

**GAMBARAN EFIKASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
PADA PENDERITA *BIPOLAR DISORDER***



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH.  
Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Disusun Oleh:**

**Adila Ivana Lalita**

**1817101003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adila Ivana Lalita  
NIM : 1817101003  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : **Gambaran Efikasi Diri dan *Psychological Well-Being* pada Penderita *Bipolar Disorder***

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 20 Desember 2022

  
Adila Ivana Lalita  
NIM. 1817101003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, [www.uinsaizu.ac.id](http://www.uinsaizu.ac.id)


**PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul

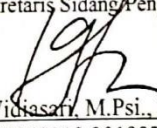
**GAMBARAN EFIKASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA  
PENDERITA *BIPOLAR DISORDER***

Yang disusun oleh **Adila Ivana Lalita NIM 1817101003** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Jumat** tanggal **6 Januari 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

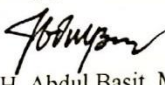
Ketua Sidang/Pembimbing

  
Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A. Psikolog  
NIP. 19790530 200701 2 019

Sekretaris Sidang/Penguji II

  
Eka Wikasari, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19860219 201903 2 007

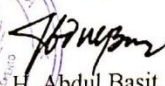
Penguji Utama

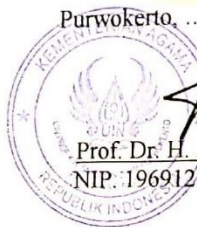
  
Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP. 19691219 199803 1 001

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 26.1.2023

Dekan,

  
Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP. 19691219 199803 1 001



## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
di Purwokerto

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan skripsi dari:


Nama : Adila Ivana Lalita  
NIM : 1817101003  
Jenjang : S-1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : **Gambaran Efikasi Diri dan *Psychological Well-Being* pada Penderita *Bipolar Disorder***

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqsyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 28 Desember 2022

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Henie Kurprawati, S.Psi., M.A. Psikolog  
NIP. 19790530 200701 2 019

## MOTTO

*It's not always easy, but that's life. Be strong, because there are better days ahead.*

**(Mark Lee)**

*You're the most important person in your life, so be your self, be beautiful.*

**( Johnny Suh)**



# **GAMBARAN EFIKASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENDERITA *BIPOLAR DISORDER***

Adila Ivana Lalita  
NIM. 1817101003

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

## **ABSTRAK**

Terdapat berbagai penyakit mental yang dapat diderita oleh manusia, salah satunya adalah *bipolar disorder*. *Bipolar disorder* merupakan sebuah gangguan psikologis yang menyebabkan penderitanya mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem. Meskipun telah terdiagnosis *bipolar disorder*, bukan berarti para penderitanya tidak dapat memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah suatu keadaan dimana aspek psikologis seseorang mampu berfungsi dengan baik, sehingga terbentuk pertumbuhan yang positif, mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mempunyai tujuan hidup yang jelas, mandiri serta memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik. Maka dari itu, untuk dapat memiliki *psychological well-being* dibutuhkan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat melewati segala tantangan yang muncul. Kemampuan tersebut disebut efikasi diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran efikasi diri dan *psychological well-being* pada penderita *bipolar disorder*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam pengumpulan data, digunakan metode wawancara terstruktur, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini memiliki tiga subjek yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang semuanya terdiagnosis *bipolar disorder* oleh psikiater. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan menganalisis data dan penarikan kesimpulan.

Setelah dilakukan analisis data, penelitian ini memperoleh hasil yaitu dua dari tiga subjek penelitian memiliki efikasi diri yang baik. Sementara itu, untuk *psychological well-being*, hanya satu subjek yang sudah mencapai *psychological well-being*. Keberhasilan dalam mencapai *psychological well-being* ini dipengaruhi oleh adanya dukungan yang positif dari keluarga dan orang-orang terdekat.

**Kata kunci:** Efikasi diri, *psychological well-being*, *bipolar disorder*.



## ***DESCRIPTION OF SELF-EFFICIENCY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PATIENTS WITH BIPOLAR DISORDER***

Adila Ivana Lalita  
NIM. 1817101003

Islamic Guidance and Counseling Study Program  
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

### ***ABSTRACT***

*There are many mental illnesses that humans can suffer from, one of which is bipolar disorder. Bipolar disorder is a psychological disorder that causes sufferers to experience extreme mood swings. Even though they have been diagnosed with bipolar disorder, it does not mean that sufferers cannot have psychological well-being. Psychological well-being is a condition in which a person's psychological aspects are able to function properly, so that positive growth is formed, is able to accept weaknesses and strengths, has clear goals in life, is independent and has the ability to socialize well. Therefore, to be able to have psychological well-being requires confidence in one's abilities to be able to get through all the challenges that arise. This ability is called self-efficacy. The purpose of this study was to describe self-efficacy and psychological well-being in people with bipolar disorder.*

*The method used in this study is a qualitative method with a case study approach. In collecting data, structured interviews, observation and documentation were used. This study had three subjects selected using a purposive sampling technique, all of whom were diagnosed with bipolar disorder by a psychiatrist. Then proceed with the activities of analyzing data and drawing conclusions.*

*After analyzing the data, this study obtained the results that two of the three research subjects had good self-efficacy. Meanwhile, for psychological well-being, only one subject had reached psychological well-being. Success in achieving psychological well-being is influenced by positive support from family and those closest to them.*

***Keywords: Self-efficacy, psychological well-being, bipolar disorder.***

## PERSEMBAHAN

Tiada kata yang paling indah selain rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kepada ayah tersayang, Alm. Suchemi Hari Waskita, semoga ini bisa menjadi hadiah kecil yang membuat beliau merasa bangga.
2. Kepada ibu tercinta, Ibu Sunarti terimakasih atas segala perjuangan yang telah dilakukan untuk membesarkanku, selalu mengusahakan apapun untuk memastikan saya hidup dengan baik tanpa kekurangan, terimakasih telah memberikan kasih sayang yang tiada henti, selalu sabar menanti keberhasilanku, selalu menjadi menjadi penyemangatku. Terimakasih untuk segala kebesaran hati untuk menerima saya, putrimu yang masih banyak salah dan kekurangan. *You are my greatest mother, i love you!*
3. Kepada adik satu-satunya, Rakha Yudhistira, kakak sepupu terfavorit, Dhenis Aqira Maharani dan Galih Pertiwi Akbar, terimakasih untuk segala dukungan yang diberikan, terimakasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah dan menjadi sosok yang selalu ada ketika dibutuhkan.
4. Kepada keluarga besar Mbah Kartomiharo dan Mbah Sagiyo, terimakasih untuk segala dukungan baik dukungan moril, maupun materil yang telah diberikan.
5. Kepada sahabatku, Adel Vania, Amalia Oktariani dan Monica Aprisicilya, terimakasih karena selalu ada selama hampir 10 tahun ini, baik di saat senang maupun sedih, terimakasih sudah menjadi tempat dimana saya bisa menjadi diri sendiri dengan apa adanya.
6. Kepada ARRC, Adinda Isnanuriyah, Anisa Rahmajayanti, Ajeng Winda, Fadillah Intan dan Olivia Dika, terimakasih telah menjadi teman yang baik dan senantiasa memberikan semangat, dukungan, serta motivasi.



7. Kepada teman-teman BKI A angkatan 2018, terimakasih sudah menjadi teman yang baik untuk saya selama menempuh pendidikan sarjana.
8. Kepada subjek dalam penelitian ini, AVR, DAM dan AD, terimakasih banyak karena sudah bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting.*



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Efikasi Diri dan Psychological Well-Being pada Penderita Bipolar Disorder*. Shalawat dan salam untuk Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus baik di dunia maupun di akhirat.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dalam menyelesaikan skripsi ini, tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag., Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Musta'in, M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A. Psikolog., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

8. Segenap dosen dan staf administrasi Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Seluruh teman seperjuangan BKI angkatan 2018.
10. Segenap kerabat dan orang yang berpartisipasi dan memberikan bantuannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tak ada kata yang dapat peneliti ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat imbalan lebih dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan mutlak hanya milik Allah SWT. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan, demi karya yang lebih baik pada masa yang akan datang. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak yang membutuhkan, terutama di lingkungan akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, serta pembaca lainnya.

Purwokerto, 28 Desember 2022

Peneliti,



Adila Ivana Lalita

NIM 1817101003

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	13
C. Rumusan Masalah .....	16
D. Tujuan Penelitian .....	16
E. Manfaat Penelitian .....	17
1. Manfaat Teoritis .....	17
2. Manfaat Praktis.....	17
F. Kajian Pustaka.....	17
G. Sistematika Pembahasan .....	22
BAB II KAJIAN TEORI.....	23
A. Efikasi Diri.....	23
1. Definisi Efikasi Diri .....	23
2. Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri.....	24
3. Dimensi Efikasi Diri.....	28
4. Karakteristik Efikasi Diri .....	30
B. <i>Psychological well-being</i> .....	31
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	31
2. Dimensi dalam <i>Psychological well-being</i> .....	32
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	34
4. <i>Psychological Well-Being</i> dalam Al-Qur'an .....	37

C. <i>Bipolar Disorder</i> .....	39
1. Definisi <i>Bipolar Disorder</i> .....	39
2. Penyebab <i>Bipolar Disorder</i> .....	41
3. Gejala <i>Bipolar</i> disorder .....	44
4. Tipe-tipe <i>Bipolar</i> disorder .....	46
5. Penanganan <i>Bipolar</i> disorder .....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	49
B. Data dan Sumber Data .....	49
1. Data .....	49
2. Sumber Data .....	50
C. Subjek dan Objek Penelitian .....	50
1. Subjek Penelitian .....	50
2. Objek Penelitian .....	51
D. Metode Pengumpulan Data .....	51
1. Wawancara .....	51
2. Observasi .....	52
3. Dokumentasi.....	52
E. Metode Analisis Data.....	53
1. Reduksi Data .....	53
2. Penyajian Data.....	53
3. Penarikan Kesimpulan.....	54
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
A. Paparan Data .....	55
1. Proses Awal Penelitian .....	55
2. Data Subjek Penelitian .....	56
B. Narasi Data Efikasi Diri.....	68
1. Efikasi Diri Subjek AVR.....	68
2. Efikasi Diri Subjek DAM.....	72
3. Efikasi Diri Subjek AD .....	74
C. Narasi Data <i>Psychological Well-Being</i> .....	76

1. <i>Psychological well-being</i> AVR .....	77
2. <i>Psychological well-being</i> Subjek DAM .....	81
3. <i>Psychological well-being</i> Subjek AD.....	85
D. Analisis Data .....	88
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan .....	97
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	99
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel I Data Subjek Penelitian.....	56
Tabel II Gambaran Efikasi Diri Subjek Penelitian.....	89
Tabel III Gambaran <i>Psychological Well-Being</i> pada Subjek Penelitian.....	91



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah suatu keadaan yang diinginkan setiap manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Manusia dapat dikatakan sehat apabila tidak memiliki gangguan baik secara fisik, maupun secara psikis. Dalam penelitian oleh Ria Puspitasari, tahun 2022, WHO menyatakan bahwa *“The definition of “health” includes not only the absence of disease or disability but also overall physical, mental, and social well-being.”*, artinya definisi dari kesehatan tidak hanya mencakup tidak adanya penyakit atau kecacatan tetapi juga kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan.<sup>1</sup> Orang yang sehat akan memiliki fisik yang mampu berfungsi dengan baik, memiliki kemampuan untuk mengendalikan kondisi mental ketika berada dalam tekanan, sehingga keadaan mental tetap stabil dan mampu menciptakan hubungan sosial yang baik dengan masyarakat di sekitarnya. Akan tetapi, manusia tidak selalu mampu mempertahankan kesehatannya.

Adakalanya seseorang terkena penyakit fisik, seperti pusing, demam, batuk, flu, dan lain-lain. Ketika terkena penyakit fisik, manusia sudah pasti mengetahui tindakan apa yang harus diambilnya yaitu dengan mengonsumsi obat maupun pergi ke dokter. Namun tidak demikian ketika yang terkena penyakit adalah psikisnya, banyak dari masyarakat awam yang masih kebingungan bagaimana langkah yang harus diambil untuk mengatasi hal tersebut. Kurangnya pengetahuan akan kesehatan mental ini mengakibatkan jumlah orang yang terkena gangguan psikologis semakin bertambah dari tahun ke tahun. Hal ini terbukti dari

---

<sup>1</sup> Ria Puspitasari, Pola Hidup Sehat Menurut Al- Qur'an : (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan), *Jurnal Inovatif*, Vol. 8, No. 1, 2022, Hlm. 133–163.

hasil data global yang bersumber dari WHO, pada tahun 2016, yang tercantum dalam Kementerian Kesehatan RI, sekiranya terdapat 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena *bipolar*, 21 juta terkena *skizofrenia*, dan 47,5 juta terkena dimensia.. Tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental, paling umum yang dialami adalah gangguan kecemasan dan depresi. Di tahun 2020, diperkirakan gangguan kecemasan meningkat secara signifikan menjadi 26 persen, dan depresi sebanyak 28 persen akibat pandemi *Covid-19*. Sedangkan di Indonesia, tercatat 236 juta orang yang menderita gangguan jiwa Pada kategori gangguan jiwa ringan tercatat sebesar 6%, 0,17% mengalami gangguan jiwa berat dan 14,3% diantaranya mengalami pemasangan.<sup>2</sup>

Dari hasil perhitungan beban penyakit pada tahun 2017, ada beberapa jenis gangguan jiwa yang dialami oleh penduduk Indonesia, diantaranya yaitu *bipolar disorder*, depresi, *skizofrenia*, cemas yang berlebih, autisme, cacat intelektual, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*, *eating disorder*, dan gangguan perilaku. Pada tiga dekade terakhir, yaitu sejak tahun 1990 sampai 2017, ditemukan adanya perubahan pola penyakit mental, yaitu *skizofrenia*, *bipolar disorder*, autisme dan *eating disorder* mengalami peningkatan sebagai kontributor terbesar beban penyakit (*Disability Adjusted Life Year/DALYs*). Data terbaru dari WHO pada tahun 2020, angka bunuh diri yang diakibatkan oleh gangguan jiwa dan depresi di Indonesia mencapai angka 2,4 per 1000. Berdasarkan jumlah tersebut, Indonesia dapat dikategorikan sebagai negara gawat darurat akan kesehatan mental.<sup>3</sup>

Melihat dari situasi tersebut, sangat diperlukan adanya penanganan yang lebih serius dari berbagai pihak. Dalam hal ini, pemerintah diharapkan lebih

---

<sup>2</sup> Kementerian Kesehatan RI. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Dapat diunduh pada: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20161006/4318188/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat/>

<sup>3</sup> RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar), Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia, *InfoDATIN*, 2018, Hlm. 12.

memprioritaskan masalah kesehatan jiwa ini agar dapat ditangani dengan baik. Pemerintah pusat maupun pemerintah daerah harus menjadikan program dan pelayanan kesehatan jiwa menjadi fokus perhatian. Tentunya, dengan menyediakan berbagai sarana dan prasarana terkait kesehatan jiwa yang memadai. Tersedianya pelayanan kesehatan jiwa pun diharapkan lebih merata dan dapat mencapai pelosok pedesaan. Selain itu, perlu juga diadakan sosialisasi mengenai pengetahuan dasar tentang kesehatan jiwa supaya masyarakat lebih memahami pentingnya kesehatan jiwa itu sendiri, bagaimana cara menjaga agar kejiwaan supaya tetap sehat dan mengerti apa yang harus dilakukan ketika diri sendiri maupun orang lain disekitarnya ada yang memiliki gangguan jiwa.

Program pemerintah tidak akan berjalan dengan baik jika tidak didukung oleh masyarakat. Maka dari itu, masyarakat turut memiliki peran penting dalam menciptakan Indonesia yang lebih baik lagi. Masyarakat diharapkan untuk lebih terbuka dalam menerima dan mencoba memahami tentang apa itu kesehatan jiwa. Ketika masyarakat sudah mulai memahami apa itu kesehatan jiwa, seberapa penting kesehatan jiwa, maka mereka akan lebih mudah bekerja sama dalam menyukseskan program yang sudah pemerintah ciptakan untuk menanggulangi masalah yang menyangkut kesehatan jiwa di Indonesia. Ketika hal ini diterapkan dengan baik, maka akan tercipta sebuah lingkungan yang ramah bagi para penderita gangguan kejiwaan, mengurangi adanya stigma buruk dan diskriminasi serta mengurangi banyaknya ODGJ yang terlantar dan dibiarkan berkeliaran di jalanan.

Selain itu, peran keluarga sebagai orang terdekat sangat diperlukan bagi para penderita gangguan jiwa. Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan baik moril maupun materil yang dapat menunjang proses penyembuhan. Pengobatan bagi pasien dengan gangguan kejiwaan tidak bisa dapat diperkirakan. Pengobatan tersebut dapat berlangsung dalam jangka yang relatif singkat, dapat juga berlangsung selama bertahun-tahun lamanya. Keluarga perlu mendukung dan mendampingi setiap proses tersebut. Adanya dukungan keluarga memberikan

pengaruh yang positif. Dengan dampingan dari keluarga, pasien dengan gangguan jiwa akan lebih merasa aman dan tenang. Selain itu, dukungan dari keluarga akan membuat orang dengan gangguan jiwa menjadi percaya diri, dapat melakukan beraktivitas kembali secara normal dan menuntun mereka untuk memiliki kehidupan sosial yang lebih baik.<sup>4</sup>

Pada kenyataannya, Indonesia masih memiliki permasalahan dalam aspek sarana dan prasarana. Dr. Eka, Sp.Kj, Direktur Bina Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan RI, menyatakan bahwa tingkat kesenjangan pengobatan gangguan jiwa di Indonesia mencapai 90%. Hal ini menunjukkan penderita gangguan jiwa yang mendapatkan layanan terapi oleh petugas kesehatan kurang dari 10%. Selain itu, kurangnya tenaga medis juga turut memengaruhi angka banyaknya penderita gangguan jiwa yang tidak tertangani secara medis. Saat ini, prevalensi orang dengan gangguan jiwa di Indonesia berkisar 1 dari 5 penduduk, hal ini berarti, sekitar 20% populasi di Indonesia berpotensi memiliki masalah kejiwaan. Jumlah tenaga kesehatan jiwa di Indonesia masih belum mencukupi kuota minimal yang sudah ditetapkan oleh WHO. Saat ini, jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 250 juta jiwa, sedangkan jumlah tenaga kesehatan jiwa baru berjumlah sekitar 451 psikolog klinis (0,15 per 100.000 penduduk), 773 psikiater (0,32 per 100.000 penduduk), dan perawat jiwa 6.500 orang (2 per 100.000 penduduk). Karena kurangnya pengetahuan dan adanya adat-adat di Indonesia yang seringkali menyangkutpautkan antara hal-hal supranatural dengan masalah kejiwaan menyebabkan banyak dari mereka para penderita gangguan kejiwaan yang justru berobat kepada dukun ataupun kyai.<sup>5</sup>

Selain itu, stigma buruk untuk para penderita gangguan jiwa masih melekat dengan kuat di masyarakat Indonesia. Masih banyak masyarakat awam yang

---

<sup>4</sup> Endri Ekayanti, 'Analisis Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng Kabupaten Ngawi', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Vol. 07, No. 02, 2021, Hlm. 144.

<sup>5</sup>Titik Juwariah, Agus Priyanto, dan Nurhidayah, *Journal of Community Engagement and AWARENESS ABOUT THE IMPORTANCE OF PREVENTION AND CARE FOR*, 2019, 107–13.

mengaitkan adanya penyakit kejiwaan ini dikarenakan oleh hal-hal supranatural, seperti diikuti makhluk halus, disantet, diguna-guna dan kurangnya ibadah kepada Tuhan. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada salah satu orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *bipolar disorder*, beliau menyatakan,

*“Menurut tante, hal-hal kaya gitu tuh nggak ada, la. Si AVR bisa kaya gitu, pasti karena dia kurang dalam hal ibadahnya. Coba aja dia sholatnya lebih ditingkatkan, sholat malem jalan terus, ngajinya yang rajin, lebih mendekatkan diri sama Allah, kalo dari segi ibadahnya udah bagus pasti kan nanti segi rohaninya mengikuti. Dia pasti bakal dapet ketenangan dengan sendirinya, nggak perlu ke psikolog.”*

Selain itu, adanya anggota keluarga yang menyidap penyakit kejiwaan ini seringkali dianggap sebagai aib keluarga. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari Riskesdas tahun 2018 yang memaparkan masih banyaknya angka pemasangan yang mencapai 31,5%.<sup>6</sup> Selain itu, masih banyak juga dijumpai orang dengan gangguan jiwa yang diterlantarkan, dibiarkan berkeliaran dengan keadaan kotor dan tidak layak. Akibatnya, banyak dari para penderita gangguan jiwa tidak mendapatkan pengobatan secara medis oleh para ahli.

Tidak hanya itu, masih dijumpai orang-orang yang menganggap bahwa gangguan mental ini tidak nyata adanya. Gangguan mental dianggap hanya sesuatu yang dilebih-lebihkan dan dibuat-buat. Peneliti melakukan wawancara terhadap Ayah yang memiliki anak dengan gangguan *bipolar disorder* untuk menanyakan bagaimana tanggapannya mengenai gangguan mental.

*“Sebenarnya ini hanya respon yang berlebihan, jadi dia merasa semua kaya ditanggung sendiri, di dunia ini hanya dia yang bertanggung jawab atas hal-hal yang terjadi. Jadi semuanya dipikirkan, padahal harusnya dia nggak usah memikirkan apa yang bukan urusannya dia, bukan tanggung jawabnya dia. Beban pikiran itu yang lama-kelamaan jadi bikin stres sendiri. Ya, wong namanya orang lagi cape, stres gitu pasti nanti pikirannya jadi negatif, berburuk sangka. Itu tuh yang bikin jadi penyakit hati.”*

---

<sup>6</sup> RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar), Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia, *InfoDATIN*, 2018, Hlm. 12.



Selain itu, untuk mengetahui persepsi mengenai gangguan mental dari berbagai sudut pandang, peneliti menayakan bagaimana pendapat mengenai gangguan mental kepada salah satu pemuda yang memiliki pacar dengan gangguan *bipolar disorder*,

*“Penyakit mental itu timbul dari pikirannya kita sendiri, kita merasa sakit apa engga, kalo kita merasa biasa aja, kita merasa sehat aja, nggak bakal terjadi timbul kaya gitu.”*

Keluarga dan orang-orang terdekat yang harusnya menjadi *support system* nomor satu, malah menjadi salah satu penyebab terhambatnya proses penyembuhan dan dapat memperburuk keadaan para penderita gangguan kejiwaan. Maka dari itu, upaya-upaya preventif sangat perlu dilakukan, salah satunya dengan pemberdayaan masyarakat. Upaya pencegahan gangguan jiwa perlu dilakukan sejak dini melalui tindakan preventif dan promotif. Deteksi awal dapat memberikan informasi tentang kebutuhan masyarakat akan pengelolaan kesehatan jiwa.

