pikiranku sehat kembali, dan memahaminya positif. Perlahan aku bangun aku kembali ke jalur orang normal. Waktu itu aku masih muda 19 tahun, dan aku punya kehidupan dengan teman-teman dan komunitas gereja. Sekarang ini pun aku mensyukuri masa mudaku di komunitas gereja, terisi kenangan-kenangan indah, walau aku tidak mendapat pasangan, kurasa berharga persahabatan dengan teman-temanku waktu itu.... Walau sampai tergeletak kamu jatuh, Tuhan mau kamu bangun lagi, dan terkadang, Dia tidak ulurkan tangan-Nya, Dia hanya memanggil namamu, dan berkata: bangunlah!... Isi ruang waktu

hidupmu dengan berkarya, apa pun yang menjadi passion kamu, keahlian yang terdekat dapat kamu kembangkan: berkarierlah di situ. Lupakan sejenak kesedihan dan sakitmu; dengan berkarya dan berkarier kita bisa ada acuan dan alur jalan hidup yang positif, daripada membuang-buang waktu sisa hidup tergeletak diranjang setengah menyerah. Apakah kamu mau tergeletak terus? Saya rasa kamu juga punya hati yang mau berjuang dan bertahan. Setelah terbangun dan tahan tetap berdiri, berkarierlah, isi hidup dengan kegiatan-kegiatan yang positif. Abaikan apa kata orang dan pikiran negatif kamu. Dari hal-hal kecil, hingga pencapaian besar. Bahkan bertahan satu hari lagi tanpa relapse pun sudah pencapaian juga. Dalam berkarier tidak penting seberapa bagus hasilnya, tapi seberapa jauh mental dan jiwamu terbentuk menjadi orang yang lebih baik dan jiwa yang lebih sehat. Bahwa tubuh kita lebih penting dari bajunya; hidup lebih penting dari makanan. Jadi karier hanyalah penghantar kamu menuju kamu yang lebih baik dan lengkap. Jalannya adalah mengisi waktu hidup dengan apa pun pekerjaanmu. Bangunlah, berkaryalah dan berkarierlah! Walau karier kamu jualan gorengan, kamu bisa jadi penjual gorengan yang paling enak di tempatmu. Jika ada sesuatu positif yang kamu bangun dalam hidupmu, kamu akan lupa kalau kamu sakit.

Pendidikan.

Alangkah baiknya jika penyintas menyelesaikan SMA dulu sebelum ter-triger GKM. Bila belum menyelesaikan SMA dan umur penyandang masih muda, saya sarankan kembali sekolah selesaikan SMA. Supaya bisa kuliah kapan saja dan bila ada dana. Sedangkan SMA ada batas umur. Ada banyak

penyandang yang saya tahu, mereka sampai menyelesaikan S2. Kuliah atau bekerja baik buat regenerasi sel otak; Semakin di pakai otak semakin berfungsi baik. Di samping inteligensi kita meningkat, kita juga belajar bersosialisasi dengan baik. Kita juga belajar berakademis, dan terbiasa bekerja. Karena itu jangan diam saja di rumah, lakukanlah kegiatan positif. Saya memang sarankan pendidikan, tapi bila tidak ada peluang, carilah kegiatan positif apa saja yang bisa kamu mulai kerjakan. Ada yang namanya pendidikan informal, yaitu di masyarakat langsung. Baik kuliah maupun kerja langsung, sama-sama baik. Pendidikan memberikan peluang pekerjaan yang berkelas, tapi pekerjaan di masyarakat kecil langsung cape fisik dan bersyarat kepercayaan orang. kita tidak harus memaksakan diri untuk nasib kita; asal mencari nafkahnya itu halal, semua itu positif. Paulus seorang rasul besar Kristus membuat kemah untuk dijual, supaya dia jangan jadi beban buat Jemaat Gereja. Dan lagi, Paulus berkata: kalau ada yang tidak kerja, jangan dia makan. Terpelajar atau tidak, yang terpenting melakukan kehendak Tuhan, yang lainnya cuma sementara.

