



Beberapa waktu lalu saat saya membuka aplikasi ipusnas saya menemukan sebuah buku yang pernah saya lihat di gramedia. Buku tersebut berjudul anomali. Kebetulan waktu itu saya melihat buku tersebut juga tersedia di ipusnas sehingga saya segera meminjamnya dan membacanya.

Pertama kali saat saya membaca buku ini saya mengira ini adalah novel namun ternyata setelah saya membacanya ternyata lebih dari itu. Buku ini adalah sebuah memoar atau bisa dikatakan sebuah buku harian, atau bisa jadi mungkin salah satu cabang autobiografi.

Saat membaca buku ini saya seperti diajak berkenalan dengan seorang yang tengah mengalami sebuah petualangan besar dalam hidupnya. Sebuah petualangan yang mungkin akan dihadapinya seumur hidup. Berhadapan dengan segala pertarungan oleh pikiran, lingkungan dan juga keyakinan.

Buku ini lebih dari sebuah karya, buku ini mencoba mengajak pembaca untuk mengenali apa itu bipolar. Bipolar yang terdengar asing oleh kebanyakan masyarakat kita membuat penderitanya terasa dikutuk dan singkirkan oleh masyarakat yang belum mengenalnya. Namun melalui buku ini sedikit banyak bipolar dijelaskan oleh penulisnya dengan baik.

Elnov sebagai penulis sekaligus penyintas bipolar menceritakan apa yang dialaminya dengan terang. Apa saja penyebabnya, apa yang dialaminya, dan apa saja yang dihadapinya. Diceritakan bahwa bipolar yang dia alami dilatarbelakangi oleh masa lalunya yang merupakan seorang anak angkat dalam keluarganya. Akibat dari apa yang dia ketahui membuat dirinya kembali mempertanyakan identitas dirinya hingga mengalami ketarasingan dalam hidup.

Walaupun di dalam buku ini menurut saya elnov adalah seorang yang cukup berprestasi akan tetapi elnov tetap merasa kosong dan hampa. Apa yang telah dia dicapai tidak membuatnya bahagia dan tetap mempertanyakan tentang identitas dirinya sendiri.

Mengetahui hal ini membuat saya sedikit banyak mengerti apa itu bipolar, dan apa yang mereka alami. Karena terkadang para penyintas bipolar secara sengaja atau pun tidak sengaja menutupi apa yang mereka rasakan. Melalui buku ini elnov mengajak masyarakat untuk lebih peduli dan mengerti perasaan orang lain. Dia mengajak kita untuk melihat orang disekitar kita dan peka terhadap lingkungan untuk saling mendukung.

Buku yang sangat bagus yang pernah saya baca. Buku yang membantu menghapus stigma stigma buruk tentang kesehatan mental. Ada kutipan bagus yang saya dapat dari buku ini yaitu "mengobati penderita depresi tidak hanya mengobati penderitanya, tetapi juga mengobati orang orang di sekitarnya untuk memahami situasi yang dihadapi. Dan diatas semuanya menyadari bahwa boleh jadi kita ikut berperan dalam menambah penderitaan itu. (elnov,2020).

Ditulis oleh :

Anjas Dwi Cahyo (Gresik, 1 November 2022).