Ada berbagai macam penyakit kejiwaan yang dapat diderita oleh manusia, salah satunya ialah *bipolar disorder*. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, *bipolar disorder* menempati urutan ke lima sebagai penyakit mental yang menjadi kontributor terbesar beban penyakit (DALYs).<sup>7</sup> Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) jumlah penderita gangguan *bipolar (bipolar disorder)* di Indonesia berkisar antara 0,3%-1,5% dari jumlah keseluruhan gangguan psikologis.<sup>8</sup> Berdasarkan data yang telah diperoleh tersebut, maka dapat dikatakan bahwa Indonesia termasuk dalam negara dengan kategori gawat darurat akan penyakit mental.

---

<sup>7</sup> RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar), Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia, *InfoDATIN*, 2018, Hlm. 13..

<sup>8</sup> Yoel Putra N, Heru Dwi Waluyanto, Aznar Zacky Nugroho, Perancangan Novel Grafis Pengenalan dan Penanganan *Bipolar disorder*, *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 01 No. 06, 2015, Hlm. 1.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yoel Putra N, dkk, yang dilakukan pada tahun 2015, *Bipolar* terdiri dari dua kata, Bi dan Polar. Kata Bi memiliki arti dua, dan polar memiliki arti kutub. Jadi, *bipolar* merupakan suatu gangguan perasaan yang melibatkan dua kutub yang sangat bertentangan. Maksud dari dua kutub dalam arti kata *bipolar* ialah depresi dan manik. Depresi adalah keadaan ketika orang dengan *bipolar disorder* mengalami keadaan emosional yang menurun. Hal ini ditandai dengan perasaan sedih yang amat dalam, merasa tidak berarti, merasa bersalah, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari dan seringkali menarik diri dari lingkungannya. Sedangkan untuk manik merupakan kebalikan dari depresi. Ketika orang dengan *bipolar disorder* berada dalam fase manik, mereka akan merasa sangat gembira dan bersemangat untuk menjalankan berbagai kegiatan, menjadi hiperaktif, dan cenderung lebih banyak berbicara dari biasanya.<sup>9</sup>

*Bipolar* termasuk dalam salah satu gangguan yang mengakibatkan perubahan suasana hati yang sangat ekstrem. Ketika orang dengan gangguan *bipolar* tengah merasakan suasana hati yang baik, mereka bisa merasa sangat bersemangat, terlalu senang, sangat produktif dalam pekerjaannya, namun ketika mereka sedang berada dalam suasana hati yang buruk, mereka akan merasa gelisah, terlalu sensitif, kurang tidur, sangat sedih, malas, dan hilangnya minat terhadap kehidupan sehari-hari. Hal ini mengakibatkan orang dengan *bipolar disorder* kesulitan untuk mengontrol diri. Apabila hal ini tidak ditangani dengan baik, sudah tentu akan mengganggu keberlangsungan hidup orang-orang dengan *bipolar disorder* ini.

Meskipun telah terdiagnosis mengalami gangguan *bipolar*, dimana penderitanya memiliki suasana hati yang sering berubah-ubah tanpa bisa dikendalikan, bukan berarti mereka yang sudah terdiagnosis tidak dapat mencapai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Dalam Rani Anggraeni

---

<sup>9</sup> Rani Anggraeni Purba dan Yohanis Franz La Kahija, Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis, *Jurnal Empati*, Vol. 6, No.3, 2017, Hlm. 323.

Purba dan Yohanis Franz La Kahija, tahun 2017, *Psychological well-being* merupakan suatu keadaan dimana aspek psikologis seseorang mampu berfungsi dengan baik, sehingga terbentuk pertumbuhan yang positif, mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mempunyai tujuan hidup yang jelas, mandiri, mampu menguasai lingkungan sekitarnya, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik.<sup>10</sup>

Ada berbagai macam cara yang dapat ditempuh untuk dapat mencapai *psychological well-being*, salah satunya dengan mencari kebahagiaan. Allah SWT bersabda dalam surah Al-Qashash ayat 77 :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ  
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (QS. Al- Qashash: 77).

Berdasarkan surat tersebut, kita dapat menemukan beberapa nasehat yang berharga sebagai bekal dalam menjalani kehidupan, yaitu hendaknya kita menyeimbangkan kehidupan antara duniawi dan akhirat. Ketika kita di dunia, kita berhak mencari kebahagiaan duniawi, namun tidak melupakan bekal untuk kehidupan selanjutnya, yaitu di akhirat kelak. Selain itu, kita juga hendaknya berbuat baik pada sesama makhluk ciptaan Allah SWT. Terakhir, ayat tersebut memberi nasehat agar tidak berbuat kerusakan, tidak semena-mena dalam

---

<sup>10</sup> Erin Ratna, Maula Kustanti dan Zulfatul, Hubungan Antara *Psychological well-being* Dengan kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna *Go-Pay* Yang Menggunakan Promo *Cashback* Di Sma Negeri 2 Semarang, *Jurnal Empati*, Vol. 08, No.3, 2020, Hlm. 7–14.

memperlakukan orang lain, makhluk lain, dan juga lingkungan sehingga semua menjadi rusak dan meninggalkan warisan yang sia-sia bagi penerus berikutnya.<sup>11</sup>

Allah SWT memerintahkan manusia untuk mencari kebahagiaan dengan cara yang baik. Setiap makhluk yang hidup di dunia pasti menginginkan kebahagiaan. Definisi bahagia dari setiap orang tentu berbeda, ada yang bahagia hanya dengan bisa makan makanan yang enak, ada yang merasa bahagia dengan jalan-jalan ke berbagai destinasi wisata, dan ada yang merasa bahagia hanya dengan bisa berkumpul bersama keluarga besar. Bahagia tidak dapat digeneralisasi karena sifatnya memang subjektif, namun nyata adanya. Ketika seseorang merasa bahagia, maka akan terbentuk puka kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, yang ditandai dengan penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengambil keputusan sendiri dan memiliki hubungan sosial yang baik.

Dalam Annisa Fitriani, tahun 2016, *Psychological well-being* berarti seseorang bisa menerima dan mencintai diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan, mengatasi berbagai tekanan sosial yang ada, memiliki tujuan hidup, dan memahami makna hidup, dapat memanfaatkan segala peluang yang ada serta mampu mengembangkan diri dengan maksimal dan berkelanjutan.<sup>12</sup> Dengan adanya *psychological well-being* ini dapat mengarahkan seseorang untuk memiliki perspektif yang baik terhadap diri sendiri dan semua yang terjadi di hidupnya, menjadi pribadi yang lebih bersyukur, serta membantu untuk dapat melewati berbagai tantangan yang muncul dalam menjalani kehidupan.

Dalam penelitian oleh Putri Nova Sari, pada tahun 2017, Huppert berpendapat bahwa, *psychological well-being* merupakan keadaan ketika seseorang mampu

---

<sup>11</sup>Halya Millati dan Mohammad Arif, Signifikansi Keseimbangan Kehidupan Duniawi dan Ukhrawi dalam Surah Al-Qashash Ayat 77, *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, Vol. 09, No. 02, Desember 2021, Hlm. 252.

<sup>12</sup> Annisa Fitriani, Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being, *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 11, No. 1, 2016, Hlm. 57–80.

menjalani hidupnya dengan baik.<sup>13</sup> Seseorang tidak harus terus menerus merasa positif terhadap apapun yang terjadi dalam hidupnya. Adanya kekecewaan, kesedihan dan berbagai kegagalan dalam hidup juga merupakan sesuatu yang penting dalam hidup. Karena dari berbagai kekecewaan dan kegagalan itu yang akan memberikan pelajaran agar tidak terulang lagi dikemudian hari dan menjadikan seseorang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Menurut Ryff dalam penelitian Adhyatman Prabowo, terdapat beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* yaitu, usia, *gender*, kepribadian, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi, tingkat keagamaan dan dukungan sosial. Selain itu, *psychological well-being* juga mencakup enam aspek, yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan.<sup>14</sup> Akan tetapi, keenam aspek tersebut tentu tidak mudah untuk dicapai bagi mereka yang menderita *bipolar*. Apalagi ditambah dengan stigma buruk yang disematkan oleh masyarakat terhadap mereka yang memiliki gangguan psikologis. Mereka sering kali dianggap gila dan merupakan sebuah aib keluarga. Adanya stigma buruk tersebut sering kali menghalangi para penderita gangguan psikologis tersebut untuk mendapatkan penanganan terbaik di waktu yang tepat. Maka dari itu, untuk dapat mencapai *psychological well-being*, para penderita gangguan mental termasuk *bipolar disorder*, terlebih dahulu harus memiliki keyakinan mengenai kemampuannya untuk melakukan kontrol atas fungsi diri sendiri dan berbagai peristiwa yang terjadi di sekitarnya, keyakinan ini disebut dengan efikasi diri.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata efikasi (*efficacy*) memiliki arti kemujaraban atau kemandirian, maka secara harfiah efikasi diri berarti kemujaraban diri. Dalam Damianus Manesi, tahun 2022, Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menggerakkan motivasi,

---

<sup>13</sup> Putri Nova Sari, *Psychological well-being pada Individu yang Hidup Sendiri*, Skripsi, (Medan: Universitas Sumatra Utara, 2017), Hlm. 14.

<sup>14</sup> Adhyatman Prabowo, Gratitude dan *Psychological well-being* pada Remaja, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 5, No. 2, 2017, Hlm. 260-270.



sumber-sumber kognitif, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari situasi yang dihadapi.<sup>15</sup> Menurut Albert Bandura dalam penelitian yang dilakukan oleh Suranto dan Rini Sugiarti, efikasi diri adalah kepercayaan pada diri sendiri bahwa ia bisa mengendalikan keadaan yang tengah terjadi dan bisa mendapatkan hasil yang baik dalam suatu usaha yang tengah dilakukan.<sup>16</sup> Gibson, Ivancevich, Donnelly. Jr dan Konopaske dalam penelitian skripsi oleh Sarah Ristika, berpendapat bahwa efikasi diri adalah suatu rasa percaya diri yang dimiliki setiap individu atas kapabilitas mereka untuk mengatur, mengeksekusi dan menjalankan tugas yang diperlukan untuk dapat memenuhi target tertentu.<sup>17</sup>

Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung merasa tertantang dengan tugas-tugas baru, memikirkan bagaimana cara untuk menyelesaikan tugas tersebut, melakukan usaha yang maksimal dalam upaya memenuhi tugas tersebut, dan memiliki sikap *open minded*.<sup>18</sup> Ketika mengalami kegagalan, dia akan menjadikan kegagalan tersebut sebagai pelajaran dan lebih termotivasi untuk melakukan usaha yang lebih gigih lagi. Hal ini bukan tentang keterampilan yang dimiliki, tetapi tentang seberapa keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melakukan berbagai upaya dalam mencapai target. Keyakinan yang kuat atas kapabilitas yang dimiliki tersebut akan mendorong seseorang untuk terus berusaha sampai tujuannya tercapai.

Dari berbagai teori diatas, dapat disimpulkan bahwa inti dari efikasi diri adalah keyakinan atas kemampuan diri. Dengan adanya efikasi diri, akan

---

<sup>15</sup> Damianus Manesi, Meningkatkan Efikasi Diri (Self Efficacy) Pada Kadet Mahasiswa Pendidikan Paramiliter, *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol. 08, No. 01, 2022, Hlm. 696–701.

<sup>16</sup> Ega Asnatasia Maharani dan Dewi Eko Wati, Peran *Psychological well-being* Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Pada Guru Paud, *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 13, No. 1, 2021, Hlm. 1–14.

<sup>17</sup> Sarah Ristika, *Analisis Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) Dan Motivasi Terhadap Prestasi Kerja Agen Asuransi Prudential Pru Dynasty*, Skripsi, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah), 2015, Hlm. 24.

<sup>18</sup> Mia Aulia, Efektivitas Pendekatan Self Dalam Konseling Perorangan Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja Di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten 50 Kota, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 05, No. 03, 2021, Hlm. 11384.



membuat seseorang menjadi individu yang optimis, pantang menyerah dan mampu menghadapi apapun rintangan yang muncul dalam hidupnya sehingga mampu menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang, maka akan semakin besar pula peluang untuk berhasil mencapai tujuan yang telah ditentukan. Efikasi diri ini sangat dibutuhkan oleh para penderita *bipolar* untuk dapat menerima keadaannya, mampu beraktivitas dengan normal serta mewujudkan keadaan psikologis yang aman, damai dan sejahtera. Oleh sebab itu, adanya efikasi diri sangat dibutuhkan untuk dapat mewujudkan *psychological well-being*.

Dalam hal ini, peneliti menjumpai beberapa subjek yang dirasa tepat untuk melaksanakan penelitian dengan tema terkait. Subjek pertama berinisial AVR, AVR merupakan pasien dari dr. Okto Prihermes, Sp.Kj, yang terdiagnosis mengidap *bipolar disorder* pada 17 September 2021. Penyebab AVR menderita *bipolar* adalah adanya permasalahan dengan keluarga dan teman-temannya. Subjek kedua berinisial DAM, DAM adalah pasien dari dr. Purwa Riana Isnaya, Sp.Kj. DAM baru terdiagnosis *bipolar disorder* pada 28 Juni 2022, hal ini dilatarbelakangi oleh permasalahan keluarga. Subjek terakhir berinisial AD, AD terdiagnosis *bipolar disorder* pada tahun 2019. Dokter yang menangani AD adalah dr. Wahyu Nur Ambarwati, Sp.Kj. Hal yang melatar belakangi AD menderita *bipolar disorder* kala itu adalah permasalahan dalam proses pengerjaan skripsi, problem keluarga dan problem dengan kekasihnya. Ketiga subjek yang peneliti temukan memiliki diagnosis yang sama, yaitu *bipolar disorder* dan telah didiagnosis oleh tenaga ahli. Dua diantara ketiga subjek sudah berhenti melakukan perawatan dan sudah tidak mengonsumsi obat, sedangkan satu subjek lagi masih menjalani perawatan dan masih rutin mengonsumsi obat yang diresepkan.

Melihat fakta-fakta yang telah disebutkan diatas, membuat peneliti tergerak untuk melakukan penelitian dengan topik terkait *bipolar disorder* yang termasuk dalam salah satu penyakit mental yang banyak diderita oleh masyarakat

Indonesia. Adanya penelitian ini adalah sebagai salah satu bentuk upaya preventif yang dapat dilakukan peneliti sebagai calon konselor dengan harapan dapat mencegah bertambahnya jumlah orang dengan gangguan jiwa, serta memberikan pengetahuan-pengetahuan dasar kepada masyarakat luas mengenai kesehatan jiwa. Peneliti menyadari bahwa untuk sampai ke tahap *psychological well-being*, tentu bukanlah suatu pencapaian yang mudah bagi para penderita *bipolar disorder*. Adanya berbagai tekanan baik dalam diri sendiri maupun dari luar memberikan tantangan tersendiri bagi mereka. Untuk itu, sangat diperlukan adanya efikasi diri yang baik dalam setiap diri penderita *bipolar* agar dapat berdamai dengan dirinya sendiri, menerima kekurangan yang dimiliki, memiliki keyakinan untuk dapat sembuh, serta memiliki kemampuan untuk mengontrol diri sendiri, sehingga mereka dapat melanjutkan kehidupan yang normal kembali. Maka dari itu, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian yang berjudul **“Gambaran Efikasi Diri dan *Psychological well-being* pada Penderita *Bipolar disorder*”**.

## B. Definisi Operasional

### 1. Gambaran

Gambaran mengandung arti sebagai sebuah cerminan konsep akan suatu hal. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diterangkan bahwa gambaran termasuk pada jenis kata benda (*noun*) yang berarti uraian, keterangan ataupun penjelasan.<sup>19</sup> Jadi, gambaran merupakan sebuah penjelasan dari apa yang tampak mengenai suatu hal.

### 2. Efikasi Diri

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dita Fatmala Sari, tahun 2021, Efikasi diri ialah suatu rasa percaya diri yang dimiliki setiap individu atas kapabilitas mereka untuk mengatur, mengeksekusi dan menjalankan tugas yang diperlukan untuk dapat memenuhi target yang telah ditetapkan. Efikasi diri adalah penilaian diri terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas

---

<sup>19</sup> <https://kbbi.web.id/gambar.html>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2022.

yang berguna atau berbahaya, baik atau jahat, tepat atau tidak tepat, dan yang dapat atau tidak dapat dilakukan saat dibutuhkan.<sup>20</sup>

Dalam penelitian ini akan membahas mengenai efikasi diri terkait dengan bagaimana rasa optimisme, kepercayaan diri serta keyakinan diri yang dimiliki oleh penderita *bipolar* agar mampu melaksanakan tugas yang dimiliki, menghadapi cobaan yang muncul dalam hidupnya dan berbagai rintangan yang ditemui dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

### 3. *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* merupakan sebutan ketika telah terpenuhinya segala kriteria fungsi psikologi positif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hita Sinidikoro Pambajeng dan Siswati pada tahun 2017, *Psychological well-being* berarti seseorang bisa menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya, menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan, mengatasi berbagai tekanan sosial yang ada, memiliki tujuan hidup, dan memahami makna hidup, dapat memanfaatkan segala peluang yang ada serta mampu mengembangkan diri dengan maksimal dan berkelanjutan. Hal-hal tersebut dapat dicapai dengan berfokus pada aktualisasi diri, ekspresi dan realisasi kekuatan diri individu sehingga kemampuan tersebut dapat berfungsi dengan cara yang sangat positif dan dapat mencapai kebahagiaan.<sup>21</sup>

Dalam penelitian ini akan membahas mengenai gambaran mengenai *psychological well-being* para penderita *bipolar* yang dapat berpengaruh positif pada kehidupan mereka. Adanya *psychological well-being* membuat seseorang dapat memiliki perspektif yang positif terhadap apapun yang terjadi dalam hidupnya. Orang dengan *psychological well-being* yang baik ialah mereka yang mampu menerima segala kelebihan dan kekurangannya, mampu

---

<sup>20</sup> Dita Fatmala Sari, *Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Part-time Dalam Penyusunan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2017)*, Skripsi, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021), Hlm. 17.

<sup>21</sup> Hita Sinidikoro Pambajeng dan Siswati, Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Efikasi Diri Pada Guru Bersertifikasi Di SMA Negeri Kabupaten Pati, *Empati: Jurnal Karya Ilmiah SI Undip*, Vol. 6, No. 3, 2017, Hlm. 110–115.

memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya saat ini, baik dan dapat dipercaya dalam interaksi interpersonalnya, memiliki target yang jelas dalam hidupnya, dan dapat memanfaatkan lingkungan sekitarnya untuk memenuhi kebutuhannya serta mereka juga dapat bertindak secara independen tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain dan didasari atas dasar nilai intrinsik mereka sendiri.

#### 4. *Bipolar Disorder*

Dalam penelitian Mursyid Robbani dkk, tahun 2014, penyakit *bipolar* ialah suatu kondisi yang mengakibatkan perubahan suasana hati yang tiba-tiba tanpa adanya penyebab yang jelas dan berlangsung secara terus-menerus. Perubahan ini dapat memberikan tekanan psikologis dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.<sup>22</sup> Kurnia Nofiyana, dan Ratna Supradewi, tahun 2021, gangguan *bipolar* terdiri dari dua fase, yaitu fase mania dan fase depresi. Ketika orang dengan gangguan *bipolar* tengah merasakan suasana hati yang baik, mereka bisa merasa sangat bersemangat, terlalu senang, sangat produktif dalam pekerjaannya, namun ketika mereka sedang berada dalam suasana hati yang buruk, mereka akan merasa gelisah, terlalu sensitif, kurang tidur, berhalusinasi, sangat sedih, malas, dan hilangnya minat terhadap kehidupan sehari-hari. Hal ini mengakibatkan orang dengan *bipolar disorder* kesulitan untuk mengontrol diri dan mengganggu keberlangsungan kehidupan sehari-hari.

Perubahan yang terjadi selama periode depresi atau kesedihan dapat berubah menjadi manik atau kebahagiaan dalam rentang waktu yang relatif singkat. Perubahan ini didasarkan pada suasana hati yang dirasakan oleh penderita gangguan *bipolar* dan memengaruhi semua aktivitas penderitanya.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Mursyid Robbani, Salmah Lilik, dan Arif Tri Seyanto, Strategi Koping Pada Bipolar Yang Mengalami Perceraian (Studi Kasus), *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 05, No. 01, 2014, Hlm. 1–2.

<sup>23</sup> Kurnia Nofiyana, dan Ratna Supradewi, Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar, *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 2021, Hlm. 1375.

Diantara orang dengan gangguan *bipolar disorder* dan orang tanpa gangguan *bipolar disorder* memiliki perbedaan mendasar yaitu, orang dengan gangguan *bipolar disorder* dapat merasakan sedih yang mendalam dan kehilangan semangat hidup tanpa alasan yang jelas. Selain itu mereka juga mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dalam waktu yang relatif singkat, sedangkan kebanyakan orang tanpa gangguan *bipolar disorder* tidak demikian.<sup>24</sup> Maka dari itu, orang dengan gangguan *bipolar* merasa kesulitan untuk dapat mengendalikan perasaannya sendiri.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud *bipolar* adalah suatu penyakit mental dimana penderitanya mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dan telah terdiagnosis terkena *bipolar* oleh psikiater. *Bipolar* memiliki dua fase yaitu, fase manik dan fase depresi. Fase manik adalah masa ketika penderitanya akan merasa sangat bersemangat, merasa bahagia, produktif dalam pekerjaannya dan tidak mudah lelah. Sedangkan fase depresi merupakan masa dimana penderitanya kehilangan minat akan kehidupan sehari-hari, malas untuk beraktivitas, selalu diliputi rasa sedih, dan kecemasan tentang berbagai hal yang belum tentu terjadi.

### C. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki dua rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana gambaran efikasi diri pada penderita bipolar disorder?
2. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada penderita *bipolar disorder*?

### D. Tujuan Penelitian

Adanya penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui gambaran efikasi diri pada penderita *bipolar disorder*.
2. Untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada penderita *bipolar disorder*.

---

<sup>24</sup> Rani Anggraeni Purba and Yohanis Franz La Kahija, Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis, *Jurnal Empati*, Vol. 6, No. 3, 2017, Hlm. 323.



## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap, hasil dari penelitian ini dapat melengkapi wacana keilmuan psikologi dan menambah informasi untuk mengembangkan ilmu psikologi terkait efikasi diri untuk membangun *psychological well-being* pada penderita gangguan *bipolar*.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan masyarakat untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan mental, terutama mengenai gangguan *bipolar disorder*.
- b. Bagi keluarga penderita *bipolar disorder*, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar yang dapat meningkatkan lebih banyak kesadaran dan dukungan kepada keluarga dengan gangguan *bipolar disorder*.
- c. Penelitian ini dapat digunakan oleh konselor sebagai data untuk dipertimbangkan saat bekerja dengan klien yang memiliki kasus serupa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu rujukan untuk penelitian berikutnya.

## **F. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka merupakan kumpulan teori yang dapat digunakan sebagai landasan dalam melaksanakan penelitian. Teori-teori yang terdapat dalam kasian pustaka hendaknya memiliki relevansi dengan masalah yang akan diteliti. Kajian pustaka dapat digunakan tidak hanya untuk pemeriksaan lebih rinci dari temuan yang dilakukan, tetapi juga sebagai referensi untuk mengidentifikasi kesalahan yang belum dikaji dalam penyelidikan sebelumnya. Berdasarkan penelusuran dari penelitian sebelumnya, peneliti menemukan beberapa penelitian dan jurnal terkait dengan penelitian yang hendak dilaksanakan.

*Pertama*, penelitian oleh Suranto dan Rini Sugiarti dengan judul “Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini” pada



tahun 2021.<sup>25</sup> Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu efikasi diri (X1) dan kesejahteraan psikologis (Y). Untuk metode penelitian, menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji analisis regresi menggunakan PLS (Partial Least Squares) yang termasuk dalam jenis SEM berbasis variance yang diperuntukkan untuk mengatasi masalah dari adanya SEM berbasis *covariance*. Subjek pada penelitian ini adalah guru PAUD di Kabupaten Grobongan. Untuk pengambilan sampel menggunakan teknik sampling insidental dengan total sampel yang mengisi kuisisioner berjumlah 271 orang. Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang positif antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis.

Dalam uji validitas dan reliabilitas, alat ukur yang menggunakan skala kesejahteraan psikologis berjumlah 36 aitem dengan mengaplikasikan teknik *Alpha Cronbach*, hasil dari koefisien reliabilitas *alpha* adalah 0.954. Sedangkan untuk mengukur uji validitas reliabilitas menggunakan alat ukur pada skala efikasi diri pada 24 aitem dengan mengaplikasikan teknik *Alpha Cronbach*, memperoleh hasil koefisien reliabilitas mencapai 0.916. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, hasil efikasi diri positif untuk koefisien regresi ( $\beta$ ) sebesar 0,19 dan signifikan untuk kesejahteraan psikologis memperoleh nilai P-value >0,01. Oleh sebab itu, hipotesis dapat diterima. Efikasi diri memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan psikologis, semakin baik efikasi diri seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian diatas mengkaji tentang pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada guru pendidikan anak usia dini. Meskipun sama-sama meneliti tentang efikasi diri dan kesejahteraan psikologis, tetapi penelitian ini memiliki perbedaan. Perbedaan pertama adalah metode yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan

---

<sup>25</sup> Suranto Suranto and Rini Sugiarti, Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini, *ALTRUISTIK: Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, Vol, 1, No. 2, 2021, Hlm. 53–60.

peneliti lakukan adalah menggunakan metode kualitatif. Selain itu, perbedaan juga terletak pada subjek yang akan diteliti.

*Kedua*, skripsi oleh Mutia Bintang Sakinati dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Santri Putri Di Pondok Pesantren Al Amin Purwanegara Kabupaten Banyumas.”<sup>26</sup> Penelitian ini bermula dari keinginan peneliti untuk mencari tahu dan memperjelas keterkaitan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada santri putri di Pondok Pesantren Al-Amin Purwanegara Kabupaten Banyumas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berkorelasi, dengan seluruh santri putri di Pondok Pesantren Al-Amin Purwanegara Kabupaten Banyumas yang berjumlah 124 orang sebagai subjek penelitian. Karena jumlah total subjek penelitian yang melebihi 100 orang, maka hanya diambil 20% dari jumlah total subjek untuk menjadi sample penelitian. 20% dari 124 subjek, maka yang menjadi subjek penelitian yaitu berjumlah 25 orang. Dalam menentukan subjek penelitian, metode yang digunakan yaitu metode random sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri santri putri di Pondok Pesantren Al Amin Purwanegara Kabupaten Banyumas, dan antar variabel penelitian memiliki keterkaitan yang kuat.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Peneliti sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan peneliti dalam penelitian yang penulis lakukan adalah metode kualitatif, subjek yang diteliti berbeda dan terdapat perbedaan objek yang akan diteliti. Objek dalam penelitian oleh Mutia Bintang Sakinati adalah hubungan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy*, sedangkan objek dalam penelitian peneliti adalah efikasi diri untuk membangun *psychological well-being*.

---

<sup>26</sup> Mutia Bintang Sakinati, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Santri Putri Di Pondok Pesantren Al-Amin Purwanegara Kabupaten Banyumas*, Skripsi, (Purwokerto : IAIN Purwokerto, 2020).

*Ketiga*, penelitian oleh Nuri Ersy Pasyola, Asti Meiza Abdullah dan Diah Puspasari, dengan judul Peran *Parenting Self-Efficacy* dan Optimisme terhadap *Psychological well-being* Ibu yang Memiliki Anak Intellectual Disability, pada tahun 2021. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mencari tahu apakah *parenting self-efficacy* dan optimisme berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak ID. Pendekatan kuantitatif dengan *desain* korelasional yang bersifat kausalitas dipilih oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian. Subjek penelitian terdiri dari 43 ibu yang memiliki anak ID. Dalam pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner mengenai *Self-Efficacy for Parenting Index (SEPTI)* yang dimodifikasi dari Coleman dan Karakker, sedangkan untuk mengukur skala optimisme, dan *psychological well-being*, menggunakan *Psychological well-being Scales (PWBS)* yang dimodifikasi dari Ryff. Dalam menganalisis data yang telah diperoleh, menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan perolehan hasil yang menunjukkan bahwa *parenting self-efficacy* dan optimisme mempengaruhi tingkat *psychological well-being*.<sup>27</sup>

Terdapat persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Persamaannya yaitu, sama-sama mengkaji mengenai efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Namun, yang menjadi pembeda antar penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada metode penelitian yang digunakan dan subjek yang akan diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Nuri Ersy Pasyola, Asti Meiza Abdullah dan Diah Puspasari, menggunakan metode kuantitatif dengan ibu yang memiliki anak intellectual disability sebagai subjek penelitian. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, menggunakan metode kualitatif dengan subjek penderita *bipolar disorder*.

---

<sup>27</sup> Nuri Ersy Pasyola, Asti Meiza Abdullah, and Diah Puspasari, Peran Parenting Self-Efficacy Dan Optimisme Terhadap *Psychological well-being* Ibu Yang Memiliki Anak Intellectual Disability, *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 8, No. 1, 2021, Hlm. 131–142.

*Keempat*, skripsi oleh Lutfia Fajeri Mubarokah, dengan judul “Determinasi Diri Dalam Mempertahankan Resiliensi Pada Penderita *Bipolar* Pasca Perawatan” yang dilaksanakan pada tahun 2020.<sup>28</sup> Penelitian ini dilatar belakangi oleh pemikiran peneliti bahwa untuk dapat mengatasi stres pada pasien gangguan *bipolar* pasca perawatan, para pasien perlu memiliki kekuatan untuk menjaga stabilitas psikologis, dan untuk mencapai hal itu diperlukan adanya resiliensi yang baik dalam diri setiap pasien *bipolar* pasca perawatan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membekali masing-masing kelompok dengan bahan ajar dalam menangani penderita gangguan *bipolar* sehingga mereka dapat sepenuhnya membangkitkan potensinya. Penelitian ini mengaplikasikan studi kualitatif dan pendekatan studi kasus. Dalam pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara serta dokumentasi. Penelitian ini tiga subjek yang mendapatkan diagnosis *bipolar disorder* dari psikiater. Ketiga subjek itu berinisial HAA, SKKW, dan DRS. Penelitian ini memperoleh gambaran berupa bagaimana determinasi diri, pada semua subjek dengan gangguan *bipolar* dalam mempertahankan resiliensi. Hasilnya, ketiga subjek dalam penelitian ini dapat mengelola, mengontrol dan mengendalikan emosi yang muncul dalam situasinya masing-masing dengan caranya sendiri, akan tetapi masih dalam pengawasan psikiatri.

Persamaan antara penelitian oleh Lutfia Fajeri Mubarokah dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan menjadikan penderita *bipolar* sebagai subjek penelitian. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada subjek dan objek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah orang yang berbeda dari orang yang akan dijadikan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Selain itu, objek yang diteliti pun berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Lutfia Fajeri Mubarokah membahas mengenai determinasi diri dalam mempertahankan resiliensi, sementara yang

---

<sup>28</sup> Lutfia Fajri Mubarokah, *Determinasi Diri Dalam Mempertahankan Resiliensi Pada Penderita Bipolar Pasca Perawatan*, Skripsi, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2021).

menjadi objek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah gambaran efikasi diri dan *psychological well-being*.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan pada penelitian ini terdiri dari lima bab pembahasan, sebagai berikut :

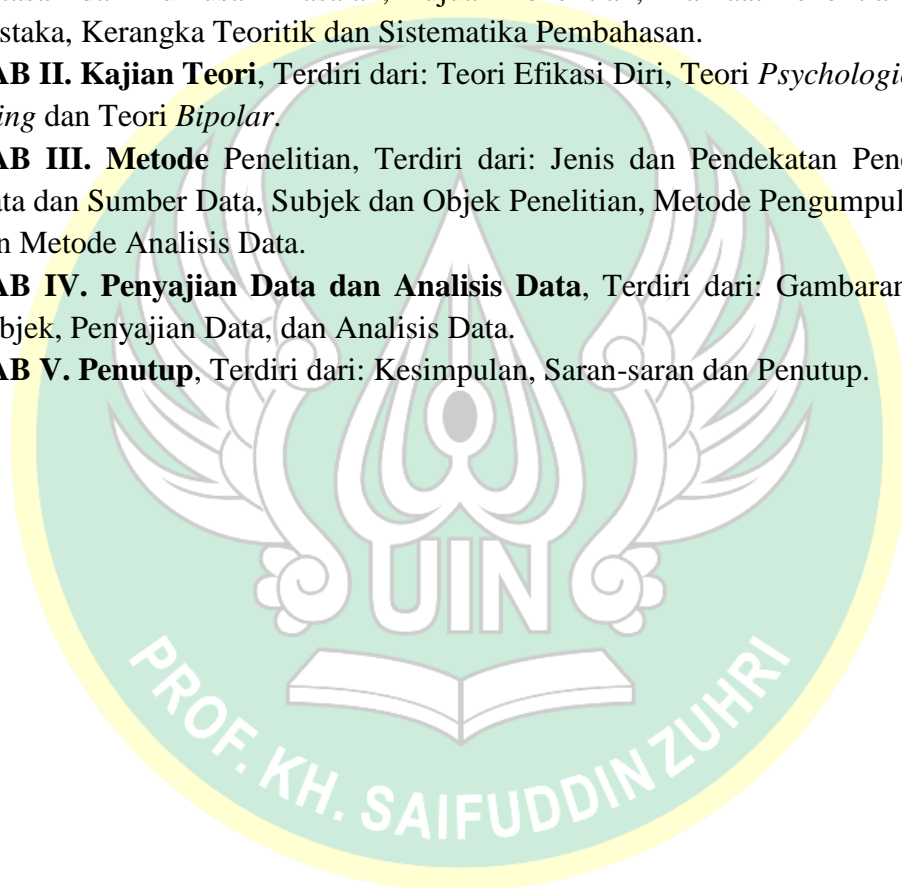
**BAB I. Pendahuluan**, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Batasan dan Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Kerangka Teoritik dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II. Kajian Teori**, Terdiri dari: Teori Efikasi Diri, Teori *Psychological well-being* dan Teori *Bipolar*.

**BAB III. Metode Penelitian**, Terdiri dari: Jenis dan Pendekatan Penelitian, , Data dan Sumber Data, Subjek dan Objek Penelitian, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

**BAB IV. Penyajian Data dan Analisis Data**, Terdiri dari: Gambaran Umum Subjek, Penyajian Data, dan Analisis Data.

**BAB V. Penutup**, Terdiri dari: Kesimpulan, Saran-saran dan Penutup.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Efikasi Diri**

##### **1. Definisi Efikasi Diri**

Menurut Jeanne Ellis Ormrod, dalam penelitian oleh Idaman, yang dilakukan pada tahun 2020, efikasi diri adalah suatu rasa percaya diri yang dimiliki setiap individu atas kapabilitas mereka untuk mengatur, mengeksekusi dan menjalankan tugas yang diperlukan untuk dapat memenuhi target tertentu. Efikasi diri termasuk dalam bentuk evaluasi terhadap kapabilitas yang dimiliki oleh diri sendiri dalam menentukan dan melaksanakan hal-hal penting yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>29</sup> Adanya efikasi diri memengaruhi seberapa besar dan seberapa kuat usaha yang dilakukan seseorang untuk dapat melalui setiap rintangan dan berbagai peristiwa-peristiwa kurang menyenangkan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, efikasi diri juga memengaruhi perspektif individu mengenai kewajiban, tuntutan, dan beban yang harus dilaksanakan.

Dalam penelitian Raden Iqbal Hibatullah, dkk, tahun 2022, Bandura menyatakan, efikasi diri dapat diartikan sebagai rasa percaya diri. Di sisi lain, dalam arti yang lebih spesifik, efikasi diri mengacu pada keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang dianggap perlu untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Efikasi diri juga dapat diartikan sebagai keyakinan pada diri sendiri mengenai kemampuan untuk mempengaruhi cara individu merespon situasi dan kondisi tertentu.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Idaman, Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Kematangan Karir Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 2 Padang, *Jurnal Psikologi*, Vol. 21, No. 01, 2020, Hlm. 1–9.

<sup>30</sup> Raden Iqbal Hibatullah, Dede Nurhalizah, and Sudaryat Nurdin Akhmad, Urgensi Self-Efficacy Mahasiswa Pada Pembelajaran Jarak Jauh, *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 05, No. 01, 2022, Hlm. 1–13.



Maka dari itu, dengan adanya efikasi diri akan membuat seseorang menjadi lebih optimis dan pantang menyerah dalam mencapai tujuannya.

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya. Saat seseorang memiliki efikasi diri yang baik maka ia akan lebih memilih untuk melakukan berbagai macam cara dan terlibat langsung dalam upaya pemenuhan target, mengingat kegagalan terjadi karena kurangnya usaha dan kurangnya keterampilan atau pengetahuan, pantang menyerah, dan tertarik untuk mencoba hal-hal baru. Sebaliknya, orang dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas, kurang percaya diri atau ragu pada kemampuan mereka, tugas-tugas sulit dianggap sebagai ancaman, penurunan tekad dan semangat dalam menjalankan tugas serta cenderung terjebak dalam situasi yang sudah membuatnya nyaman sehingga menghambat diri sendiri untuk lebih berkembang.<sup>31</sup>

Berdasarkan beberapa definisi dari, dapat disimpulkan bahwa, efikasi diri adalah suatu kepercayaan atas segala kemampuan, potensi dan kelebihan yang dimiliki untuk dapat melalui berbagai hambatan dalam proses mencapai tujuan. Maka dari itu, hal ini menunjukkan bahwasannya efikasi diri ini memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal, melalui berbagai cobaan dalam hidup dan melaksanakan segala tugas dengan baik apabila memiliki efikasi diri yang mendukung.

## 2. Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri tidak muncul begitu saja dalam setiap diri individu, ada beberapa faktor yang memengaruhi. Bandura dalam penelitian oleh Ivan Hazel Hengkara dan Mochammad Sa'id, yang dilaksanakan pada tahun 2022, menyatakan komponen-komponen yang memengaruhi efikasi diri antara lain:

---

<sup>31</sup> Marpaung I N and Wati C L, Hubungan Antara Harga Diri, Efikasi Diri Akademik, Dan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Para Siswa Kelas VII Di SMP ST.Kristoforus, *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol. 18, No. 01, 2020, Hlm. 18–31.

a. *Mastery Experience*

Kesuksesan yang pernah diraih oleh seseorang dimasa lalu, dapat memberikan pengaruh positif yang memotivasi dirinya untuk dapat meraih kesuksesan itu kembali seperti di masa lalu. Pengalaman atas kesuksesan masa lalu juga akan menumbuhkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk dapat meraih tujuannya dan memunculkan gejala yang mendorong dirinya untuk mengusahakan yang terbaik hingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan tersebut. Selain itu, adanya pengalaman tersebut akan menjadi penguat untuk dapat melalui kesulitan yang dihadapi.

b. *Vicarious Experience*

Adalah suatu perasaan termotivasi dengan kesuksesan yang diraih oleh orang lain sehingga dapat mendorong diri sendiri untuk berusaha menjadi sukses seperti orang yang dilihatnya. Kesuksesan orang lain dapat juga menumbuhkan semangat, jika orang lain bisa, maka diri sendiri juga pasti bisa. Berbekal dari cerita kesuksesan orang lain dapat dijadikan sebagai pedoman. Kita dapat meniru strategi yang dilakukan orang lain dalam meraih kesuksesannya atau dapat pula mengevaluasi strategi tersebut, kemudian diterapkan dalam upaya meraih tujuan yang telah ditentukan diri sendiri, sehingga diharapkan dapat memperoleh hasil yang lebih baik. Adanya *vicarious experience* ini, akan membuat seseorang mengerahkan segala kemampuannya untuk dapat meraih tujuannya.

c. *Sosiasial Persuasion*

*Sosiasial Persuasion* adalah suatu bentuk *support* dari orang-orang terkasih, sehingga dapat menumbuhkan rasa optimisme. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terkasih tentu lebih memberikan pengaruh yang positif, karena hal itu akan membuat seseorang merasa diperhatikan, disayangi dan dipercaya atas kemampuan yang dimiliki. *Sosiasial persuasion* juga dibutuhkan ketika seseorang mengalami kegagalan dalam

usahanya untuk meraih tujuan. Akan selalu ada berbagai rintangan yang ditemui dalam perjalanan untuk sampai ke tujuan. Adakalanya juga, kita akan mengalami satu atau dua kali kegagalan dalam perjalanan tersebut. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat, akan membantu kita untuk memberikan semangat dan motivasi serta energi positif yang dibutuhkan untuk bangkit kembali dan tidak menyerah untuk terus berusaha sampai tujuan yang telah ditetapkan itu berhasil diraih.

d. *Somatic and Emotional States*

Untuk dapat membentuk efikasi diri yang baik, maka diperlukan keadaan fisiologis dan emosional yang baik pula. Ketika keadaan fisiologis dan emosional stabil dan terkontrol, maka akan menciptakan pikiran-pikiran yang positif, kreatif, dan dapat mampu memahami, mengidentifikasi, mengaplikasikan, dan mengelola emosinya secara positif untuk mengurangi stres, dapat berkomunikasi secara efektif, mampu melewati segala tantangan yang ada dan mengurangi konflik yang muncul.<sup>32</sup>

Sedangkan menurut Jeanne Ellis Oemar, dalam penelitian skripsi oleh Dita Fatmala Sari, tahun 2021, ada beberapa faktor yang memengaruhi efikasi diri seseorang, faktor-faktor tersebut, yaitu:

a. Penilaian terhadap kemampuan yang dimiliki

Efikasi diri meningkat ketika orang diberi informasi positif tentang kemampuan mereka, dan efikasi diri akan menurun ketika mereka diberi informasi negatif tentang kemampuan mereka.<sup>33</sup> Hal ini terjadi karena ketika individu menerima penilaian yang baik atas kemampuan yang dimiliki, akan menumbuhkan rasa percaya diri atas potensi yang ada pada

---

<sup>32</sup> Ivan Hazel Hengkara dan Mochammad Sa'id, Efikasi Diri Berwirausaha Pada Pemilik Usaha Pusat Kebugaran Di Kota Malang, *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, Vol. 03, No. 13, 2022, Hlm. 30–37.

<sup>33</sup> Dita Fatmala Sari, *Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Part-time Dalam Penyusunan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2017)*, Skripsi, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021), Hlm. 20.

diri sendiri. Namun sebaliknya, ketika individu menerima penilaian yang buruk mengenai kemampuan yang dimiliki, muncul rasa *insecure* dan berpotensi untuk menyalahkan diri sendiri. Akan tetapi, ketika hal ini terjadi pada individu dengan efikasi diri yang baik, maka adanya penilaian buruk yang diterima akan dijadikan sebagai bahan evaluasi dan membuat dirinya lebih termotivasi untuk melakukan yang lebih baik lagi.

e. Sifat dari tugas yang dihadapi

Tingkat kesulitan dari suatu tugas yang dibebankan pada seseorang tentu memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat efikasi diri seseorang. Kesulitan tugas di mana individu berhasil akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri. Semakin sulit tugas seseorang, semakin dia akan meremehkan kemampuannya. Sebaliknya, jika seseorang dihadapkan pada tugas yang sederhana dan mudah dipahami, orang tersebut akan menilai kemampuannya lebih tinggi.

f. Budaya

Adanya kepercayaan (*beliefs*) dan nilai (*values*) yang berlaku di lingkungan tempat tinggal turut mengambil peran dalam proses pembentukan efikasi diri. Dengan adanya kepercayaan (*beliefs*) dan nilai (*values*), maka akan memengaruhi bagaimana penilaian terhadap dirinya sendiri. Budaya dimana tempat individu tinggal sedari kecil akan turut memengaruhi karakteristik, sifat dan watak individu. Budaya juga memengaruhi sudut pandang individu yang akan menentukan bagaimana ia akan menginterpretasikan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup, sehingga terbentuk pula pola perilaku dalam menanggapi interpretasi tersebut.

g. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya membantu dan memiliki makna tersendiri untuk penerimanya. Adanya dukungan,

motivasi, apresiasi dari orang lain akan meningkatkan tingkat kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, kerabat, pasangan, dan para sahabat.<sup>34</sup> Dengan meningkatnya hal tersebut, maka akan turut meningkatkan efikasi diri yang dimiliki. Adanya dukungan dari orang-orang terdekat juga sangat diperlukan sebagai penyemangat disaat kita lelah, penghibur ketika kita gagal, dan penasihat ketika kita bimbang.

h. Peran atau status individu di masyarakat

Status sosial ialah derajat, martabat dan strata yang dimiliki seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan adanya status sosial, akan menentukan kedudukan serta tanggung jawab yang dimiliki. Semakin tinggi status sosial, maka akan semakin terdandang, hal ini mengakibatkan semakin tinggi pula rasa percaya diri yang dimiliki. Individu dengan status yang lebih tinggi akan memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dengan tujuan agar efikasi diri mereka juga tinggi. Kemudian orang dengan status yang lebih rendah akan memiliki kontrol diri yang kurang, sehingga efikasi diri mereka juga rendah.