Tentukan tujuan hidup.

Ambillah buku catatan atau jurnal pribadi, dan mulailah renungkan hidupmu dan keinginan hatimu. Tuliskan: tujuan hidup. Kemudian poin-poin yang mau dicapai. Jika gagal kamu bisa ganti buku yang baru dan tuliskan tujuan yang sudah diperbarui sesuai pengalaman hidup kamu. Tanpa tujuan hidup, kita tertelan lautan dunia, dan tanpa arah kapal hidup kita. Tetapi ada orang tujuannya bukan dunia ini, tapi Millennium. Tujuan hidupnya adalah melakukan kehendak Tuhan. Terjadilah

kehendak Tuhan, bukan kehendakku. tidak apa-apa menuliskan tujuan hidup atas kehendak pribadi; keputusan kita juga Tuhan hargai; dan tidak semua orang mampu melepaskan keinginan hatinya. Dalam hal ini kamu sepenuhnya berhak atas hidupmu walau dalam Alkitab, menunjukkan kita semua hidup untuk melakukan kehendak Tuhan dan menyangkal diri. Mintalah agar tujuan hatimu sama dengan tujuan Tuhan atas hidupmu, oleh karena Roh Kudus, yang berdiam di dalam kamu. Jika sudah cukup lama kamu berjalan bersama Roh Kudus, keinginan positif yang berasal dari Tuhan tumbuh dengan sendirinya, hingga semua tujuanmu sama dengan kehendak Tuhan. Hidup kita adalah karya pekerjaan Tuhan oleh Roh Kudus. Hal ini baik untuk dijadikan iman.

Philippians 1:6 ITB Akan hal ini aku yakin sepenuhnya, yaitu Ia, yang memulai pekerjaan yang baik di antara kamu, akan meneruskannya sampai pada akhirnya pada hari Kristus Yesus.

Keterbatasan kita dan tidak keterbatasan Tuhan.

Tidakkah kita sadari kita tidak dapat berjalan di atas permukaan air; atau bernafas tanpa udara. Apakah udara itu kekosongan? Berapa lama tanpa makanan kita tetap hidup? Bahkan umur panjang zaman ini tidak ada yang mencapai 100 tahun. Kita cuma insani. Kita memang pandai karena gambar dan rupa Allah. Sepandainya manusia mampu merancang AI yang bahkan mungkin nanti AI android, sebuah jiwa dengan tubuh fisik buatan yang lebih pandai dari manusia. Lalu kita mencemooh sang Pencipta? tidakkah kamu sadar semakin

kamu pandai dan sanggup, semakin besar bukti ada Pencipta yang merancang dan memberi kamu nafas hidup.

Ilmuwan yang dapat berhikmat, alam semesta ini jejak kaki pemerintahan Tuhan yang tersembunyi. Allah Tidak terbatas; Maha hadir, Maha Tahu, Maha kuasa, Maha Kekal. Ketika Yerusalem, raja Hizkia dikepung 185.000 tentara Asyur, semua tentara itu terbunuh oleh seorang malaikat Tuhan, dalam semalam. Dan pagi harinya hanya bergelimpangan mayat-mayat tentara. Orang mati pun dapat dibangkitkan. Laut dibelah menjadi jalan lewat. Kedahsyatan pekerjaan Tuhan ini, membuat orang kafir pun mengakui-Nya. Banyaknya perkara besar yang Tuhan kerjakan; untuk apa Dia tidak mau melakukan pekerjaan di dalam kita, yang lebih kecil dan mudah? Ternyata ada kendala, yaitu: isi hati kita... Tuhan tidak pernah memaksakan kehendak-Nya atas hati kita. Padahal Tuhan itu tidak terbatas. Jadi yang Tuhan bentuk dari orang-orang percaya adalah isi kehendak hatinya segambar dengan Kristus. Ketika kita menutup hati kita pada Tuhan maka Tuhan pun terbatas pada hidup kita. Perkara yang Tuhan kehendaki adalah jika kita membuka pintu hati kita terhadap hidup yang dibentuk sesuai kehendak Tuhan, maka kehendak Tuhanlah yang terjadi. Penghalangnya: memang Tuhan terbatas oleh hati kita.

