SMILING DEPRESSION: "SENYUMAN PALSU" YANG TIDAK BISA DIABAIKAN NAMUN MEMBUTUHKAN PERHATIAN

Oleh Akrim Wasniyati

Senyuman merupakan ekspresi yang menunjukkan bentuk keramahan, kebahagiaan, kepuasan, kemenangan. Senyuman juga merupakan bahasa nonverbal yang mampu menciptakan suasana penerimaan dalam proses interaksi. Secara fisik senyum adalah ekspresi wajah yang terjadi sebagai akibat bergerak/timbulknya suatu gerakan di kedua ujung bibir dan atau sekitar mata. Kebanyakan orang tersenyum ubtuk menampilkan kebahagiaan dan rasa senang. Namun tidak semua senyuman secara otomatis dapat dikatakan sebagai wujud kebahagiaan hakiki seseorang. Senyuman bisa menjadi manifestasi seseorang untuk menutupi keadaan sebenarnya. Kondisi ini termasuk sebagai depresi terselubung/smiling depresi dan belum tercatat sebagai diagnosa resmi medis.

Ketika mendengar istilah depresi, umumnya orang akan membayangkan orang dengan ekspresinya sedih, menangis, mengunci diri di kamar, tidak mau bergaul, dan tidak melakukan aktifitas sama sekali. Namun tidak semua seperti yang dibayangkan. Kadang orang yang sebenarnya mengalami depresi adalah orang yang terlihat ceria, orang yag mampu menghidupkan suasana, sangat bersemangat melakukan banyak hal, bisa jadi setiap orang berpikir bahwa ia adalah yang sangat menyenangkan, bahkan mungkin juga lucu baik dari pembicaraan maupun tingkah lakunya. Sedang sebenarnya dibalik penampilannya, ia sedang bergulat dengan dirinya yang merasa lelah dan kosong.

Tidak semua orang memahami orang lain dengan *smiling* depresi ini. Bahkan bisa jadi orang tidak akan percaya dengan apa yang dialami meskipun orang dengan *smiling* depresi ini menceritakan yang sebenarnya tentang dirinya.

Alasan seseorang melakukan hal itu antara lain karena ia tidak ingin menunjukkan bagaimana ia sebenarnya. Ia hanya ingin selalu terlihat baik-baik saja. Ingin meyakinkan diri bahwa ia adalah orang yang kuat dalam segala situasi meskipun ia sedang dalam kondisi jatuh. Secara internal memiliki sifat perfeksionis sehingga akan menghindari ruang rapuh. Bisa juga karena ketidakpercayaan orang lain manakala ia menceritakan kondisinya yang sebenarnya. Karena orang lain hanya melihatnya dari apa yang ditunjukkan. Sementara kedalaman hati orang tidak ada yang tahu. Orang lain hanya melihat bahwa ia adalah seseorang dengan semangat yang tinggi, mampu menggerakkan lingkungan sosial dimana ia berada. Mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan penilaian sempurna sedang di dalam dirinya ia merasa tidak berarti.

Senyum tulus dan senyum dalam *smiling* deprsi/depresi terselubung ternyata berbeda. Senyum yang tulus melibatkan semua otot muka temasuk otot di area mata. Sedang senyum palsu tidak ada keterlibatan otot sekitar mata dan hanya seikit keterlibatan otot muka lainnya termasuk otot di sekitar mulut.

Jadi tidak semua yang banyak senyum/tawa dan membagi kebahagiaan adalah yang sedang benar-benar bahagia. Mungkin saja tawa dan humornya sebagai distraksi perang batinnya

Apa yang bisa kita lakukan sebagai teman?

- Berikan ruang padanya untuk menjadi dirinya sendiri tanpa atribut apapun
- Kenali teman sekeliling anda secara personal tanpa melanggar batas privasi
- Jangan hanya menilai orang dari tampilan luar
- Selalu bersikap baik kepada siapapun yang ada di depan kita karena kita tidak tahu apa yang mungkin sedang dialami, dihadapi, dan dirasakan
- Sediakan waktu untuk sekedar menemani dan mendengarkan saat kita menjadi yang dipercaya dan dipilih untuk mendengarkan
- Hindari menghakimi
- Hindari memberikan banyak nasehat, saran, dan masukan
- Hindari mengungkapkan kelebihan-kelebihannya karena itu semakin akan membebaninya, seseoang yang sedang mengalami hal ini tidak membutuhkan pujian
- “Jangan memaksa”-nya untuk menjadi seseorang yang diharapkan oleh lingkungan karena ini akan membuatnya semakin mengenakan topeng kepribadian dan ia akan semakin jauh sebagai dirinya sendiri

Apa yang bisa dilakukan oleh seseorang yang kemudian menyadari kondisinya?

- Tenangkan diri, terutama saat situasi *chaos* batin
- Lakukan *positive self-conversation* saat suasana hati lebih tenang
- Pelan-pelan buat perencanaan yang realistis untuk mengatasi satu per satu sesuatu yang membuat kondisi *down.* Jangan terburu-buru membuat keputusan ketika situasi hati masih kacau
- Tetap berusaha menjadi diri sendiri tanpa secara ekstrim mengabaikan yang menjadi penyebab
- Cari ruang untuk mengeluarkan energi negatif yang beresiko menyakiti fisik dan mental (bercerita pada orang yang dipercaya mampu mendengarkan, rekreasi mental, “*me time*”)
- Lakukan aktifitas fisik yang menyenangkan (*fun walk*, aerobik, yoga, bersepeda, atau sekedar keluar rumah untuk melihat pemandangan, merapikan rumah/taman)
- Carilah *food mood booster* misalnya *dark choco, outmeal,* air kelapa muda, buah berry dan lain-lain
- Istirahat dan tidur yang cukup (kualitas maupun kuantitas)
- Tetap lakukan interaksi dengan lingkungan seperti mngunjungi tetangga kanan kiri rumah untuk sekedar mengobrol, mengikuti arisan, pengajian dan lain-lain
- Tingkatkan kualitas hubungan vertikal dengan Allah SWT
- Jika merasa sudah tidak mampu mengatasi diri, cari bantuan professional

Apabila kita merasakan hal-hal di atas, atau mungkin teman kita, maka berikan bantuan padanya. Kondisi ini lebih berbahaya karena ia masih memilik cukup energi untuk melakukan banyak aktifitas produktif, fungsi diri yang baik, dan sama sekali tidak menunjukkan tanda-tanda depresi yang sebenarnya.

*Referensi dari berbagai sumber