Berdasarkan beberapa teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri, dapat disimpulkan bahwa, efikasi diri dapat terbentuk dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, gender, keadaan fisik dan psikis yang baik, penilaian terhadap kemampuan yang dimiliki dan adanya pengalaman akan kesuksesan yang pernah diperoleh. Sedangkan faktor eksternal meliputi, tingkat kesulitan yang dihadapi, budaya, peran atau status di masyarakat, pengalaman kesuksesan orang lain, dan dukungan sosial.

### 3. Dimensi Efikasi Diri

Menurut Bandura, dalam penelitian oleh Suranto dan Rini Sugiarti, tahun 2021, efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi, yaitu:

---

<sup>34</sup> Ardiyansah, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Motivasi Belajar*, Skripsi, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019) Hlm. 23.

a. *Magnitude (Tingkat)*

*Magnitude* dalam efikasi diri berkaitan dengan seberapa besar atau kecilnya kesulitan atau tantangan dari suatu tugas yang akan dikerjakan. Dengan adanya efikasi diri yang baik, akan membuat seseorang merasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tugas yang dibebankan kepadanya baik itu tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi, maupun tingkat kesulitan rendah. Besarnya kesulitan atau tantangan dari tugas yang dibebankan padanya akan dijadikan sebagai sebuah batu loncatan agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

b. *Generality (Generalisasi)*

*Generality* dalam efikasi diri menyangkut seberapa individu merasa yakin atas beberapa fungsi tertentu yang ada pada dirinya. Efikasi diri yang baik dapat membuat seseorang yakin dan percaya akan kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk dapat melewati segala tantangan yang akan muncul dalam proses mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Dengan adanya *generality* yang baik dapat terlihat dari tindakan individu yang memaksimalkan segala potensi dalam diri untuk menjalankan suatu tugas agar memperoleh hasil maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

c. *Strength (Kekuatan)*

*Strength* dalam efikasi diri adalah seberapa kuat atau lemahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat menuntaskan kewajiban yang menjadi tanggung jawabnya.<sup>35</sup> Hal ini akan tercerminkan dari usaha yang dilakukan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan *strength* yang kuat, maka akan membuat individu merasa optimis bahwa segala usaha dapat menuai hasil yang baik dan pantang menyerah sebelum tujuannya tercapai.

---

<sup>35</sup> Suranto dan Rini Sugiarti, Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini, *ALTRUISTIK : Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, Vol, 1, No. 2, 2021, Hlm. 53–60..



Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil kesimpulan, bahwasannya untuk dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang baik, seseorang harus memenuhi tiga dimensi efikasi diri. Ketiga dimensi tersebut adalah *magnitude*, *generality* dan *strength*. *Magnitude*, berkaitan dengan besar kecilnya kesulitan yang dihadapi, *generality* menyangkut keyakinan individu terhadap fungsi-fungsi atau kelebihan yang dimiliki, sedangkan *strength* berkenaan dengan kuat lemahnya tekad yang dimiliki individu untuk dapat menuntaskan suatu tugas tertentu.

#### 4. Karakteristik Efikasi Diri

Menurut Bandura, dalam Sukmaliana, 2019, orang-orang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki beberapa karakteristik, diantaranya yaitu:

- a. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mampu menghadapi apapun yang terjadi dalam hidupnya. Dalam hidup, seringkali banyak kejadian-kejadian yang tak terduga, baik dalam hal yang membahagiakan, maupun yang menyedihkan. Individu dengan efikasi diri yang baik maka akan memiliki keyakinan bahwa apapun yang terjadi dalam hidupnya, ia akan mampu melewatinya.
- b. Memiliki *mindset* bahwa suatu masalah bukanlah sebuah hambatan, tetapi sebagai tantangan yang harus dilewati untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Ketika masalah datang, orang dengan tingkat efikasi diri yang baik akan termotivasi untuk mencari bagaimana cara untuk dapat memecahkan masalah tersebut. Dengan berbagai usaha yang telah dilakukan dan mendapat hasil sesuai yang diinginkan maka akan semakin meningkatkan rasa percaya pada kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri.
- c. Memiliki tekad yang kuat untuk dapat mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Mereka yang memiliki efikasi diri yang baik pantang menyerah sebelum tujuannya tercapai.
- d. Mampu menentukan tujuan hidup sendiri. Ketika individu memiliki efikasi diri yang baik, maka ia mampu menentukan tujuan dan arah hidupnya sendiri.

Mereka akan melakukan berbagai upaya untuk dapat mencapai tujuan hidupnya tanpa terpengaruh oleh orang lain.

- e. Menganggap kegagalan sebagai bentuk kurangnya pengetahuan, usaha, dan menjadikan kegagalan tersebut sebagai bahan evaluasi untuk dapat melakukan upaya-upaya yang lebih baik lagi.
- f. Memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengontrol diri sendiri ketika menghadapi peristiwa-peristiwa kurang menyenangkan yang memicu terjadinya stres.<sup>36</sup>

## **B. *Psychological well-being***

### **1. Definisi *Psychological Well-Being***

Dalam penelitian oleh Sabrina Daretta yang dilaksanakan tahun 2018, Ryff menyatakan bahwa, *psychological well-being* berarti seseorang bisa menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya, menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan, mengatasi berbagai tekanan sosial yang ada, memiliki tujuan hidup, dapat memanfaatkan segala peluang yang ada serta mampu mengembangkan diri dengan maksimal dan berkelanjutan.<sup>37</sup> Huppert dalam penelitian oleh Siska Dwi Paramitha yang dilaksanakan tahun 2019, berpendapat bahwa, ketika seseorang mampu menjalankan hidup dengan baik maka itu adalah suatu perwujudan dari *psychological well-being*.<sup>38</sup> Seseorang yang mampu menjalankan kehidupannya dengan baik, merupakan suatu hasil dari berbagai emosi positif yang berfungsi dengan efektif sehingga membentuk seseorang menjadi pribadi yang positif pula. *Psychological well-being* yang berkelanjutan tidak berarti bahwa seseorang harus merasa baik

---

<sup>36</sup> Sukmaliana, *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Self Directed Learning Pada Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh*, Skripsi, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019), Hlm. 17-18.

<sup>37</sup> Sabrina Daretta, *Psychological Well Being pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*, Skripsi, (Medan; Universitas Medan Utara, 2018), Hlm. 21-22.

<sup>38</sup> Siska Dwi Paramitha, *Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang*, *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, Vol. Vol. 4, No. 1, 2019, Hlm. 134.

setiap saat. Adanya emosi negatif seperti, kekecewaan, kesedihan dan kegagalan juga diperlukan untuk memberikan pengalaman serta pembelajaran yang dapat digunakan sebagai bekal agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Sedangkan berdasarkan pendapat dari Warr, dalam penelitian oleh Lavenda Azalia dkk, 2018, sebuah konsep yang berkaitan dengan bagaimana perasaan individu tentang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari itulah yang disebut dengan *psychological well-being*.<sup>39</sup> Ketika individu mampu menikmati kehidupan yang dijalani dengan baik, menerima apapun yang terjadi dalam hidupnya dan merasa bahagia atas apa yang ia punya maka dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* telah tercapai.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu perwujudan dari sebuah perkembangan psikologis yang maksimal. Dengan terwujudnya perkembangan psikologis secara maksimal, dapat membentuk penerimaan diri yang baik, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, merupakan orang yang hangat dan dapat dipercaya dalam hubungan interpersonal mereka, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri dengan melakukan sesuatu dengan lingkungannya dan tidak dipengaruhi orang lain dalam mengambil keputusan atau melakukan sesuatu dalam hidupnya.

## 2. Dimensi dalam *Psychological well-being*

Menurut Ryff, dalam penelitian yang dilakukan oleh Intan Kasih pada tahun 2019, terdapat dimensi-dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu:

### a. Otonomi

Otonomi adalah suatu kapabilitas seseorang untuk memiliki kebebasan memilih, memutuskan sesuatu dan menetapkan jalan hidupnya sendiri

---

<sup>39</sup> Lavenda Azalia, Leli Nailul Muna, Ahmad Rusdi, Kesejahteraan Psikologis pada Jemaah Pengajian Ditinjau dari Religiusitas dan Hubud Dunia, *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 4, No. 1, Juni 2018, Hlm. 36.

tanpa terpengaruh oleh orang lain dan mampu untuk mengevaluasi diri sendiri. Seseorang dengan otonomi yang baik maka ia memiliki hak penuh atas diri sendiri. Segala sesuatu yang ada dalam hidupnya merupakan hasil dari berbagai pilihan yang sudah ia putuskan sendiri, sehingga ia juga bertanggung jawab penuh atas segala keputusan yang telah diambil.

b. Penguasaan Lingkungan

Merupakan kapabilitas seseorang untuk dapat mengelola lingkungannya, dapat memaksimalkan peluang yang ada di area sekitarnya, dan dapat mengatur lingkungan berdasarkan kebutuhannya. Dengan kemampuan untuk dapat membentuk dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan ini akan menciptakan hidup yang aman, tentram dan damai, sehingga *psychological well-being* dapat terwujud.

c. Pertumbuhan Pribadi

Seseorang dengan pertumbuhan pribadi yang baik, senantiasa menyadari potensi yang ada pada dirinya, kemudian berusaha untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki. Selalu meng-upgrade diri dengan pengetahuan-pengetahuan baru, pengalaman-pengalaman baru, dan selalu mengupayakan menjadi pribadi yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

d. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Ialah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menciptakan hubungan yang rukun, harmonis, dan damai dengan orang lain. Orang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain akan menimbulkan pengaruh yang positif seperti rasa saling mencintai, persahabatan yang baik, dan hubungan saling tolong-menolong.

e. Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah sesuatu yang ingin dicapai untuk masa yang akan datang. Tujuan hidup setiap orang tentu berbeda. Seseorang yang

memiliki target dalam hidupnya adalah mereka yang memiliki pemahaman tentang apa yang akan dilakukan dan akan dibawa kemana arah kehidupannya demi mencapai suatu target tertentu, dengan itu, kita akan terhindar dari penggunaan waktu yang tidak efisien. Selain itu, memiliki tujuan hidup juga dapat membuat kita menjadi lebih mudah dalam menoleransi hal-hal buruk yang terjadi, karena lebih berfokus pada bagaimana cara agar tujuan hidup yang telah ditetapkan dapat tercapai.

f. Penerimaan diri

Seseorang dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik apabila seseorang tersebut memiliki persepsi yang baik terhadap diri sendiri, menerima dengan lapang dada segala kekurangan yang dimiliki, serta dapat memahami kelebihan diri sendiri dan potensi yang dimiliki.<sup>40</sup>

Jadi, peneliti menyimpulkan bahwasannya, untuk dapat dikategorikan memiliki *psychological well-being* yang baik, seseorang harus memenuhi keenam dimensi. Dimensi tersebut meliputi otonomi, yaitu kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya. Untuk dapat memenuhi keenam aspek tersebut tentu bukanlah hal yang mudah. Dibutuhkan proses yang tidak dapat diperkirakan kapan waktu tercapainya. Hal ini karena setiap orang akan membutuhkan waktu yang berbeda, tergantung dengan tekad yang dimiliki, keyakinan akan diri sendiri serta usaha yang dilakukan untuk dapat mencapai hal tersebut.

3. Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being*

Dalam penelitian oleh Erfina Agus Sartini Tanjung, tahun 2018, Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, yaitu:

---

<sup>40</sup> Intan Kasih, *Hubungan Antara Syukur Dengan Psychological well-being Pada Pedagang Pasar Tradisional (Pasar Baru Arengka) Di Pekanbaru Riau*, Skripsi, (Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019), Hlm. 20-21.



a. Usia

Semakin dewasa seseorang semakin meningkat pula kemampuannya dalam mengatur dan mengelola otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan sosial dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Hal ini dikarenakan banyaknya pengalaman, baik pengalaman baik maupun pengalaman buruk yang telah dilalui, dapat dijadikan sebagai pelajaran agar hal-hal buruk yang pernah dialami tidak terulang lagi di masa yang akan datang.

b. Gender

Ryff dalam penelitian oleh M. Pilar Matud, dkk, tahun 2019, untuk perihal berinteraksi dengan lingkungan, perempuan lebih unggul dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan secara signifikan lebih tinggi dari laki-laki dalam hal hubungan dengan orang lain, hubungan interpersonal, dan pertumbuhan pribadi. Dengan kemampuan tersebut, peluang untuk mencapai *psychological well-being* menjadi lebih besar.<sup>41</sup>

c. Tingkat Ekonomi

Tingkat ekonomi tidak hanya menyangkut tentang seberapa kaya atau seberapa miskinnya individu, tetapi meliputi beberapa aspek lain yaitu, tingkat pendidikan, besarnya kecilnya pendapatan, pangkat dalam pekerjaan dan kesuksesan dalam pekerjaan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat pendidikan, pendapatan dan kesuksesan yang diraih dalam pekerjaan maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki.

d. Lingkup Sosial

Lingkup sosial mencakup aktivitas bermasyarakat apa saja yang dilakukan meliputi, organisasi yang diikuti, teman sepergaulan, dan

---

<sup>41</sup> M. Pilar Matud, Marisela López-Curbelo dan Demelza Fortes, Kesejahteraan gender dan psikologis. *Jurnal internasional penelitian lingkungan dan kesehatan masyarakat*, Vol.16, No. 19, No. Hlm. 8.



kegiatan-kegiatan yang diikuti. Lingkup sosial, turut membentuk kepribadian individu, bagaimana cara pandang individu, dan bagaimana tindakan yang diambil individu dalam menghadapi suatu peristiwa.

e. Kepribadian

Ketika seseorang memiliki kepribadian yang positif, optimis dan pantang menyerah maka akan terbentuk *psychological well-being* yang baik. Begitu pula sebaliknya, ketika kepribadiannya negatif, terlalu banyak memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi dan tidak percaya diri, maka akan terbentuk pula *psychological well-being* yang kurang baik.

f. Religiusitas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tjitjik Hamidah dan Hendri Gamal, ditemukan bahwa orang yang religius memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan cenderung tidak merasakan efek negatif dari peristiwa kehidupan yang traumatis.<sup>42</sup> Ketika seseorang memiliki religiusitas yang baik, maka ia senantiasa bersyukur atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Rasa syukur ini akan membawa ketenangan batin yang membantu dalam proses tercapainya *psychological well-being*.

g. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, sahabat, dan lingkungan tempat tinggal. Dukungan sosial dapat berupa dukungan secara materiil maupun moril. Adanya dukungan sosial akan memberikan pengaruh yang positif terhadap *psychological well-being*. hal ini dikarenakan dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa tidak sendiri, didampingi, disayangi dan diberi dukungan yang positif dari

---

<sup>42</sup> Tjitjik Hamidah dan Hendri Gamal, Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological well-being* Pada Anggota SATPAMWAL DENMA MABES TNI, *Jurnal Ikraith-Humaniora*, Vol. 03, 02, 2019, Hlm. 145.

orang-orang terdekat membuat seseorang merasa berharga, sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being*.<sup>43</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti mengkategorikan bahwa *psychological well-being* menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan sosial dimana dirinya berada, tingkat ekonomi dan dukungan sosial yang dimiliki. Sedangkan faktor internal terdiri dari usia, gender, kepribadian dan tingkat religiusitas. Ketika seseorang memiliki faktor eksternal dan internal yang baik, suportive dan positif maka akan membantu tercapainya *psychological well-being*.

#### 4. *Psychological Well-Being* dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, *psychological well-being* dibedakan menjadi dua aspek, yaitu:

##### a. Dimensi Spiritual

Dalam dimensi spiritual, *psychological well-being* dapat dicapai dengan banyak mengingat Allah SWT. Al-Qur'an dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, menjelaskan bahwa jika seseorang selalu mengingat Allah SWT, ia akan memperoleh ketenangan jiwa.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Berkenaan dengan dimensi spiritual, dengan banyak mengingat Allah SWT, berzikir dan membaca Al-Qur'an, diharapkan mampu menghasilkan sebuah ketahanan spiritual yang akan membuat kita mampu menjaga ketenangan pikiran dalam segala hal dan situasi, maka pada

<sup>43</sup> Erfina Agus Sartini Tanjung, *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological well-being Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan*, Skripsi, (Medan: Universitas Area Medan, 2018).

akhirnya akan mencapai kesejahteraan spiritual dan menciptakan ketahanan mental.

b. Dimensi Emosional

Setiap makhluk yang hidup di dunia pasti menginginkan kebahagiaan. Definisi bahagia dari setiap orang tentu berbeda, ada yang bahagia hanya dengan bisa makan makanan yang enak, ada yang merasa bahagia dengan jalan-jalan ke berbagai destinasi wisata, dan ada yang merasa bahagia hanya dengan bisa berkumpul bersama keluarga besar. Bahagia tidak dapat digeneralisasi karena sifatnya memang subjektif, namun nyata adanya. Ketika seseorang merasa bahagia, maka akan terbentuk puka kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengambil keputusan sendiri dan memiliki hubungan sosial yang baik. Allah SWT bersabda dalam surah Al-Qashash ayat 77 :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: “dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. Al- Qashash: 77).

Dalam ayat tersebut mengandung beberapa makna yang dapat dijadikan pedoman hidup yaitu hendaknya kita menyeimbangkan kehidupan antara duniawi dan akhirat. Ketika kita di dunia, kita hendaknya mempersiapkan bekal untuk kehidupan selanjutnya, yaitu di akhirat kelak. Namun kita juga berhak mencari kebahagiaan duniawi

dengan cara-cara yang baik dan tidak menyalahi aturan Allah SWT. Selain itu, kita juga harus berbuat baik kepada sesama makhluk ciptaan Allah SWT. Terakhir, ayat tersebut menyarankan untuk tidak mencelakai, tidak memperlakukan orang lain, makhluk lain dan juga lingkungan secara semena-mena sehingga semuanya rusak dan meninggalkan warisan yang tidak berguna bagi generasi berikutnya.<sup>44</sup>

Maka dari itu, untuk dapat meraih *psychological well-being*, diperlukan adanya keseimbangan antara kesejahteraan spiritual dan kesejahteraan emosional. Kedua aspek ini akan berperan dalam menciptakan mental yang kuat untuk dapat menghadapi berbagai rintangan yang muncul dalam kehidupan dan spiritual yang akan memunculkan ketenangan batin, kedamaian dan kebahagiaan.

### C. *Bipolar Disorder*

#### 1. Definisi *Bipolar Disorder*

Dalam PPDGJ (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia) III, dalam penelitian oleh Mursyid Robbani, tahun 2014, mendefinisikan *bipolar disorder* sebagai suatu penyakit mental yang menyebabkan penderitanya mengalami perubahan *mood* yang ekstrem. Perubahan suasana hati (*mood*) atau afek, biasanya kearah depresi, dengan atau tanpa kecemasan yang menyertainya, atau kearah suasana perasaan yang meningkat. Gangguan ini bersifat berulang, sekurang-kurangnya dua episode, dimana afek pasien dan tingkat aktivitasnya jelas terganggu. Pada waktu tertentu terdiri dari peningkatan afek disertai penambahan energi dan aktivitas (mania atau hipomania), dan pada waktu lain berupa penurunan afek disertai pengurangan energi dan aktivitas (depresi).<sup>45</sup> Mereka bisa

<sup>44</sup> Nurbaiti, dkk, Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Imunitas Psikis-Spiritual, *Jurnal Al-Burhan: Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, Vol. 21, No. 02, 2021, Hlm.199–217.

<sup>45</sup> Mursyid Robbani, Salmah Lilik, dan Arif Tri Seyanto, Strategi Koping Pada Bipolar Yang Mengalami Perceraian (Studi Kasus), *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 5, No. 1, 2014, Hlm. 1–13.

merasa sangat bahagia lalu dalam rentang waktu yang singkat dapat berubah menjadi sangat sedih. *Bipolar disorder* terdiri dari dua fase yaitu, fase mania dan depresi.<sup>46</sup> Ketika berada di fase mania, mereka akan merasa sangat bersemangat, bahagia, ceria dan dapat menjadi orang yang produktif dalam pekerjaannya. Sebaliknya, ketika para penderita *bipolar disorder* berada di fase depresi, mereka akan merasa sangat sedih, lemas, lesu, tidak bersemangat, kehilangan minat akan segala aktivitasnya sehari-hari.

Menurut *American Psychology Association*, dalam penelitian oleh Risky Prabuluramba, yang dilaksanakan pada tahun 2022, *bipolar disorder* merupakan gangguan yang diiringi dengan satu atau lebih fase manik atau hipomanik yang kemudian berganti menjadi fase depresi.<sup>47</sup> Secara umum, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit perubahan mood ekstrem dimana perubahan tersebut dibagi menjadi dua fase, yaitu fase manik dan depresi yang perubahannya memakan waktu relatif singkat dan tidak dapat diprediksi kapan perubahan tersebut terjadi.

Secara etimologis, gangguan *bipolar* didefinisikan sebagai penyakit mental, gangguan *bipolar* juga bisa dikenal dengan sebutan *manic-depressive*, yang berarti antara kebahagiaan atau perasaan sukacita yang berlebihan dan perasaan frustrasi atau depresi yang termanifestasi secara tidak wajar diluar kendali penderitanya. Hal ini terjadi secara terus-menerus dengan siklus yang tidak menentu dan kemudian terus tumbuh, diikuti oleh episode manik dan depresi yang semakin parah. Pengertian gangguan *bipolar* secara terminologi tersusun dari dua kata yaitu *bipolar* dan *disorder*. *Bipolar* mengacu pada perasaan alami, sedangkan *disorder*

---

<sup>46</sup> Franciscus Xaverius Adhika Wicaksana Putra Zihono, Hendian Yudani, and I Gusti Ngurah Wirawan, Perancangan Film Pendek Terkait Bipolar Disorde, *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 01, No. 16, 2020, Hlm. 9.