Kekuatan yang besar-besar itu datangny dari Kristus.

Aku ingat: rasa bersalah yang sangat dalam, rasa tidak berharga, menjadi orang buangan, diinjak-injak, di jijikan, tanpa pengharapan. Orang-orang terdekat pun memvonis saya masuk

neraka. Saat itu aku tidak bisa berdoa, hanya dapat menyebut nama Tuhan Yesus. Ketakutan sepanjang bulan-bulan akhir dan awal 2001-2002. Aku menyadari aku sakit seperti papa, dan begitulah keluarga menyadarinya, dan belum tahu harus berobat ke mana. Setelah sembuh, aku menjadi anak muda tanpa pekerjaan dan pendidikan, bergumul dengan mencari pekerjaan. Kerja kantoran aku tidak mampu, menyapu aku malu. Hidupku setelah sembuh pertama kalinya naik turun, dengan beberapa kali relapse dimasa pandemik. Setelah pandemik aku mencoba kuliah S1, tapi aku relapse ditahun 2023, saat mulai kuliah itu. Teman-teman bilang aku tidak mampu kuliah, dosennya mengatakan aku bisa kembali mencoba kuliah lagi tahun depan. Aku dibully tetangga secara verbal, dimasa sebelum pandemik dan setelah pandemik. Orang tidak percaya, semua menganggap itu halusinasi aku. Dan aku pun bertahan dalam ketakutan yang menahun. Semua kejadiannya memang terjadi, semua itu ada rekamannya. Panji mengatakan itu bukan gangguan. Tapi aku merasa ditujukan padaku. Aku tutup muka dan berdoa aku tidak tahu apa-apa kecuali rasa takut ini; jika memang benar aku dibully, Tuhanlah yang tahu kebenarannya. Jika ini wahamku aku harus sadar. Semua orang tidak ada yang percaya aku dibully, tidak seorang pun. Panji, mama sendiri, apalagi dokter aku. Pembelaanku hanya satu: apa ada kemungkinan aku memang benar dibully? Mudah saja, katakan aku orang gila dan selesai, orang bilang aku berhalusinasi... Nasihat mamaku: mereka hanya mengganggu melalui suara, dan tidak bisa lebih dari itu, apalagi mencelakai aku, jadi tidak ada yang perlu ditakutkan. Banyak menyarankan pakai headset, dan itu banyak membantu. Aku bertahan, Panji berkata: aku

kuat tetap berjuang mau hidup dan sembuh dari skizofrenia. Yang doaku hanya dapat menyebut nama Tuhan Yesus, tidak tahu harus bagaimana berdoa. Teman-teman gereja datang menghibur aku, mama dan Panji memahami aku, komunitas GKM menyokong aku sampai bisa menyelesaikan buku pertama, dibuatkan situs fotografi, sering didoakan Ko Jeffrey Lim yang memberi aku banyak jalan untuk jadi penulis dan fotografer, dan penerimaan gereja walau tidak semua jemaat Gereja di Bogor. Sekarang aku berharap ke depan sebagai orang normal. Walau mungkin mencoba meninggalkan keinginan menikah, aku sekarang fokus menulis dan mendalami fotografi. Di komunitas seorang mengatakan: hidupku produk Tuhan, bukan produk skizofrenia. Ini imanku, apa pun segala yang menakutkan aku terjadi, aku tetap percaya Tuhan mengasihi aku dan Dia setia; semua ini adalah bagi pembentukan karakter jiwaku, bahkan isi hatiku. Aku tidak punya kekuatan, semua ini kekuatan yang besar-besar adalah kekuatan Kristus yang diam dalam aku.