<sup>47</sup> Risky Prabuluramba, *Komunikasi Antar Pribadi Orang Tua dan Anak Penderita Bipolar dalam Penanaman Kepribadian Muslim*, Skripsi, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022), Hlm 23.



adalah perubahan mendadak tanpa bisa ditebak kapan terjadinya.<sup>48</sup> Jadi, *bipolar disorder* merupakan perasaan alamiah penderitanya yang terdiri dari dua unsur utama yaitu mania dan depresi, dimana kedua unsur tersebut muncul secara tiba-tiba, cepat, tidak dapat diprediksi dan terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa, *bipolar* merupakan gangguan *mood* atau perasaan yang sering berubah-ubah. Gangguan *bipolar* terdiri dari dua fase, yaitu dari fase mania dan fase depresi. Ketika orang dengan *bipolar* berada dalam fase mania, mereka dapat merasa sangat bersemangat, terlalu senang, sangat produktif dalam pekerjaannya, namun ketika mereka sedang berada dalam fase depresi, mereka akan kehilangan nafsu makan, merasa gelisah, terlalu sensitif, kurang tidur, berhalusinasi, sangat sedih, malas, dan hilangnya minat terhadap kehidupan sehari-hari.

Perubahan antar fase terjadi secara berulang tanpa bisa diperkirakan kapan munculnya, sehingga mengakibatkan orang dengan *bipolar disorder* kesulitan untuk mengontrol diri. Adanya gangguan *bipolar disorder* ini menimbulkan beberapa dampak negatif, yaitu dapat mengganggu fungsi personal, sosial dan menghambat dalam menjalankan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Maka dari itu, ini perlu adanya penanganan yang tepat bagi para penderita gangguan *bipolar* supaya tidak merugikan dan membahayakan kelangsungan serta kualitas hidup penderitanya.

## 2. Penyebab *Bipolar Disorder*

Dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Octavia Ammar Rodiana, tahun 2022, penyebab seseorang dapat menderita *bipolar disorder* belum dapat diketahui dengan pasti. Hal ini dikarenakan banyaknya faktor yang

---

<sup>48</sup> Cahya Ristia, *Bimbingan Sosial Dalam Penguatan Mental Klien Bipolar disorder Di Rumah Sakit Jiwa Sanatorium Dharmawangsa Jakarta Selatan*, Skripsi (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2020), Hlm. 46-47.



dapat memengaruhi, dan berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu:

a. Faktor Genetik

Dalam penelitian Raden Ajeng Aprida Putri Kumala Ayu, tahun 2021, menurut teori dari H.L. Blum, ada beberapa faktor yang memengaruhi derajat kesehatan. Faktor-faktor tersebut yaitu, faktor lingkungan dengan persentase 40%, faktor tingkah laku dan gaya hidup dengan persentase 30%, baik buruknya pelayanan kesehatan di wilayah sekitar dengan persentase 20%, dan adanya faktor genetika atau keturunan dengan persentase 10%. Faktor genetika ini mencakup baik fisik maupun psikis. Seseorang yang memiliki orang tua dengan riwayat terkena *bipolar disorder* beresiko tujuh kali lebih tinggi untuk terkena gangguan yang sama.<sup>49</sup>

b. Faktor Lingkungan

Sebagai makhluk sosial, seseorang akan menghabiskan sebagian besar waktu hidupnya di lingkungan tempat ia tinggal. Lingkungan tempat tinggal turut memberi pengaruh terhadap kesehatan mental. Ketika kita tinggal di tempat yang *toxic* dan tidak kondusif, maka akan menyebabkan adanya rasa ketidaknyamanan yang berpotensi menimbulkan stres. Stres yang berkepanjangan ini kemudian dapat menyebabkan seseorang menjadi terkena *bipolar disorder*.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial dilatar belakangi oleh adanya tingkat stres yang tinggi dan terjadi secara berkepanjangan. Ketika stres yang dialami tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan terjadi terus menerus, maka lambat laun akan menimbulkan dampak yang negatif terhadap kesehatan mental. Stress dapat disebabkan oleh berbagai faktor.

---

<sup>49</sup> Raden Ajeng Aprida Putri Kumala Ayu, Genetika Terhadap Penyakit Bipolar, *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol. 09, No. 04, 2021, Hlm. 912.

Faktor-faktor sosial yang dapat memicu munculnya gangguan *bipolar* diantaranya yaitu, rasa kesepian, diskriminasi yang diterima dalam bermasyarakat, trauma masa lalu, permasalahan keluarga, masalah asmara, hubungan yang kurang baik dengan orang lain, faktor ekonomi, dan lain-lain.

d. Faktor Biokimia

Adanya perubahan pada *serotonin*, *epinefrin*, *norepinefrin*, *dopamin* dan *glutamat* dapat menyebabkan perubahan neurotransmitter yang dihubungkan dengan gangguan *mood*. Teori *norepinefrin* adalah yang paling pas dengan gangguan *bipolar* dan dinyatakan secara umum bahwa kadar *norepinefrin* yang tinggi memicu mania dan kadar yang rendah dapat memicu depresi.

e. Faktor Neurofisiologi

Otak dapat mengalami berbagai perubahan fisik yang mempengaruhi kadar zat kimia otak (*neurotransmitter*) di dalamnya. Bahan kimia ini adalah zat yang mempengaruhi suasana hati seseorang. Jika terjadi gangguan atau ketidakseimbangan dalam fungsi beberapa daerah otak dan bahan kimia ini dapat menyebabkan seseorang mengalami gejala gangguan *bipolar*.

f. Faktor Psikodinamik

Psikodinamika adalah suatu dorongan perasaan yang muncul dalam ketidaksadaran dan sulit terkontrol. Faktor psikodinamika yang menggambarkan mania dan depresi sebagai manifestasi dari berbagai perasaan negatif seperti kecewa, sedih, marah, gelisah, dan lain-lain yang tidak teratasi dengan tuntas.<sup>50</sup>

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengkategorikan penyebab *bipolar disorder* menjadi dua, yaitu disebabkan oleh faktor internal dan

---

<sup>50</sup> Octavia Ammar Rodiana, *Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar*, Skripsi, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022), Hlm. 31-32.

faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari adanya faktor genetik yang diturunkan dari orang tua, faktor biokimia, faktor neurofisiologi dan faktor psikodinamik. Sedangkan untuk faktor eksternal dipengaruhi oleh faktor dua faktor, yaitu lingkungan tempat dimana seseorang tinggal dan faktor sosial.

### 3. Gejala *Bipolar* disorder

*Bipolar disorder* merupakan salah satu penyakit mental yang sulit dideteksi. Hal ini dikarenakan gejala antar penderitanya bisa berbeda-beda. Gejala yang muncul pun seringkali tidak disadari karena gejalanya masih bersifat sangat umum. Dalam Octavia Ammar Rodianaikmah, tahun 2022, gejala pada *bipolar disorder* dibagi menjadi empat fase, yaitu:

#### a. Fase Mania

Fase mania merupakan fase dimana para penderita *bipolar disorder* berada di puncak antusiasme. Hal ini ditandai dengan:

- 1) Rasa percaya diri yang tinggi.
- 2) Berkurangnya kebutuhan tidur atau istirahat.
- 3) Lebih banyak bicara dengan kecepatan yang lebih tinggi dari biasanya
- 4) Memiliki banyak ide-ide dalam otaknya yang berlomba untuk diutarakan sehingga para penderitanya tidak bisa menyelesaikan satu topik yang sudah dia buat.
- 5) Mudah teralihkan.
- 6) Meningkatnya energi dan tingkat hiperaktivitas.
- 7) Meningkatnya ketajaman berfikir

Di sisi lain, fase mania dapat menciptakan harga diri yang tinggi, sehingga mengarah pada sensitivitas yang menyebabkan penderitanya, mudah tersinggung, mudah marah, dan memiliki keraguan pada banyak hal. Lebih dari sekedar energi berlebih, fase

mania adalah suatu keadaan abnormal yang membuat orang menjadi luar biasa energik, baik secara fisik maupun mental.

b. Fase Hipomania

Fase ini merupakan fase yang sulit dideteksi, karena merupakan perpaduan antara fase normal dengan fase mania. Gejalanya pun hampir sama dengan gejala yang dialami pada fase mania, hanya saja, gejala yang terjadi pada fase hipomania ini tidak separah fase mania dan tidak sampai mengganggu fungsi sosial.

c. Fase Depresi

Fase depresi adalah fase dimana para penderita *bipolar disorder* berada dalam jurang keterpurukan. Mereka akan merasakan sedih yang amat sangat, suasana hati yang buruk dan tidak bersemangat untuk melakukan apapun. Fase ini memiliki beberapa gejala, yaitu:

- 1) Hilangnya minat akan aktivitas sehari-hari.
- 2) Menurunnya energi yang dimiliki sehingga menyebabkan mudah lelah.
- 3) Suasana hati dipenuhi dengan hal-hal negatif yang didominasi oleh kesedihan.
- 4) Insomnia
- 5) Hilangnya nafsu makan.
- 6) Berkurangnya atensi dan konsentrasi.
- 7) Munculnya pemikiran tentang kematian dan bunuh diri yang berulang.

Efek dari depresi membuat terkurasnya energi para penderitanya, baik secara fisik maupun mental, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, membuat pikiran dan jiwa merasa terputus dari tubuh dan tidak menjadi diri mereka sendiri.

#### d. Fase Campuran

Fase campuran merupakan perpaduan antara fase mania, hipomania dan depresi. Episode campuran memiliki gejala mania yang khas seperti gelisah, berpikir cepat, penurunan kebutuhan untuk tidur, kelebihan energi, namun tetap disertai dengan gejala dari fase depresi, yaitu pikiran negatif, pesimisme yang ekstrem, hipersensitivitas, dan seringkali muncul keinginan untuk bunuh diri dan melukai diri sendiri.<sup>51</sup>

#### 4. Tipe-tipe *Bipolar* disorder

##### a. *Bipolar* Tipe I

*Bipolar* tipe I menunjukkan gejala fase mania yang mencolok, meliputi rasa percaya diri yang tinggi, berkurangnya kebutuhan tidur atau istirahat, lebih banyak bicara dengan kecepatan yang lebih tinggi dari biasanya, memiliki banyak ide-ide dalam otaknya yang berlomba untuk diutarakan sehingga para penderitanya tidak bisa menyelesaikan satu topik yang sudah dia buat, mudah teralihkan, meningkatnya energi dan tingkat hiperaktivitas dan meningkatnya ketajaman berfikir. Dalam keadaan ini seseorang melewati tiga tahap. Fase mania minimal 1 minggu, fase hipomania (gelombang energi tidak cukup parah untuk memenuhi kriteria mania penuh), dan periode depresi minimal selama 2 minggu.

##### b. *Bipolar* Tipe II

*Bipolar* tipe II dapat juga disebut *Hypomanic*. Tipe ini merupakan kebalikan dari kondisi orang yang menderita depresi dan frustrasi. Namun, ini tidak berarti bahwa tidak ada risiko yang cukup mengkhawatirkan, karena orang dengan tipe *bipolar* ini berperilaku tidak wajar, tetapi umumnya tampak seperti orang normal, meskipun

---

<sup>51</sup> Octavia Ammar Rodianaikmah, *Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar*, Skripsi, (Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022), Hlm. 26-29.

ini tidak berlangsung lama dan hanya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat.

b. Gangguan *Cyclothymic* atau gangguan siklotimik.

Dengan kondisi ini, mereka akan mengalami perubahan suasana hati yang kronis (*mood-swing*), perubahannya sangat cepat. Misalnya, tiba-tiba dari fase manik ke fase depresi selama dua hari, lalu dalam waktu yang singkat akan kembali ke fase manik, lalu tiba-tiba ke fase hipomanik selama tiga hari, ke fase depresi selama seminggu, lalu ke fase hipomanik selama dua minggu, dan seterusnya.

c. *Bipolar disorder Not Otherwise Specified (BP-NOS)*

Jenis gangguan *bipolar* ini sulit teridentifikasi karena gejala yang dialami tidak memenuhi kriteria diagnostik untuk *bipolar* I atau II. Penderita gangguan ini memiliki beberapa gejala yang hampir sama dengan gangguan *bipolar* lain, hanya saja tidak spesifik dan mudah dikenali. Selain itu, gejala *bipolar* yang muncul bisa datang dan pergi.<sup>52</sup>

5. Penanganan *Bipolar* disorder

Gangguan *bipolar* tidak memang tidak dapat sembuh total, tetapi dapat diobati secara efektif dengan pengobatan jangka panjang. Penanganan gangguan *bipolar disorder* ini berfokus pada stabilisasi yang bertujuan untuk mencegah kambuhnya perubahan suasana hati yang ekstrem, mengurangi gejala yang muncul, kemampuan untuk mengontrol adanya perubahan suasana hati yang tengah dialami, meningkatkan fungsi sosial, dan mengurangi resiko bunuh diri. Ada tiga cara efektif untuk mengobati gangguan *bipolar*, yaitu:

---

<sup>52</sup> Ilham Yunus Simbolon, *Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menangani Gejala Bipolar disorder Pada Remaja Di Lingkungan II Kelurahan Simatorkis Sisoma Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan*, Skripsi, (Padangsidempuan: Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2022) Hlm. 26-29.



a. *Farmakologi*

Merupakan metode penanganan *bipolar disorder* dengan menggunakan obat-obatan. Obat yang bisa digunakan untuk menangani gangguan ini adalah *mood stabilizer*, *antidepresan*, *antipsikotik* atau kombinasi antara ketiga obat tersebut.<sup>53</sup> Akan tetapi obat tersebut tidak bisa didapatkan secara bebas, para penderita *bipolar disorder* perlu melakukan konsultasi kepada psikiater untuk mendapatkan resep obat yang sesuai dengan kebutuhannya.

b. *Psikoterapi*

Psikoterapi membantu orang dengan gangguan *bipolar* mengidentifikasi perubahan dalam suasana hati, pikiran, dan perilaku mereka, mengelola emosi dan stres, menghadapi pola pikir yang tidak menentu, menjalani kegiatan sehari-hari, mengeksplorasi berbagai teknik coping baru, dan membangun komunikasi yang baik dengan orang sekitarnya. Ada berbagai teknik psikoterapi, penerapan teknik psikoterapi akan disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan pasiennya.

c. *Perubahan gaya hidup*

Perubahan gaya hidup kearah yang lebih baik diperlukan untuk kebanyakan orang dengan gangguan *bipolar* untuk mengurangi terjadinya atau keparahan gejala manik atau depresi.<sup>54</sup> Hal ini akan turut membentuk diri sendiri menjadi pribadi yang lebih positif dari waktu ke waktu. Dengan begitu, maka hal-hal baik lainnya seperti senantiasa mensyukuri apapun yang terjadi dalam hidupnya, lebih mencintai diri sendiri, mendapatkan kesejahteraan psikologis, dan memiliki hubungan sosial yang baik, akan turut menyertai dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

---

<sup>53</sup> Uzlifatul Zannah, Irma Melyani Puspitasari, dan Rano Kurnia Sinuraya, Review: Farmakoterapi Gangguan Bipolar, *Jurnal Farmaka*, Vol. 16, No. 01, 2018, Hlm. 264.

<sup>54</sup> Octavia Ammar Rodianaikmah, *Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar*, Skripsi, (Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022), Hlm. 42-45.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Untuk pelaksanaan penelitian, peneliti memilih jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian, penyelidikan yang berbentuk uraian penjelasan dan analisis. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial. Penelitian kualitatif melihat perspektif peserta dengan strategi interaktif dan fleksibel.<sup>55</sup> Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti untuk melaksanakan penelitian adalah studi kasus. Studi kasus merupakan suatu upaya untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai seseorang, kelompok, maupun peristiwa yang terjadi di tengah masyarakat secara mendetail, intens dan menyeluruh. Dengan menggunakan metode ini, dapat diperoleh suatu gambaran yang mendalam dan detail mengenai suatu peristiwa atau objek yang diteliti. Kasus yang diteliti dapat mengenai permasalahan individu, keluarga, kelompok, setting sosial, proses dalam mencapai sesuatu maupun tentang suatu peristiwa.<sup>56</sup>

#### B. Data dan Sumber Data

##### 1. Data

Dalam penelitian oleh Ermawelis, tahun 2018, Webster New World Dictionary menyatakan pengertian dari data merupakan *things know or assumed* yang artinya, sesuatu yang diketahui atau diasumsikan. Diketahui berarti bahwa apa yang telah terjadi adalah suatu peristiwa atau bukti bahwa sesuatu itu benar dan nyata. Data dapat memberikan wawasan tentang situasi atau masalah yang ada. Data juga diartikan

---

<sup>55</sup> Ismail Suardi Wekke, dkk, *Metode Penelitian Sosial, Yogyakarta*: Penerbit Gawe Buku (group Penerbit CV. Adi Karya Mandiri), 2019, Hlm. 33.

<sup>56</sup> Agus Abdul Rahman, *Metode Penelitian Psikologi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), Hlm. 92.

sebagai pengamatan terhadap suatu objek atau kumpulan informasi atau nilai-nilai yang diperoleh dari pengamatan tersebut. Format data bisa numerik atau simbolis.<sup>57</sup> Dalam penelitian ini data diperoleh dari dokumentasi, wawancara, dan observasi.

## 2. Sumber Data

### a. Sumber Data Primer

Data asli yang diberikan oleh subjek yang diteliti langsung kepada peneliti untuk memenuhi kepentingan penelitian disebut sumber data primer.<sup>58</sup> Adapun sumber data primer dalam penelitian ini berasal dari ketiga subjek penelitian yaitu AVR, DAM dan AD.

### b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah sebuah informasi yang berasal dari berbagai data yang telah ditemukan oleh peneliti terdahulu. Fungsi dari data ialah sebagai pelengkap data yang sudah didapatkan sebelumnya.<sup>59</sup> Dalam penelitian ini sumber data sekunder diperoleh dari berbagai jurnal, artikel dan buku dengan topik terkait.

## C. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Seseorang yang bisa dijadikan sebagai sumber data ataupun informasi yang diperlukan dalam penelitian disebut subjek penelitian.<sup>60</sup> Subjek penelitian dapat berupa seseorang yang dapat memberikan informasi, benda ataupun tempat yang akan menjadi bahan untuk diteliti. Peran dari

---

<sup>57</sup> Ermawelis, *Teknologi Informasi Untuk Perpustakaan, Pusat Dokumentasi Dan Informasi, AL MUNIR : Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 2018, Hlm. 11–18.

<sup>58</sup> Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*, Diterbitkan Oleh: Pusat Studi Agama Dan Kemasyarakatan (PUSAKA), 2017, Hlm. 94.

<sup>59</sup> Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*, Diterbitkan Oleh: Pusat Studi Agama Dan Kemasyarakatan (PUSAKA), 2017, Hlm. 95.

<sup>60</sup> Jozef Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*, Diterbitkan oleh: PT Grasindo, 2018, Hlm. 117.

subjek penelitian adalah akan memberikan jawaban, tanggapan dan informasi yang dibutuhkan peneliti.

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian oleh Ika Lenaini, tahun 2021, pengertian dari *purposive sampling* merupakan sebuah metode sampling *non random* dimana peneliti memastikan bahwa subjek penelitian cocok dengan tujuan dari penelitian yang dilaksanakan.<sup>61</sup> Terdapat beberapa kriteria dalam pemilihan subjek, yaitu:

- a. Perempuan
- b. Berusia 20-30 tahun
- c. Terdiagnosis *bipolar disorder* oleh psikoterapis
- d. Bersedia mengisi *informed consent*

Penelitian ini memiliki tiga subjek yang memenuhi kriteria yang telah disebutkan diatas, yaitu AVR, DAM dan AD.

## 2. Objek Penelitian

Berbagai pokok persoalan yang hendak diteliti, ditelaah dan dikaji dalam proses penelitian disebut dengan objek penelitian.<sup>62</sup> Mengenai bagaimana efikasi diri dan *psychological well-being* pada penderita *bipolar disorder* menjadi suatu objek yang akan diteliti dalam penelitian ini.

## D. Metode Pengumpulan Data

### 1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan atau dialog antara dua orang atau lebih. Dalam proses wawancara terdapat adanya keterlibatan langsung atau tidak langsung dari pewawancara sebagai orang yang mencari data atau informasi mengenai suatu hal yang akan diteliti dan narasumber sebagai

<sup>61</sup> Ika Lenaini, Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol. 06, No. 01, 2021, Hlm. 34.

<sup>62</sup> Jozef Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*, Diterbitkan oleh: PT Grasindo, 2018, Hlm.117.

orang yang memberikan data atau informasi yang dibutuhkan pewawancara sebagai bahan penelitian.<sup>63</sup>

Dalam penelitian ini wawancara, dilaksanakan secara langsung dan melalui media komunikasi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terstruktur mengenai latar belakang subjek, gejala awal yang dirasakan, hal apa yang membuat subjek memutuskan untuk memeriksakan kondisi mentalnya, apa yang dirasakan ketika pertama kali didiagnosis *bipolar disorder*, apa yang dilakukan subjek untuk dapat bertahan dengan keadaan yang tengah dialami, dan bagaimana efikasi diri yang dimiliki oleh subjek dalam upaya membangun *psychological well being* setelah dirinya telah didiagnosis *bipolar disorder*.

## 2. Observasi

Metode dalam pencarian data dan informasi terkait dengan kebutuhan penelitian yang dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap subjek penelitian disebut dengan observasi. Data yang diperoleh bisa berupa penjelasan tentang sikap, perilaku, dan bagaimana hubungan dengan orang lain.<sup>64</sup> Karena salah satu dari ketiga subjek penelitian untuk saat ini tengah merantau di luar kota, maka observasi hanya bisa dilakukan pada dua subjek, yaitu AVR dan DAM yang dilakukan dengan mengamati bagaimana mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

## 3. Dokumentasi

Dokumen ialah surat penting atau berharga yang sifatnya tertulis atau tercetak yang berfungsi atau dapat dipakai sebagai bukti ataupun keterangan. Dokumen merupakan jejak kejadian yang telah berlalu. Dokumen dapat berwujud catatan *diary* seseorang, foto, atau karya

---

<sup>63</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Diterbitkan oleh: Kencana, Jakarta, 2014, Hlm. 372.

<sup>64</sup> Jozef Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*, Diterbitkan oleh: PT Grasindo, 2018, Hlm. 122.

monumental seseorang.<sup>65</sup> Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto, video, dan rekaman suara ketika wawancara bersama para subjek penelitian berlangsung. Adanya dokumentasi berfungsi untuk memperkuat data yang sudah terkumpulkan.

#### E. Metode Analisis Data

Analisis data ini merupakan tahapan selanjutnya dari pengolahan data. Analisis data merupakan metode pengelompokan data menjadi format yang lebih mudah dipahami dan diidentifikasi guna menyederhanakan data yang telah diperoleh, kemudian digunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan.<sup>66</sup> Dalam penelitian ini, menggunakan metode analisis data *flow chart analysis* atau analisis data mengalir yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Metode analisis ini dibedakan menjadi tiga tahap, yaitu:

##### 1. Reduksi Data

Reduksi data adalah suatu kegiatan merangkum dan menentukan poin-poin utama dengan fokus pada sesuatu yang dibutuhkan dalam penelitian dan mencari tema serta mengamati pola. Dengan melakukan reduksi data, gambaran mengenai objek penelitian menjadi lebih jelas dan memudahkan peneliti dalam pencarian data lain bila memang masih dibutuhkan. Reduksi data akan terus berjalan selama penelitian ini berlangsung hingga menemukan sebuah kesimpulan.<sup>67</sup>

##### 2. Penyajian Data

Selesai mereduksi data, yang dilakukan berikutnya adalah mempresentasikan hasil yang sudah diperoleh. Penyajian data dalam penelitian kualitatif bisaanya dipaparkan dengan teks narasi. Hal ini

---

<sup>65</sup> D. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*, Diterbitkan oleh: Alfabeta, Bandung, 2013, Hlm 244.

<sup>66</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik-Revisi Ke X*, Diterbitkan oleh: Rineka Cipta, 2010, Hlm. 277.

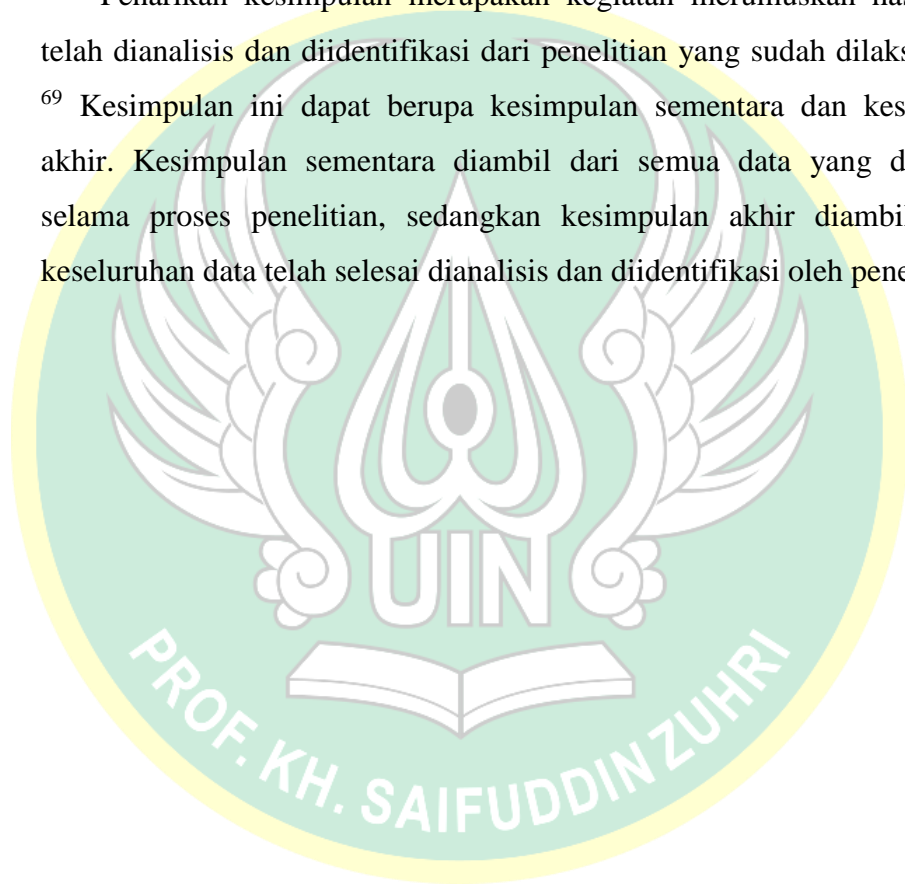
<sup>67</sup> D. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*, Diterbitkan oleh: Alfabeta, Bandung, 2013, Hlm. 247.



dilakukan sebagai usaha peneliti untuk memperoleh gambaran dan interpretasi dari data yang sudah didapatkan serta bagaimana korelasinya dengan tujuan penelitian.<sup>68</sup> Dengan menyajikan data membuat peneliti lebih mudah memahami apa yang terjadi dan merencanakan langkah berikutnya.

### 3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan kegiatan merumuskan hasil yang telah dianalisis dan diidentifikasi dari penelitian yang sudah dilaksanakan.<sup>69</sup> Kesimpulan ini dapat berupa kesimpulan sementara dan kesimpulan akhir. Kesimpulan sementara diambil dari semua data yang diperoleh selama proses penelitian, sedangkan kesimpulan akhir diambil ketika keseluruhan data telah selesai dianalisis dan diidentifikasi oleh peneliti.



---

<sup>68</sup> Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*, Diterbitkan Oleh: Pusat Studi Agama Dan Kemasyarakatan (PUSAKA), 2017, Hlm. 106.

<sup>69</sup> Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*, Diterbitkan Oleh: Pusat Studi Agama Dan Kemasyarakatan (PUSAKA), 2017, Hlm. 106-107.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Paparan Data

##### 1. Proses Awal Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai gambaran mengenai bagaimana gambaran efikasi diri dalam proses membangun *psychological well-being* pada masing-masing subjek yang menderita *bipolar disorder*. Setiap subjek memiliki sifat, karakteristik dan latar belakang yang berbeda. Adanya pengalaman pribadi peneliti yang memiliki kerabat dengan gangguan *bipolar disorder*. Melihat bagaimana proses yang dilalui oleh kerabat dari awal merasa ada sesuatu yang tidak benar dalam dirinya, berlanjut memutuskan untuk mencari pertolongan kepada pihak yang ahli dalam bidang psikologis, hingga akhirnya dapat bertahan dengan gangguan *bipolar* yang dimiliki, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Langkah pertama yang diambil oleh peneliti untuk memulai penelitian adalah mencari subjek yang memenuhi kriteria untuk penelitian ini. AVR adalah subjek pertama yang ditemukan oleh peneliti. AVR adalah salah satu teman SMP dan SMA peneliti. Setelah menyampaikan tujuan dan gambaran mengenai penelitian yang akan dilakukan, AVR bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek kedua berinisial DAM. DAM merupakan salah satu saudara sepupu peneliti yang baru terdiagnosis terkena *bipolar disorder* pada 28 Juni 2022. Setelah mendapatkan diagnosis tersebut, kemudian peneliti menanyakan ketersediaan DAM untuk menjadi salah satu subjek penelitian dan DAM bersedia. Subjek terakhir ditemukan peneliti dari relasi kakak DAM, berinisial AD. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi pendahuluan kepada AD, juga menanyakan ketersediaannya untuk menjadi subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dan AD bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

## 2. Data Subjek Penelitian

Tabel 1  
Data Subjek Penelitian

No	Data	Subjek Penelitian		
		AVR	DAM	AD
1	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
2	Usia	23 tahun	20 tahun	26 tahun
3	Alamat	Kalibagor, Banyumas	Kutasari, Purwokerto	Semarang Selatan, Semarang
4	Agama	Islam	Islam	Islam
5	Anak ke-	1 dari 2 bersaudara	2 dari 2 bersaudara	Tunggal
6	Pekerjaan	Mahasiswa	Mahasiswa	Pegawai Telkom Semarang
7	Waktu Terdiagnosis <i>Bipolar disorder</i>	17 September 2021	28 Juni 2022	2019
8	Tempat Berobat	RS. Ananda Purwokerto	RS. Elisabeth Purwokerto	RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta
9	Psikiater	dr. Okto Prihermes, Sp.Kj.	dr. Nonny Putri Intansari, Sp. Kj.	dr. Wahyu Nur Ambarwati, Sp.Kj.

Penelitian ini memiliki tiga subjek yang semuanya terdiagnosis menyidap gangguan *bipolar disorder* oleh psikiater, berikut latar belakang dari masing-masing subjek penelitian:

## a. Subjek I

Subjek pertama dalam penelitian ini, AVR merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayah dan ibu AVR merupakan warga asli Banyumas, keduanya masih lengkap dan sehat. Adiknya perempuan, dan masih bersekolah di salah satu SMP di daerah setempat. Jarak usia antara AVR dengan adiknya terpaut cukup jauh, yaitu 11 tahun. Perbedaan usia tersebut membuat AVR sempat merasa iri dan sebal karena perhatian

orang tuanya menjadi terbagi.

AVR memiliki masa kecil yang kurang mengenakkan. Dia tumbuh dengan tekanan yang menyertai dirinya. Sejak memasuki bangku Sekolah Dasar, AVR selalu dituntut untuk menjadi siswa yang berprestasi, harus masuk dalam rangking tiga besar, dan harus memiliki nilai yang bagus. Selain itu, orang tua AVR tidak membebaskan AVR untuk memilih dan mengambil keputusan untuk hidupnya. Semua harus sesuai dengan apa yang sudah ditentukan oleh orang tuanya. Semasa kecil, AVR juga sering dititipkan kepada kakak dari pihak ibu, sehingga AVR merasa tidak memiliki kenangan yang mengesankan tentang masa kecilnya. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada AVR yang dilaksanakan pada tanggal 9 November 2022.

*“Dulu tuh, aku kecil emang apa yah, under pressure ya hidupnya, kayak harus rangking 1, rangking 2, nggak boleh sampai nilainya turun, pokoknya tuh setiap aku terima raport, aku pasti nangis, even aku udah rangking 1 dan nilaiku bagus. Terus, apa ya, lebih ke nggak punya kebebasan buat memilih sih. Jadi, apa-apa dituntun, aku tinggal menjalani aja, gitu sih. Intinya under pressure lah. Aku juga dari kecil jarang banget sama orang tuaku. Aku lebih sering dititipin sama budhe-budheku. Jadi, di masa kecil aku merasa nggak punya waktu-waktu berharga sama orang tua.” (AVR01).*

Keluarga AVR bukan termasuk keluarga yang harmonis, namun hubungan diantara subjek dan orangtua tergolong baik, selayaknya orang tua dengan anaknya. Akan tetapi, tidak ada kedekatan khusus dari hati ke hati antara anak dengan orang tua. Adanya pengalaman yang kurang mengenakkan saat mencoba bercerita mengenai apa yang tengah dihadapi, membuat AVR cenderung memendam dan memilih bercerita kepada orang lain.

*“Lebih ke memendam terus ceritanya ke orang lain. Soalnya, dari pengalaman kan, mereka tuh kurang memahami apa yang ada dipikiranku ya, jadinya kayak cerita juga percuma. Udah pernah sih dulu tuh, berusaha mencoba apa-apa terbuka, tapi bukannya tambah*

*tenang malah tambah pusing ya.” (AVR04).*

AVR mulai merasakan gangguan psikologis sejak kelas dua SMA. Awal mula, AVR sering kali merasa sedih tanpa sebab yang jelas. Dia bisa saja tiba-tiba menangis padahal tidak ada suatu kejadian yang membuatnya bersedih. Namun saat itu, AVR masih berusaha mengsuggesti diri sendiri bahwa apa yang ia rasakan merupakan suatu hal yang wajar, sehingga dia selalu memendam dan menganggap apa yang terjadi pada dirinya merupakan hal yang normal. Namun, hal ini terus berlanjut, bahkan bertambah parah. Puncaknya, pernah suatu waktu, ketika AVR menonton acara *stand up comedy* melalui saluran *youtube*, bukannya tertawa dan merasa terhibur, ia justru menangis sejadi-jadinya. Hal ini membuat AVR bertanya-tanya sebenarnya apa yang terjadi pada dirinya. maka dari itu, AVR memutuskan untuk menceritakan apa yang dirasakan kepada salah satu teman yang dianggap lebih mengerti mengenai psikologi. Atas saran dari temannya, AVR sempat mencoba terapi dengan mendengarkan suara hujan, suara air mengalir, dan suara burung-burung. Namun, terapi dirasa tidak memberikan pengaruh yang signifikan, sehingga AVR memutuskan untuk ke psikiater.

AVR memutuskan untuk memeriksakan diri ke RS. Ananda Purwokerto. Dokter yang menangani AVR adalah dr. Okto Prihermes, Sp.Kj. Sejak awal, AVR sudah terdiagnosis *bipolar disorder*. Awal terdiagnosis, AVR merasa sempat merasa terpuruk dan menilai bahwa dirinya sendiri tidak berguna. Saat berada di fase manik, AVR merasa senang dan bebas melakukan apapun yang dapat membuat diri sendiri merasa bahagia. Sedangkan saat berada di fase depresi, AVR menjadi lebih sensitif, sering menangis, malas beraktivitas dan enggan bertemu dengan orang banyak.

Peneliti melakukan wawancara kepada ibu dari AVR untuk

menanyakan bagaimana tanggapan beliau perihal anaknya yang terkena gangguan bipolar disorder.

*“Menurut tante, hal-hal kaya gitu tuh nggak ada, la. Si AVR bisa kaya gitu, pasti karena dia kurang dalam hal ibadahnya. Coba aja dia sholatnya lebih ditingkatkan, sholat malem jalan terus, ngajinya yang rajin, lebih mendekatkan diri sama Allah, kalo dari segi ibadahnya udah bagus pasti kan nanti segi rohaninya mengikuti. Dia pasti bakal dapet ketenangan dengan sendirinya, ngga perlu ke psikolog.”*

Berdasarkan pernyataan tersebut, ibu dari AVR cenderung tidak mempercayai adanya gangguan psikologis. Beliau beranggapan bahwa apa yang terjadi pada anaknya adalah karena kurangnya ibadah dan kurang mendekatkan diri pada Allah SWT. Maka dari itu, penulis melakukan wawancara kepada AVR untuk mengetahui bagaimana pendapat AVR terhadap orang tuanya.

*“Responnya lebih ke penyangkalan ya. Mereka menganggap bahwa sebenarnya nih aku gapapa.” (AVR13).*

*“Aku rasa, mereka nggak memberikan bentuk dukungan yang aku butuhkan. Kalo papahku, emang si dia nggak yang marah-marah, Cuma dia menyarankan untuk kalo bisa, cari alternatif lain, yang jangan pake obat. Soalnya, kalo menurut papahku, obatnya kan buat saraf ya masuknya, jadi tajutnya ada efek sampingnya. Kalo mamahku ya gitu, menurut dia, aku kaya gini karena sholatku bolong-bolong, ngajiku kurang rajin. Jadi, dia nyuruhnya lebih ke perbaiki ibadah dll.” (AVR14).*

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keluarga AVR tidak memberikan dukungan moral yang tengah dibutuhkan oleh AVR. Keluarganya cenderung kurang setuju dengan keputusan yang diambil oleh AVR untuk berobat kepada psikiater. Maka dari itu, AVR tidak melanjutkan proses pengobatan ke psikiater. Hal ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam kesembuhan AVR.

Sekarang, seiring berjalannya waktu dan berbagai usaha yang dilalui untuk menemukan bagaimana cara agar dapat mengendalikan perubahan suasana hati yang dialami, AVR sudah berhasil lepas dari obat dokter,



tetap stabil, dan lebih menghargai serta mampu berdamai dengan diri sendiri.

b. Subjek II

DAM adalah anak kedua dari dua bersaudara. Kakaknya berjenis kelamin perempuan, dengan jarak umur 6 tahun. DAM dan keluarga sempat tinggal di Palembang selama kurang lebih 17 tahun, karena sang ayah berkerja disana. Akan tetapi, ayah dan ibu DAM merupakan orang asli Jawa. Ayahnya adalah warga asli Banyumas, sedangkan ibunya dalah warga asli Gunung Kidul, Jogja. DAM dan keluarga pindah ke Banyumas setelah sang ibu meninggal dunia pada bulan Desember tahun 2009 ketika DAM masih di bangku kelas dua sekolah dasar dan kakaknya masih di bangku kelas tiga sekolah menengah pertama. Namun saat itu, ayah dari DAM tidak bisa langsung pindah dikarenakan terhambat oleh urusan pekerjaan, hal ini membuat DAM dan kakaknya harus dititipkan dan diasuh oleh adik dari pihak ayah. Kemudian pada tahun 2011, ayah dari DAM baru dapat pindah kerja ke Banyumas. Tidak lama setelah itu, tepatnya pada tahun 2014 ayah DAM memutuskan untu menikah kembali.

DAM mulai merasa ada sesuatu yang mengganggu kondisinya saat ia berada di bangku kelas 11 Sekolah Menengah Atas (SMA) tepatnya pada tahun 2019. Namun, saat itu DAM tidak langsung memeriksakan diri pada ahlinya dikarenakan adanya rasa takut, bingung dan masih berupaya menyangkal adanya gangguan psikologis yang mulai dirasakan. Hal ini terbukti dari hasil wawancara kepada subjek DAM yang dilaksanakan pada tanggal 23 Novermber 2022.

*“Sejak kapannya itu sebenarnya dari SMA kelas 11 ya. Pas kelas 11, entah kenapa, mungkin karena itu yah, sebenarnya aku tuh anaknya tertutup, nggak mau cerita tentang apa yang aku rasain. Jadi, pas kelas 11 tuh udah mulai yang bisa marah ke temen, terus entar aku nangis bisa, terus aku bisa nyuekin temen-temen, terus nanti mereka*

*merasa aku marah nih sama mereka, padahal itu aku engga marah. Aku nggak tau kenapa diriku bisa gitu, aku diem, cuek terus kayak marah karena emang itu terjadi secara tanpa sadar, cuma aku masih berpikir bahwa aku nggak kenapa-kenapa". (DAM09).*

Akan tetapi, apa yang dirasakan oleh DAM tidak kunjung membaik, justru semakin parah. DAM mulai kehilangan arah dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. DAM juga mengalami perubahan *mood* yang ekstrem dan kesulitan untuk mengontrol emosi yang muncul. Maka dari itu, DAM kemudian memutuskan untuk bercerita kepada saudara sepupunya yang memang dianggap memiliki kedekatan khusus dengan dirinya.

Dibalik sosok DAM yang ceria, ternyata ia banyak memendam segala kesedihan dan kekecewaan yang dialami. Tanpa disadari, hal itu berakibat buruk bagi kesehatan mentalnya. Rumah yang terlihat baik-baik saja dan seharusnya menjadi tempat nyaman, justru banyak memberikan kesedihan juga kekecewaan. Banyaknya keributan-keributan kecil antara kedua orang tua yang memaksa DAM untuk mau tidak mau menjadi penengah diantara kedua orang tuanya. Adanya berbagai tuntutan yang dirasa melebihi batas kemampuan yang dimiliki, dan munculnya berbagai pikiran negatif, membuat DAM menjadi pribadi yang *overthinking* dan memiliki banyak kecemasan tentang masa yang akan datang.

*"Ada momen dimana pucaknya sendiri tuh pas awal kuliah, mulai mukulin kepala, menjambak rambut, nangisnya jadi lebih sering kalau malem". (DAM10).*

Selain itu, yang memperparah keadaan psikologis DAM adalah karena DAM cenderung memendam masalah yang tengah dihadapi dan apa yang tengah ia rasakan, sehingga membuat banyak emosi-emosi negatif yang akhirnya menumpuk tanpa bisa tersalurkan. DAM juga mulai mengalami *self harm* yaitu memukul kepala dan menjambak rambut dan merasa diri sendiri semakin parah. DAM mulai merasa bahwa apa yang terjadi pada

dirinya tidak bisa dibiarkan. Dia harus mengetahui penyebab dan bagaimana cara mengatasi masalah yang terjadi pada dirinya. Maka dari itu, DAM memutuskan untuk mencari pertolongan pada ahli di bidang kejiwaan.

DAM memilih berobat di RS. Elisabeth Purwokerto. Dokter yang menangani DAM adalah dr. Nonny Putri Intansari, Sp. KJ. Diagnosis awal yaitu depresi, setelah beberapa kali pengobatan, terdiagnosis *bipolar disorder*. DAM merasa sangat kaget dan tidak menyangka bahwa dirinya ternyata benar memiliki *mental illness*. Saat berada di fase manik, DAM akan merasa gembira dan hiperaktif, sedangkan ketika berada di fase depresi DAM merasa mudah lelah, menjadi lebih pendiam dan sedih.

Peneliti melakukan wawancara kepada ayah dari DAM untuk menanyakan bagaimana tanggapan beliau perihal anaknya yang terkena gangguan bipolar disorder.

*“Sebenarnya ini hanya respon yang berlebihan, jadi dia merasa semua kaya ditanggung sendiri, di dunia ini hanya dia yang bertanggung jawab atas hal-hal yang terjadi. Jadi semuanya dipikirkan, padahal harusnya dia nggak usah memikirkan apa yang bukan urusannya dia, bukan tanggung jawabnya dia. Beban pikiran itu yang lama-kelamaan jadi bikin stres sendiri. Ya, wong namanya orang lagi cape, stres gitu pasti nanti pikirannya jadi negatif, berburuk sangka. Itu tuh yang bikin jadi penyakit hati.”*

Respon awal orang tua DAM ketika mengetahui anaknya menderita *bipolar disorder* adalah menilai bahwa DAM kurang beribadah dan terlalu memikirkan hal-hal yang tidak seharusnya dia pikirkan.

*“Awal-awal periksa itu ‘kucing-kucingan’ ya, yang tau cuma beberapa orang. Nggak berani buat ngomong, bener-bener nggak berani, apalagi ke keduanya. Terus akhirnya berani ngomong itu baru ke bapak doang. Karena emang pada dasarnya ya deket sama bapak si. Akhirnya cerita, responnya adalah kayak ya mungkin kalo dalam hatinya dia nggak menyangka, untuk bapak sendiri nggak ngucap, ternyata anakku periksa ke psikiater nggak ngomong, cuma, buat responnya dia kayak menilai aku tu kurang beribadah. Terus hal yang*

*harusnya ngga usah aku pikirin ya ngga usah dipikirin, gitu sih, responnya. Tapi, meskipun gitu, bapakku tetep ngebolehin aku buat terus berobat ke psikiater si, ya meskipun dia ngga dukung secara moril, setidaknya dia dukung secara materi.” (DAM13).*

Berdasarkan tanggapan tersebut, dapat disimpulkan bahwa orangtua DAM kurang memberikan dukungan dari segi moril. Meskipun begitu, orangtua DAM tetap membiarkan DAM untuk menjalani pengobatan ke psikiater. Sehingga, sampai saat ini, DAM masih rutin menjalani kontrol dan memeriksakan diri ke psikiater setiap satu bulan sekali.

c. Subjek III

AD merupakan seorang anak tunggal. Sejak kecil, AD memiliki hubungan yang dekat dengan kakek dan neneknya. AD sering menghabiskan waktu bersama kakek dan neneknya ketika ayah dan ibunya bekerja. Karena hal inilah AD merasa lebih dekat dengan kakek dan neneknya daripada dengan kedua orang tuanya.