Philippians 4:10-13 ITB (10) Aku sangat bersukacita dalam Tuhan, bahwa akhirnya pikiranmu dan perasaanmu bertumbuh kembali untuk aku. Memang selalu ada perhatianmu, tetapi tidak ada kesempatan bagimu. (11) Kukatakan ini bukanlah karena kekurangan, sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan. (12) Aku tahu apa itu kekurangan dan aku tahu apa itu kelimpahan. Dalam segala hal dan dalam segala perkara tidak ada sesuatu yang merupakan rahasia bagiku; baik dalam hal kenyang, maupun dalam hal kelaparan, baik dalam hal kelimpahan maupun dalam hal kekurangan. (13)

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.

2 Corinthians 4:7-10 ITB (7) Tetapi harta ini kami punyai dalam bejana tanah liat, supaya nyata, bahwa kekuatan yang melimpah-limpah itu berasal dari Allah, bukan dari diri kami. (8) Dalam segala hal kami ditindas, namun tidak terjepit; kami habis akal, namun tidak putus asa; (9) kami dianiaya, namun tidak ditinggalkan sendirian, kami dihempaskan, namun tidak binasa. (10) Kami senantiasa membawa kematian Yesus di dalam tubuh kami, supaya kehidupan Yesus juga menjadi nyata di dalam tubuh kami.

Kita sebagai GKM punya tanggung jawab yang lebih banyak daripada orang normal;

di samping bertanggung jawab pada masyarakat, kita harus lebih bertanggung jawab pada kesehatan mental kita. Orang normal mentalnya mampu mengatasi stres, dan perasaan hati, dalam menjalani kehidupan di dunia, sedangkan kita GKM tidak. Kita kesulitan untuk mood kita, tapi tetap harus bertanggung jawab menjadi orang normal dalam peran kita di masyarakat; apalagi yang masih halusinasi; sulit bagi kita untuk berperan normal. Minum obat rutin dan tertib. Juga atur waktu tidur yang banyak. Kita GKM perlu cukup tidur yang ekstra. Caregiver dan orang yang bersentuhan dengan GKM banyak men-tolerir dan memberi banyak keringanan. Peran negara pun mulai menaungi GKM belakangan ini, dengan BPJS dan undang-undang disabilitas mental. Kita GKM juga manusia, yang punya hak asasi. Jangan takut dirawat inap intensif di RSJ, kamu pulih

sehat kembali mentalmu, setelah lulus. Di hari saya lulus, saya menuliskan: “bukan berapa lama kita dirawat di RSJ, tapi berapa lama di masyarakat kita bertahan hidup normal.”

Tuhan memandang lebih berharga orang disabilitas tapi melakukan kehendak-Nya.

Masuk akal kalau kamu menang maraton jika kedua kaki kamu normal. Tapi jika kaki kamu cacat, itu yang mustahil. Ada seorang yang tuna rungu dan grahita, lulus universitas, dan itu ditulis sejarah. Kebanyakan orang, hampir semua seorang yang lulus adalah orang normal. Jika kita sakit, tanggungannya akan bertambah jauh lebih berat, semakin parah kekurangan kita. Tapi jika dalam keadaan kita yang cacat ini dapat lulus juga, itu yang luar biasa. Semakin parah kekurangan kita semakin mudah kita melepaskan dunia; karena kita jauh lebih mengharapkan iman. Saya berpendapat, kita jangan minta mukjizat Tuhan; tapi minta tumbuh-kan iman kita. Tuhan memandang lebih berharga orang yang disabilitas, tapi melakukan kehendak-Nya; daripada orang sempurna yang memberhalakan nikmat hidupnya.

Perhatian.

Buku ini ditujukan bagi penyandang mental yang masih muda, tapi bila sudah menikah cukup cocok. Bila pembaca punya keterbatasan ekonomi, bisa dimulai dari pekerjaan yang kecil dan sederhana dulu. Pembaca non Kristen harap memaklumi karena ini dari perspektif saya sebagai orang Kristen selama 25 tahun, kalian bisa tetap percaya pada Allah kalian sendiri, dan mengambil inti sarinya saja. Buku ini bertujuan memberikan

kekuatan dan pengharapan, jika Anda mencoba dan kecewa, ingalah hal itu wajar, tetaplah beriman, segala sesuatu perlu waktu dan proses. Kalian boleh tidak membuat jadwal sama sekali, tapi yang penting di lakukan. Bukan pencapaian yang dituju buku ini, tapi karakter jiwa kita yang baik.

Profil Penulis



Mulai usaha kecil, di kios kecil di pasar Bogor, berjualan tas. Menjadi pengangguran setelah pandemi, dan relapse tahun 2023; di masukan rawat inap intensif selama 3 minggu. Waktu itu masa mulai kuliah sastra Inggris di usia 40 tahun, dan akhirnya harus dibatalkan kuliahnya karena relapse. Penulis memang suka menulis, sehingga seorang teman kak Jeffrey Lim, dari Seeing With New Eyes ministry: mengajak menulis buku, dan ini buku yang kedua. Penulis mencoba memasukkan nilai seni dan semoga kebenaran; dari menulis pengalamannya berdasarkan kenyataan, dan supaya baik di baca dan dapat dipertanggung jawabkan juga untuk memberi dampak baik bagi pembacanya. Selain menulis dia mencoba belajar fotografi, karena memang kesukaannya juga. Baru dua tahun belajar fotografi dan belum juga jadi profesional. Hidup sehari-hari masih ditopang bundanya, Dalam masa ini dia hanya berpegang pada pemeliharaan Tuhan. Dari semua kesusahannya penulis berusaha keras menulis buku yang berdampak baik sepositif

mungkin bagi pembacanya, tapi tidak dapat dikatakan laku di pasaran. Penulis juga berlatih fotografi sehari-harinya, supaya menjadi fotografer profesional yang banyak dipanggil kerja. Diharapkan dapat menghasilkan pendapatan yang banyak. Penulis didorong temannya untuk tetap menulis terus dalam hidupnya, menjadi gaya hidup, kalau bisa menulis jurnal. 41 tahun menulis itu bagus. 41 tahun baru mulai belajar fotografi itu cukup telat. Penulis menginginkan pencapaian di dua bidang ini, atau salah satu, setidaknya. Keluarga mendukung sepenuhnya, gereja juga menyemangati, teman-teman di komunitas GKM selalu mendorong. Ternyata hal yang dia lakukan, dinilai positif oleh semua orang di sekitar dia. Hanya saja penghasilannya sedikit. Yang perlu dia ingat adalah Tuhan Maha Kuasa memelihara hidup dia.

Hidup dengan mental illness adalah perjuangan seumur hidup, kita butuh banyak orang membantu kita. Namun kita bisa diobati dan menjadi normal dan stabil. Saat kita sudah normal dengan pengobatan, kita bisa lihat hidup kita dan mulai menatanya, dan memberikan sebuah tujuan hidup dan mengisi aktivitas kita sehari—hari, sehingga hidup kita tidak kosong tapi bermakna yang positif. Jangan menyerah, orang normal pun penuh pergumulan hidup. Perjuangan belum berakhir sampai akhir hayat.

Hidup dengan mental illness adalah perjuangan seumur hidup, kita butuh banyak orang membantu kita. Namun kita bisa diobati dan menjadi normal dan stabil. Saat kita sudah normal dengan pengobatan, kita bisa lihat hidup kita dan mulai menatanya, dan memberikan sebuah tujuan hidup dan mengisi aktivitas kita sehari-hari, sehingga hidup kita tidak kosong tapi bermakna yang positif. Jangan menyerah, orang normal pun penuh pergumulan hidup. Perjuangan belum berakhir sampai akhir hayat.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / (0353) 3234874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta
@penerbitbukujogja
@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-294-1



9

786342

782941