*“Bisa aja, dulu ya mungkin ngerasanya seneng ya, masih ada kakek, nenek, yangti, yangkung ku masih ada, mbahku masih ada. Tapi, kalo sama orang tua sih, ga begitu itu, karena orang tua ku kan dua-duanya kerja, mamahku kerja dari Senin sampai Jum’at, jadi masih bisa ketemu, masih bisa ngurusin. Tapi, kalo papahku kan pulangnye kaya 8 bulan sekali, 10 bulan sekali, jadi ya gitu. Aku ngerasanya ya, flat aja gitu”. (AD01).*

Kurangnya waktu bersama kedua orang tua menyebabkan AD merasa tidak ada hal yang berkesan dari masa kecilnya. Kedua orang tua yang sibuk bekerja membuat AD tidak memiliki banyak kenangan yang membekas di dalam ingatan bersama kedua orang tuanya. Seperti ada jarak dalam hubungan mereka. Orang tua kehilangan perannya sebagai ‘rumah’, tempat AD untuk berbagi segala keluh kesah dan menceritakan bagaimana kegiatannya hari ini.

*“Sekarang sih, kalo misalnya emang di rumah ya, kayak hidup sendiri-sendiri gitu. Jadi, aku ngerasanya kalau pun aku pulang ke rumah, sama aja kayak di kos, gitu loh. Cuma, emang ada waktu-*

*waktu tertentu, kayak aku deep talk sama keluargaku, sama mamah, papahku, gitu. Kalo misalnya aku lagi pengen ngomong aja. Kalo aku lagi nggak pengen ngomong ya, nggak bakal ada interaksi, jarang. Bisa lah, orang tua sekarang sibuk main HP”. (AD02)*

*“Kalo aku sih, pertama aku ceritanya sama sahabatku dulu, dan aku tuh emang Cuma percaya sama satu orang gitu loh. Tapi, nanti semisalnya aku udah mulai agak plong cerita sama dia, nanti aku bisa ngobrolin ke orang tuaku. Jadi, aku tanya dulu, gimana ya enakya, aku ngomong sama orang tuaku apa engga, kayak gitu. Nanti misalnya aku ngerasa oh, oke emang harus ngomong nih, aku ngomong ke orang tua. terus kalo orang tuaku udah tau itu, ya nanti kadang aku cerita juga sama yang lain, yang tau keadaanku dulu kayak gimana, pas jaman-jamannya aku lagi stres”. (AD03).*

Berdasarkan kedua pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa AD dan keluarga tidak memiliki kedekatan khusus dari hati ke hati dan cenderung sibuk dengan urusan pribadi masing-masing. Selain itu, ketika terjadi sesuatu, AD lebih memilih untuk bercerita pada sahabatnya terlebih dahulu. Dia baru akan menceritakan apa yang dialami ketika dia merasa memang harus menceritakan hal tersebut kepada kedua orang tuanya.

Hubungan antara kedua orang tua AD pun kurang harmonis. mereka beberapa kali memiliki niatan untuk bercerai. Namun, hal itu terus digagalkan oleh AD. Ketika AD mengetahui bahwa kedua orang tuanya akan bercerai, ia akan merobek berkas persyaratan perceraian dan melakukan tindakan anarkis seperti, berteriak, menangis dan melempar berbagai benda yang ada disekitarnya. Hal ini terus terjadi berulang kali hingga membuat AD mulai merasa lelah untuk berusaha mempertahankan rumah tangga kedua orang tuanya.

*“Sorry ya, jadi merembet gini, orang tuaku kan sempat ada rencana mau cerai, mereka kan bilang, terserah kamu mau ikut siapa, gitu kan, aku tuh rasanya pengen ngomong, kalian jangan sok polos. Aku tuh udah gede, aku bisa hidup sendiri. Tanpa kalian pun, aku bisa kerja, aku bisa hidup enak, gitu loh. Jadi, kalian nggak usah khawatirin aku, khawatir justru sama kalian berdua, nanti udah tua, kalian hidup*



*masing-masing, yang mau ngurusin siapa, kan belum tentu, kakak atau adik kalian mau ngurusin kalian, gitu”. (AD04).*

*“Kalo untuk saat ini sih aku pengennya, ya aku anak satu-satunya ya, jadi aku sebenarnya pengen kalian masih tetep bareng-bareng. Tapi, kalo misalnya kalian nggak bisa ngebahagiain satu sama lain, buat apa dipertahanin, gitu loh.”. (AD05).*

Saat ini, AD sudah mulai merelakan jika memang orang tuanya memutuskan untuk bercerai. AD menyadari, jika memang dalam suatu hubungan pernikahan sudah tidak ditemukan adanya rasa bahagia didalamnya, maka semua terasa percuma. Menurut AD, lebih baik berpisah daripada bertahan namun justru saling memberikan luka. AD sangat ingin menyampaikan kepada kedua orang tuanya, meskipun kedua orang tuanya bercerai, mereka tidak perlu mengkhawatirkan dirinya, karena tanpa orang tua pun subjek merasa mampu untuk menjalani kehidupan dengan baik.

Semakin beranjak dewasa, permasalahan dalam hidup AD terus bertambah. Puncak permasalahan terberat menurut AD terjadi pada semester akhir perkuliahannya. Kejadian ini terjadi sekitar tahun 2019, disaat AD tengah dalam tahap penyusunan skripsi.

*“2019, pas kuliah ya. Pas lagi kebetulan posisinya lagi skripsi, terus ada masalah keluarga juga, terus kebetulan ada masalah juga di hubungan sama seseorang. Terus jadilah, timpa, timpa kayak gitu, terus kan jadi ngerasa stres banget kan. Terus pas puncak-puncaknya ngerasain kayak ah ini udah nggak beres nih, aku kudu nyari pertolongan, ibaratnya gitu lah ya, itu tuh gara-garanya dulu habis bimbingan, terus tuh, temen satu bimbinganku, dia nge-chat aku, intinya tuh bilang, dosbingku nyaranin penelitiannya tinggal ngambil sample aja, kalo aku kan dulu penelitiannya harus nanem dulu kan, 1,5 bulan. Terus temenku tuh ngabarin, dia diizinin sama dosbing, udah nggak usah penelitian, tinggal ambil sample aja dari tukang sayur. Padahal itu tuh, harusnya kerja bareng sama aku loh. Terus tuh, aku jadi ngerasa kayak, loh kok gitu, kok malah yang anaknya nggak pernah bimbingan, dia dipermudah, kenapa aku yang bimbilang terus, malah aku yang dipersulit. Sedangkan dulu pas aku mau mulai penelitian, itu tuh, dosbingku bilang, kamu harusnya bareng sama*



*anak itu, gitu loh. Tapi kenapa pas aku udah mulai maju duluan karena anak itu ilang-ilangan, kok malah dia dipermudah, gitu kan. Itu tuh, pas itu, posisi aku bener-bener nangis terus kan, nyampe si T, sama temen kami tuh, mbak O, nyampe beliin eskrim, intinya tuh kayak, udah, nggak papa, mereka bilang kalo dosen kalo kaya gitu berarti masih peduli sama kamu, nyuruh kamu bener-bener ngerjain, gitu kan. Terus disitu tetep aja, aku tuh denial, kayak nggak mau, aku juga butuh dan pengen yang cepet, gitu kan. Terus habis yang itu, udah normal lagi lah ibaratnya, ya, nggak norma-normal banget sih, maksudnya ya udah lebih tenang. Tapi setelah itu, setiap aku mandi, pokoknya nangis, mau tidur nangis, bangun tidur nangis. Sampai yang puncak-puncaknya ah ini udah bener-bener nggak beres tuh, gara-garanya apa? Aku tuh, sorry jorok ya, aku tuh poop kan, tapi aku ngerasa kayak ini aku udah cebok belum ya. Udah nggak fokus, kayak kebelah-belah, gitu loh. Terus akhirnya, yaudah, aku mutusin, ah ini bener-bener udah lah aku emang butuh ke psikiater. Soalnya, emang pas posisi itu, ditimbin sama masalah orang tuaku, terus ditimbin lagi sama masalah hubunganku, gitu. Jadi kan kayak, nggak ada tempat buat curhat". (AD08).*

Selain adanya hambatan dalam pengerjaan skripsi, permasalahan keluarga dan permasalahan dengan pasangan, yang menjadi alasan utama AD untuk mencari pertolongan kepada pihak yang memang ahli dalam bidang kejiwaan adalah subjek mulai merasa sangat linglung dan mulai melakukan *self harm*. AD merasa kesulitan dalam mengontrol apa yang dirasakan dan merasa apa yang dialami ini sangat menghambat AD dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Maka dari itu, ia memutuskan untuk memeriksakan diri ke psikiater yang ada di RSUD. Emanuel Klampok. Namun, setelah memeriksakan diri ke rumah sakit tersebut, AD merasa kurang cocok dengan dokter yang menanganinya, sehingga ia memutuskan untuk pindah ke RSJD. Arif Zainudin Surakarta.

Diagnosis awal yang didapatkan oleh AD adalah *bipolar disorder*. Sebelum memeriksakan diri ke psikiater, AD sudah sering menerima caci maki yang menyebut dirinya gila, aneh dan lain-lain. Hal ini membuat AD merasa bisaa saja ketika tahu bahwa dirinya memang memiliki

mental illness. Saat berada dalam fase manik, AD akan menjadi sangat produktif dalam pekerjaannya dan tidak merasa lelah sama sekali. Sedangkan saat berada dalam fase depresi, ia akan kehilangan minat atas aktivitas sehari-hari, menangis, beberapa kali sampai melakukan *self harm*. Pengobatan yang sudah dijalani oleh AD adalah dengan menggunakan farmakologi. Dia ditangani oleh dr. Wahyu Nur Ambarwati, Sp.Kj.

*“Aku baru cerita setelah satu tahun kemudian. Respon mereka ya, kaget ya pasit, terus menanyakan, kok bisa kaya gitu, terus kamu yang nganterin siapa, tapi alhamdulillah nya, setelah itu mereka support aku banget dil, jadi sering telfon, nanyain kabar, nggak boleh telat makan, obatnya udah diminum belum, nanyain gimana kegiatan yang aku lakukan tiap hari, ngasih aku semangat kalo pas aku lagi cape, jadi lebih perhatian lah pokoknya. Terus, aku kan, kontrolnya juga sebulan sekali ya, dan orang tuaku, ibuku si terutama, setelah kontrol dia pasti selalu nanya gimana tadi kontrolnya, gitu deh. Mantau perkembangan aku.” (AD12).*

Meskipun sempat merasa tidak menyangka, namun setelah itu, kedua orang tua AD menjadi lebih perhatian dan memberikan dukungan, baik dari segi moril maupun materi. Hal ini sangat memberikan pengaruh yang positif kepada AD. Dengan adanya dukungan dari orangtua ini membuat AD merasa tidak sendiri dalam menghadapi cobaan yang tengah dialami, merasa didampingi, merasa lebih disayangi, meningkatkan semangat untuk berobat, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan rasa aman. Setelah tiga kali kontrol, yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali, AD sudah merasa membaik dan mampu untuk mengontrol dirinya sendiri sehingga dia memutuskan untuk berhenti berobat.

## **B. Narasi Data Efikasi Diri**

Dalam penelitian oleh Dita Fatmala sari, tahun 2021, Bandura menyatakan bahwa, untuk dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang baik harus memenuhi ketiga dimensi dalam efikasi diri. Ketiga dimensi tersebut yaitu, *magnitude*,

*generality* dan *strength*.<sup>70</sup>

### 1. Efikasi Diri Subjek AVR

Berikut pemaparan efikasi diri dari subjek AVR yang dilihat dari segi dimensi efikasi diri.

#### a. *Magnitude*

Dimensi ini mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang diberikan kepada orang tersebut. Jika tugas yang diberikan kepada orang-orang diatur sesuai dengan tiga level kesulitan, perbedaan individu dalam efikasi diri dapat dibatasi dengan tugas yang diklasifikasikan sebagai mudah, sedang atau sulit.<sup>71</sup> Setiap orang tentu memiliki standar kesulitan yang berbeda-beda, maka dari itu, tingkat *magnitude* tidak bisa dipukul rata.

Berdasarkan hasil wawancara dengan AVR yang dilaksanakan pada Rabu, 9 November 2022, AVR merasa yakin dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul dalam hidupnya, baik masalah itu besar maupun kecil. Hal ini terbukti dari AVR yang berhasil menuntaskan studinya di salah satu universitas di Purwokerto, walaupun di jurusan yang bukan pilihannya. AVR tetap mengerjakan segala tugas yang diberikan dan menjalankan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang mahasiswi. Pencapaian ini tidak terlepas dari keyakinan yang dimiliki AVR untuk dapat melewati segala rintangan yang muncul pada masa perkuliahan. Selain itu, adanya dimensi *magnitude* ini juga terlihat dari bagaimana AVR memandang gangguan *bipolar* yang dialami.

*“Lebih ke tantangan yang mau ngga mau harus dilalui”.* (AVR18).

*“Ya, karena sejauh ini, aku berhasil melewati masalah-masalah yang muncul. Contoh aja nih, setelah kena bipolar, mood aku kan sering*

---

<sup>70</sup> Dita Fatmala Sari, *Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Part-time dalam Penyusunan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2017)*, Skripsi, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021), Hlm. 50.

<sup>71</sup> Siti Fatimah, Ardian Renata Manuardi, dan Rini Meilani, *Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura*, *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 04, No. 01, 2021, Hlm. 28.

*banget berubah-ubah, terutama pas fase depresi, itu lumayan PR banget ya. Tapi, ya toh, nyatanya aku bias ngelewatannya. Jadi, ya aku yakin aja kalo aku bakal bias ngelewat in berbagai masalah mau itu masalah besar atau kecil”. (AVR29).*

Dari hasil wawancara tersebut, AVR menganggap bahwa *bipolar* disorder adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi dalam kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa AVR merasa yakin atas kemampuan yang ia miliki dapat membantu dirinya melewati rintangan tersebut. Pada fase manik, AVR merasa senang dan bebas melakukan apapun yang dapat membuat diri sendiri merasa bahagia. Sedangkan pada saat fase depresi, AVR menjadi lebih sensitif, sering menangis, malas beraktivitas dan enggan bertemu dengan orang banyak. Meskipun begitu, AVR tetap merasa yakin bahwa dirinya dapat melalui baik fase depresi maupun fase manik.

*“Aku nggak punya solusi untuk menghadapi fase manik, karena kan aku melakukan semua hal yang aku senang, jadi merasa puas aja. Kalo di fase depresi ya aku puas-puasin nangis, soalnya kalo aku nggak nangis aku nggak akan merasa lega, kaya ada yang ngeganjel aja gitu. Aku lebih ke merayakan kesedihan, soalnya, mau dihindari pun nggak bisa, karena itu emang lagi fasenya”. (AVR20).*

Tindakan yang diambil ketika berada di fase manik adalah AVR akan membebaskan diri sendiri untuk melakukan apapun yang membuat bahagia. Sedangkan pada fase depresi, ia akan membebaskan diri sendiri untuk menangis dan bersedih sampai merasa lega. Peneliti melakukan wawancara dengan ibu dari AVR yang dilaksanakan pada 13 Januari 2023, untuk mengetahui bagaimana perilaku AVR ketika berada di fase manik maupun depresi.

*“Ya, tante si lihatnya biasa aja ya, normal-normal aja seperti AVR yang bisaanya. Soalnya emang AVR anaknya cerewet, nggak bisa diem, pecicilan jadi kalo lagi di fase manik ya nggak terlihat bedanya. Cuma, ada saat-saat tertentu dimana AVR nih bakal lebih sering diem, ngomong kalo ditanya aja, di kamar terus seharian, keluar cuma buat*

*makan sama ke kamar mandi aja. Kalo udah kaya gitu, tante sama om ya cuma biarin aja, sampe dia baikan lagi.”*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara fase manik dan depresi yang cukup jelas terlihat dari perilaku sehari-hari.

*b. Generality*

*Generality* merupakan keyakinan individu pada fungsi-fungsi tertentu dalam diri mereka.<sup>72</sup> Efikasi diri yang baik dapat mengantarkan seseorang untuk memiliki keyakinan dan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri untuk menghadapi setiap tantangan yang muncul dalam proses pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

*“Balik lagi ke pangalamanku dalam melewati tantangan yang muncul dalam hidupku sih ini. Jadi, aku kan sempat ngajar di PAUD/TK Putra Tunas Bangsa, ya, walaupun awalnya aku ragu, bisa nggak nih, dengan aku yang terdiagnosis bipolar yang mana seringkali mood berubah sulit dikendalikan, menjalankan tugasku buat membimbing anak-anak yang mayoritas berkebutuhan khusus jadi mereka membutuhkan perhatian dan kesabaran ekstra. Tapi aku ngeyakinin diriku sendiri bahwasannya aku pasti bisa. Dan ya, alhamdulillah bisa juga ternyata..” (AVR31).*

Berdasarkan hasil wawancara dengan AVR yang dilaksanakan pada Rabu, 9 November 2022, AVR merasa yakin dengan kemampuan yang ada pada diri anda untuk melaksanakan tugas atau tantangan di berbagai situasi meski telah terdiagnosis *bipolar disorder*. Terbukti dari AVR yang sempat mengajar di salah satu PAUD/TK Putra Tunas Bangsa, meski awalnya ada keraguan pada diri AVR karena terdiagnosis *bipolar* sehingga seringkali menimbulkan perubahan *mood* yang ekstrem dan sulit dikendalikan, sedangkan tugasnya adalah membimbing anak-anak yang mayoritas berkebutuhan khusus sehingga membutuhkan perhatian dan kesabaran

---

<sup>72</sup> Siti Fatimah, Ardian Renata Manuardi, dan Rini Meilani, Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura, *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 04, No. 01, 2021, Hlm. 28.



ekstra. Pekerjaan ini menuntut AVR untuk selalu terlihat ceria dan baik-baik saja didepan anak-anak. Namun, segala keraguan tersebut terkalahkan oleh tekadnya yang merasa bahwa diri sendiri memiliki kelebihan yang mana dirinya sangat menyukai dan mudah sekali dekat dengan anak kecil. Hal ini menunjukkan bahwa AVR memiliki keyakinan pada fungsi-fungsi tertentu dalam dirinya yang pada akhirnya berhasil menunjang tercapainya tujuan.

Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu teman sesama guru di PAUD/TK Putra Tunas Bangsa yang dilakukan via pesan *daring* pada 7 Januari 2023, untuk mengetahui bagaimana AVR dalam menjalankan tugasnya sebagai guru.

*“Mbak AVR sangat baik dalam menjalankan tugasnya kok, mbak. Waktu pertama kali masuk, Mbak AVR bisa langsung dekat sama salah satu anak disini. Padahal anak itu anak yang termasuk susah buat didekati. Tapi, sama Mbak AVR bisa langsung nempel. Mbak AVR juga sabar banget dalam ngajarin anak-anak, jagain anak-anak.”*

Berdasarkan wawancara tersebut, AVR berhasil dalam menjalankan segala tugas dan kewajibannya sebagai guru dengan baik. Segala kekhawatiran dan keraguan yang sempat dimiliki tidak terjadi. Hal ini dapat membuktikan bahwa AVR memenuhi dimensi *magnitude* dalam efikasi diri.

### c. *Strength*

*Strength* pada efikasi diri menunjukkan seberapa kuat atau lemahnya kepercayaan diri seseorang untuk dapat melaksanakan tugas-tugas yang ditujukan untuknya.<sup>73</sup> Semakin kuat tingkat *strength* seseorang maka akan mendukung usahanya dalam mencapai tujuan yang diharapkan, menjadi pribadi yang gigih dan pantang menyerah.

---

<sup>73</sup> Siti Fatimah, Ardian Renata Manuardi, dan Rini Meilani, Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura, *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 04, No. 01, 2021, Hlm. 29.



*“Mungkin untuk saat ini, kisaran 89%. Emang rasa percaya dirinya lumayan tinggi, optimis”.* (AVR32).

Berdasarkan jawaban AVR atas pertanyaan seberapa tingkat kuat atau lemahnya kemantapan yang dimiliki untuk dapat menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya, AVR memiliki kemantapan yang cukup kuat untuk dapat menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya.

## 2. Efikasi Diri Subjek DAM

### a. *Magnitude*

Peneliti melakukan wawancara untuk menanyakan perihal keyakinan yang dimiliki DAM untuk dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul, baik masalah besar maupun kecil, DAM menjawab,

*“Nggak terlalu yakin. Sebenarnya, yakin nggak yakin ya. Karena dengan adanya masalah-masalah, gangguan ini pasti bakal muncul. Cuma, balik lagi tergantung dari akunya bisa mengatur atau engga”.* (DAM27).

Berdasarkan jawaban yang diutarakan DAM, dapat disimpulkan bahwa dimensi *magnitude* belum terpenuhi. DAM masih merasa kurang yakin untuk dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul, baik masalah besar maupun kecil karena memiliki kekhawatiran akan adanya gangguan *bipolar* yang bisa muncul sewaktu-waktu dan DAM juga masih kesulitan dalam mengontrol emosi-emosi yang ia rasakan. Peneliti melakukan wawancara terhadap kakak dari DAM yang dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022.

*“Jeleknya DAM tuh ya mbak, dia kalo marah bisa ngelampiasin ke orang-orang terdekatnya. Emang bukan marah-marah yang ngamuk terus banting-banting barang si, dia cenderung diem aja kalo lagi marah. Jadi, semua orang di diemin, di jutekin. Jadi, kadang orang-orang yang nggak tau apa-apa malah kena batunya. Terus dia kan kalo lagi ngerasain apapun kan keliatan banget dari mukanya ya, jadi kalo lagi emosi ya gitu, mukanya nggak enak banget.”*

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa DAM belum bisa mengontrol emosi yang dirasakan dan seringkali melampiaskan emosi tersebut kepada orang lain.

b. *Generality*

Pada *dimensi* ini, DAM merasa yakin dengan kemampuan yang ada pada diri anda untuk melaksanakan tugas atau tantangan di berbagai situasi meski telah terdiagnosis *bipolar disorder*. Hal ini terbukti dengan hasil yang dia peroleh dari mengikuti berbagai kepanitiaan yang ada di kampus. DAM pernah menjadi salah satu *staff* pada divisi HUMAS di dua acara kampus dan satu kali menjadi koordinasi pada divisi acara. Meski ada beberapa hambatan yang dijumpai. Hambatannya yaitu, ada beberapa anggota yang kurang totalitas dalam mengerjakan tugasnya, jadi mau tidak mau, DAM yang bertugas mengambil alih tugas tersebut, selain itu, kurangnya komunikasi antar anggota juga menjadi salah satu faktor penghambat dalam jalannya acara. Akan tetapi, pada akhirnya DAM berhasil melaksanakan tugas sesuai dengan *job desc*-nya dengan baik, sehingga ketiga acara tersebut berhasil terselenggara dengan sukses dan lancar. Hal ini tidak terlepas dari keykinan yang ada pada diri DAM atas kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk dapat melalui berbagai tantangan yang ada.

Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu teman yang juga menjadi koordinasi dalam divisi HUMAS Bersama DAM untuk mengetahui bagaimana DAM dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya melalui pesan daring yang dilakukan pada 7 Januari 2023.

*“Dia rajin banget si mba orangnya. Jadi, dia sering banget jadi backup tugas temennya. Orangnya nggak itung-itungan. Walaupun itu mungkin bukan tugas dia, tapi kalo emang temennya lagi butuh bantuan ya dia bantuin. Ya, pokoknya dia sukses lah dalam menjalankan tugasnya sebagai humas.”*

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat menjadi bukti bahwa DAM

mampu untuk memenuhi dimensi magnitude dalam efikasi diri.

c. *Strength*

Berdasarkan hasil wawancara untuk menanyakan seberapa tingkat kuat atau lemahnya kemandirian yang anda miliki untuk dapat menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya, DAM menjawab,

*“Tingkat kuat atau lemahnya si kalo udah jadi tanggung jawabku, dalam hal apapun kalo emang udah harusnya aku yang mengerjakan ya, aku mau nggak mau menyelesaikan kewajiban itu. Walaupun dari aku sendiri ada keraguan, tapi kalo emang udah harus aku lakuin, harus aku kerjain ya, mau ngga mau bakal aku selesaikan”.* (DAM30).

DAM memiliki kemandirian yang cukup kuat untuk dapat menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya. Hal ini terbukti dengan DAM yang tetap mengerjakan segala tugas, dan menjalani kewajibannya selama masa perkuliahan, meskipun di jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakatnya. Nilai IPK yang diperoleh sejak semester 1 sampai saat ini semester 5 selalu melebihi 3,5.

3. Efikasi Diri Subjek AD

a. *Magnitude*

AD merasa yakin dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul, baik masalah besar maupun kecil. Hal ini terbukti dari AD yang tetap dapat menyelesaikan studi S1 jurusan Biologi di Universitas Diponegoro, Semarang. Masalah yang datang bertubi-tubi saat AD masih di tahap pengerjaan skripsi membuat AD sempat berhenti selama kurang lebih 1,5 tahun. Dalam kurun waktu tersebut, AD memutuskan untuk mencoba menenangkan diri dan mencoba untuk berdamai dengan diri sendiri terlebih dahulu sambil bekerja sebagai tutor belajar. Seiring berjalannya waktu dan pengobatan yang mulai memuahkan hasil yang positif, AD mulai bangkit dan merasa bisa mengontrol diri sendiri, membuat AD kembali bertekad untuk menyelesaikan studi yang sempat tertunda.

Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu teman dekat AD semasa perkuliahan pada tanggal 09 Desember 2022, melalui pesan *daring*.

*“Waktu itu parah si, aku liat AD udah kaya orang gila. Linglung banget orangnya, nangis terus 24/7, ngelamun terus, pandangannya kosong. Tapi, ya aku berusaha buat selalu ada dideket dia sih. Waktu itu, dia bener-bener udah pengen nyerah kan, udah nggak mau ngelanjutin skripsinya. Makanya, temen-temen ngasih dia saran buat istirahat aja dulu, ambil cuti kuliah gapapa, tapi jangan sampe nyerah sama skripsimu. Terus ya kit arame-rame kasih dia semangat lagi, bantuin penelitian, bantuin nulis nya juga. Dan ya, akhirnya AD bisa lulus juga alhamdulillah.”*

Akhirnya, dengan berbagai *support* yang ia terima dari orang-orang terdekat, AD memulai lagi untuk menyusun skripsi, dari awal penelitian hingga akhirnya berhasil meraih gelar S.Si. Hal ini dapat menjadi bukti bahwa AD mampu melewati segala kesulitan, baik itu besar maupun kecil untuk dapat mencapai tujuannya.

b. *Generality*

*“Aku yakin sih. Balik lagi, aku bukan banggain diri. Kenapa aku bisa se yakin itu, soalnya disaat kemarin aku bener-bener lagi terpuruk banget, bulan kemarinya, bahkan aku khawatir sama kinerja aku, tapi ternyata aku tetep jadi best employee di bulan itu. Jadi ya, aku yakin, gitu loh”. (AD28).*

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa AD memiliki *generality* yang baik. AD merasa yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya untuk melaksanakan tugas atau tantangan di berbagai situasi. Hal ini dibuktikan dengan dirinya yang tetap menjadi *best employee* di bulan Oktober 2022, meski saat itu dirinya tengah merasa sangat *down*. Hal ini sempat membuat AD khawatir masalah yang tengah ia alami tersebut bisa memengaruhi kinerjanya. Namun, atas dukungan dari rekan kerja dan keyakinan serta semangat yang dimiliki, AD mampu melewati masalah ini dan dapat menyelesaikan segala pekerjaan yang sudah menjadi tugasnya dengan baik.

### c. *Strength*

Peneliti melakukan wawancara untuk menanyakan perihal seberapa tingkat kuat atau lemahnya kemantapan yang dimiliki untuk dapat Menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya, AD menjawab,

*“Apapun yang udan jadi tugas dan tanggung jawabku ya, aku yakin aku bisa dan bakal coba sekuat mungkin buat menuntaskan itu dengan usaha terbaikku”.* (AD29).

Berdasarkan pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa AD memiliki kemantapan yang kuat atas kemampuannya untuk dapat menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu rekan kerja AD

*“Wah, kak dara tuh baik banget si orangnya. Dia selalu mau bantu ketika ada yang kesusahan, padahal pekerjaannya sendiri juga banyak. Tugas juga selalu selesai sesuai deadline. Panutanku banget deh.”*

Dengan dirinya yang tetap menjadi *best employee* meskipun sedang dalam keadaan terpuruk merupakan suatu perwujudan adanya *strength* yang baik dalam diri AD. Dengan keyakinan yang kuat, membuat AD tetap melakukan yang terbaik untuk dapat memenuhi segala tugas dan tanggung jawab yang sudah dipercayakan padanya.

### C. Narasi Data *Psychological Well-Being*

Berdasarkan teori Ryff, *psychological well-being* merupakan potensi seseorang untuk berfungsi penuh dalam kehidupan berdasarkan enam dimensi yaitu, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Untuk dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik, maka keenam dimensi tersebut harus terpenuhi. Berikut ini adalah pemaparan mengenai bagaimana *psychological well-being* pada masing-masing subjek penelitian setelah terdiagnosis mengalami gangguan *bipolar disorder*.



## 1. *Psychological well-being* AVR

### a. Otonomi

Ketika individu memiliki otonomi, ia akan memiliki kebebasan, mampu mengatasi tekanan sosial, terus berpikir dan bertindak menurut keyakinan, mengambil keputusan berdasarkan kehendak sendiri, dan mampu menilai diri sendiri dengan standar pribadi.<sup>74</sup>

*“Dulu tuh, aku kecil emang apa yah, under pressure ya hidupnya, kayak harus rangking 1, rangking 2, nggak boleh sampai nilainya turun, pokoknya tuh setiap aku terima rapot, aku pasti nangis, even aku udah rangking 1 dan nilaiku bagus. Terus, apa ya, lebih ke nggak punya kebebasan buat memilih sih. Jadi, apa-apa dituntun, aku tinggal menjalani aja, gitu sih”.* (AVR01).

Masa kecil AVR dipenuhi tekanan dari orang tua, dia juga tidak memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan. Dalam hal pendidikan, orang tua AVR selalu menentukan dimana AVR akan sekolah dan jurusan apa yang akan diambil. Selain itu, dari hal sederhana seperti bagaimana gaya berpakaian, makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dimakan, dan lingkup pertemanan orang tua AVR juga turut mengatur, sehingga ketika AVR berteman dengan orang yang tidak disukai oleh orang tuanya, dia akan diminta untuk tidak usah berteman lagi, dilarang pergi bersama dan dilarang berkomunikasi dengan orang tersebut. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa AVR belum dapat memenuhi dimensi otonomi.

### b. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola lingkungan, memanfaatkan peluang secara efektif, kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan berdasarkan kebutuhan dan nilai pribadi.<sup>75</sup>

<sup>74</sup> Anna Erpiana dan Endang Fourianalistyawati, Peran Trait Mindfulness Terhadap *Psychological well-being* Pada Dewasa Awal, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 05, No. 01, 2018, Hlm. 69.

<sup>75</sup> Anna Erpiana dan Endang Fourianalistyawati, Peran Trait Mindfulness Terhadap *Psychological well-being* Pada Dewasa Awal, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 05, No. 01, 2018, Hlm. 70.



*“Sebenarnya, karna yang tau aku terdiagnosa nggak banyak, Cuma orang-orang terdekat aku aja. Tapi, mereka tuh suportif. Mereka nggak pernah menyenggol hal itu sama sekali, jadi aku ngga tau caranya ya, karena memang terlepas dari kedua orangtuaku ya, kebetulan teman-temanku, lingkunganku yang lain tuh memang suportif”.* (AVR23).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa AVR tidak memenuhi dimensi penguasaan lingkungan karena dirinya belum mampu untuk memilih dan membentuk lingkungan agar sesuai dengan yang dibutuhkan. AVR merasa bahwa lingkungan sekitarnya sudah sesuai dengan kebutuhannya tanpa perlu ia berusaha untuk membentuk itu. Hal ini menjadi salah satu kekhawatiran AVR. Karena dia sadar, bahwa dia tidak bisa selamanya berada di lingkup nyamannya saat ini. Di masa yang akan datang, AVR akan menemui orang-orang baru dengan lingkungan yang baru pula, yang mana, belum tentu orang-orang baru tersebut memiliki kecocokan dengan AVR.

c. Pertumbuhan Pribadi

Ketika seseorang memiliki *psychological well-being* yang baik, ia akan mengalami perkembangan terus menerus, membuka diri untuk pengalaman baru, menyadari potensi mereka dan berusaha untuk terus mengembangkan potensi tersebut.<sup>76</sup>

*“Menyadari. Aku merasa punya kelebihan yang nggak semua orang punya ya. Aku tuh, gampang banget beradaptasi di lingkungan baru, terus aku merasa cepat akrab sama orang baru. Aku merasa, itu potensi yang bisa aku kembangin dengan aku yang sadar setelah terdiagnosa kan ada fase-fase yang harus aku lewati ya, dan aku masih bisa melalui itu, aku masih bisa beradaptasi dengan mudah.”* (AVR22).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, AVR masih mampu untuk

---

<sup>76</sup> Anna Erpiana dan Endang Fourianalistyawati, Peran Trait Mindfulness Terhadap *Psychological well-being* Pada Dewasa Awal, *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 05, No. 01, 2018, Hlm. 71.

menyadari potensi yang dimiliki dan masih tetap berusaha potensi tersebut meskipun telah terdiagnosis *bipolar disorder*. AVR sering mengikuti berbagai kegiatan yang berhubungan dengan sosial, seperti penggalangan dana untuk donasi kepada korban bencana alam, mengumpulkan baju-baju layak pakai untuk disumbangkan kepada anak-anak di panti asuhan dan membagikan makanan kepada orang yang membutuhkan. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan kekasih dari AVR yang dilaksanakan via pesan daring pada 7 Januari 2023.

*“Ya, emang dasarnya dia suka bersosialisasi sama orang banyak, suka hal-hal baru, suka hal-hal yang berbau sosial gitu, ya, aku dukung aja. Kadang, kalo aku pas libur kerja ya aku temenin juga.”*

Karena AVR merasa bahwa potensi yang dimiliki adalah mudah bergaul dengan lingkungan dan orang baru, maka kegiatan-kegiatan yang diikuti oleh AVR tersebut bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Selain itu, kegiatan tersebut juga merupakan upaya yang dilakukan AVR untuk dapat menambah pengalaman dan memperluas relasi.

#### d. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Sebuah kemampuan untuk menciptakan hubungan yang damai, harmonis dan utuh dengan orang lain. Orang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain berarti mereka terikat perasaan yang kuat, saling berempati dan menyayangi, saling percaya dan memiliki hubungan yang dekat.<sup>77</sup>

*“Enggak, paling minusnya kalo lagi depresi males ketemu orang aja. Cuma, so far so good aja”.* (AVR24).

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya gangguan *bipolar disorder* tidak memengaruhi hubungan sosial AVR dengan orang

---

<sup>77</sup>Primalita Putri Distina, Pengembangan Dimensi *Psychological well-being* Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi, *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 01, 2019, Hlm. 47-48.

lain. AVR mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, AVR tetap dapat berkomunikasi dengan baik, bahkan dengan orang baru sekalipun, dan memiliki banyak teman. Namun, ketika berada di fase depresi, AVR menjadi malas untuk berinteraksi dengan orang banyak, maka dari itu, ia akan mengurangi intensitasnya untuk bertemu orang lain dan memilih tetap berada di rumah sampai kondisinya membaik. Peneliti mencoba menanyakan pendapat salah satu teman dekat AVR untuk mengetahui bagaimana hubungan sosial AVR dengan orang lain melalui via pesan daring pada 7 Januari 2023.

*“AVR orangnya humble banget si. Dia bisa cepet akrab sama orang yang baru dikenal, bisa memulai obrolan sama bisa membangun suasana jadi rame dan menyenangkan gitu. Suka ngelawak, receh juga orangnya. Makanya kadang, kalo pas main nggak ada AVR suka ngerasa ada yang kurang gitu.”*

Hasil wawancara tersebut dapat membuktikan bahwa AVR memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya, mampu memulai sebuah percakapan dan dapat membuat suasana menjadi nyaman dan menyenangkan bagi orang-orang di sekitarnya.

#### e. Tujuan Hidup

Dalam menjalani kehidupan, seseorang harus menetapkan tujuan yang ingin dicapai, hal ini akan membuat setiap orang menjadi lebih produktif, kreatif dan untuk mendapatkan integrasi emosional di masa depan hidupnya. Adanya tujuan di dalam hidup akan membuat hidup menjadi lebih bermakna.<sup>78</sup>

*“Ya, lumayan memengaruhi sih. Disadari atau tidak, memang lumayan memengaruhi ya. Sekarang tuh kalo mau ngapa-ngapain jadi mikir, soalnya kan sekarang jadi lebih sensitif, takutnya sampai*

---

<sup>78</sup> Primalita Putri Distina, Pengembangan Dimensi *Psychological well-being* Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi, *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 01, 2019, Hlm. 49-50.

*mengganggu kondisi mentalku aja sih*". (AVR21).

Pengaruh gangguan *bipolar* membuat AVR lebih berhati-hati dalam bertindak sebagai upaya untuk menjaga kondisi mental diri sendiri. Dalam menentukan tujuan hidup pun AVR turut mempertimbangkan apakah ini akan mengganggu mentalnya atau tidak dan gangguan *bipolar* yang dimiliki akan mengganggu kinerjanya atau tidak.

f. Penerimaan Diri

Penerimaan diri tidak hanya menerima hal-hal positif atau kelebihan yang dimiliki, tetapi juga menerima hal-hal negatif atau kekurangan pada diri sendiri.<sup>79</sup> Penerimaan diri berarti seseorang dapat membuat penilaian positif tentang masa lalu, menjadikan pengalaman buruk masa lalu menjadi sebuah pelajaran sebagai bekal masa kini. Ketika seseorang sudah mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya, mereka akan merasa cukup dan bahagia sehingga tidak pernah menginginkan untuk menjadi seperti orang lain.

*"Ya, kalau untuk saat ini sih sudah jauh lebih menerima, sudah jauh lebih ikhlas ya"*. (AVR25).

Saat ini, AVR sudah memiliki penerimaan diri yang baik. namun untuk dapat menerima diri sendiri dengan baik bukanlah hal yang mudah untuk AVR. Setelah terdiagnosis, AVR sempat merasa terpuruk dan menilai bahwa dirinya sendiri tidak berguna. Namun, seiring berjalannya waktu dan pengobatan yang telah dijalani, sekarang sudah merasa jauh lebih baik.

2. *Psychological well-being* Subjek DAM

a. Otonomi

Peneliti melakukan wawancara dengan DAM yang dilaksanakan pada

---

<sup>79</sup> Primalita Putri Distina, Pengembangan Dimensi *Psychological well-being* Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi, *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 01, 2019, Hlm. 51-53.

untuk menanyakan mengenai ada tidaknya pengaruh dalam menentukan tujuan hidup dan mengambil keputusan meskipun terdiagnosis gangguan *bipolar disorder* ini.

*“Buat menentukan tujuan hidup dan mengambil keputusan, bipolar sih nggak terlalu memengaruhi ya”*. (DAM20).

Karena DAM sudah menemukan bagaimana cara untuk mengatasi gangguan *bipolar* ini agar dapat terkendali, maka ia tidak perlu khawatir adanya gangguan ini dapat memengaruhi dirinya dalam menentukan tujuan hidup dan mengambil keputusan. Dari pihak orang tuanya pun, memberikan DAM hak sepenuhnya untuk memilih dan menentukan tujuan hidupnya. Hal ini dapat dilihat dari DAM yang dibebaskan untuk memilih universitas dan jurusan yang akan dia tekuni dan dibebaskan untuk mengikuti segala kegiatan di kampus yang sekiranya memberikan dampak yang positif. Peneliti melakukan wawancara dengan ayah DAM pada 14 Januari 2023.

*“Kami sebagai orang tuanya DAM tidak pernah mengekang dalam hal ini itu, dari mulai pendidikan, kegiatan-kegiatan yang diikuti, kami membebaskan kepada DAM asalkan hal itu baik dan bermanfaat. Karena, semuanya kan dia yang akan menjalani kehidupannya sendiri di masa yang akan datang nanti.”*

Berdasarkan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa DAM memegang kendali penuh atas pengambilan keputusan dan menentukan pilihan dalam hidupnya. Maka, DAM dapat dikatakan berhasil memenuhi dimensi otonomi.

#### b. Penguasaan Lingkungan

*“Sebenarnya, aku tuh anaknya bisa ngeliat kaya misalnya, kenalan nih sama orang, diawal udah ngeliat nih mukanya, terus merasa “ah engga deh, mending aku nggak usah berteman sama itu”. Lebih ke milih-milih temen yang sekiranya cocok. Mending punya temen sedikit aja, karna kalo punya banyak juga nanti ujungnya pada ilang”*. (DAM22).



Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa, DAM memiliki kemampuan yang cukup baik dalam dimensi penguasaan lingkungan. Cara DAM dalam memilih dan membentuk lingkungan sekitar untuk dapat sesuai dengan yang dibutuhkan adalah dengan memilih teman-teman yang sekiranya cocok dengan dirinya. ketika lingkungan sekitar dikelilingi oleh orang-orang yang cocok secara karakter, sifat, cara komunikasi, bagaimana cara bersendagurau, dan pola pemikiran, maka akan tercipta sebuah lingkungan yang sehat, menyenangkan serta dapat memberikan pengaruh yang positif bagi orang-orang dalam lingkungan tersebut.

c. Pertumbuhan Pribadi

Ketika diwawancara mengenai kemampuan untuk menyadari potensi yang ada dalam diri sendiri dan bagaimana cara dalam memaksimalkan potensi tersebut keadaan setelah terdiagnosis *bipolar disorder*, DAM menjawab,

*“Masih. Tanpa sadar ya, sebenarnya aku tuh anaknya gampang berbaur ya, ternyata. Walaupun diawal sebenarnya introvert dan harus disapa duluan. Sebenarnya aku anaknya sangat-sangat humble. Terus dengan itu, aku jadi ikut kegiatan di kampus buat mengembangkan potensi itu. Tadinya sih, cuma mau jadi kaya kuliah-pulang, kuliah-pulang, tapi ada suatu kewajiban dari kampus buat ngisi point gitu, buat kelulusan, jadi mau nggak mau, mencoba lah ikut kegiatan kaya kepanitiaan dan ya, ternyata aku bisa”.* (DAM21).

Berdasarkan pernyataan tersebut, DAM masih bisa menyadari potensi yang dimiliki. Kemampuan untuk mudah membaur dan beradaptasi, tentu akan sangat berguna sebagai bekal dalam menjalani kehidupan. Selama hidup, kita pasti akan selalu bertemu dengan orang-orang baru dan menjumpai lingkup pergaulan yang lebih luas. Dengan kemampuan yang dimiliki, akan membuat DAM lebih mudah dalam beradaptasi dan melalui tantangan ini. maka dari itu, cara yang DAM pilih untuk



meningkatkan potensi tersebut adalah dengan mengikuti berbagai kegiatan di kampus merupakan tindakan yang tepat.

d. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Adanya gangguan *bipolar* ini tidak memengaruhi bagaimana hubungan sosial DAM dengan orang lain. DAM tetap dapat membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini terbukti dari DAM yang tetap dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki banyak teman, dan aktif mengikuti berbagai kegiatan yang ada di kampus. Untuk membuktikan hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu teman dekat DAM melalui pesan *daring*.

*“DAM orangnya asik banget kak, dia enak diajak cerita, diajak diskusi, dimintai pendapat. Orangnya suka ngelawak lagi, jadi seru aja kalo ada dia.”*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, DAM adalah pribadi yang menyenangkan dan mampu membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Maka dari itu, DAM dapat dikatakan berhasil dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain.

e. Tujuan Hidup

Ketika DAM beri pertanyaan mengenai tujuan hidupnya, DAM mengaku masih belum memiliki tujuan yang pasti untuk masa depan. Hal ini terlihat dari pernyataannya yang menyatakan bahwa,

*“Sekarang, gara-gara salah jurusan aku masih bingung mau jadi apa. Kayaknya kalo buat masa depan, lebih ke takut apa yang ada di diriku ini mengganggu orang lain, Cuma, kalo buat jadi apanya di masa depan belum terfikirkan, aku juga bingung mau jadi apa”.* (DAM15).

Gangguan *bipolar disorder* yang dialami memengaruhi DAM dalam menentukan tujuan hidupnya, hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran bahwa gangguan psikologis ini akan mengganggu orang lain. Selain itu, permasalahan mengenai salah jurusan kuliah juga turut menghambat DAM dalam menentukan tujuan hidup. Dengan melihat bagaimana

prospek kerja dari jurusan yang telah diambil ini membuat DAM meragukan kemampuannya, apakah dia bisa atau tidak bekerja di bidang yang sesuai dengan jurusannya.

f. Penerimaan Diri

Awal terdiagnosis, DAM merasa terkejut, tidak menyangka dan sempat merasa buruk. Namun, seiring berjalannya waktu, serta dibantu dengan pengobatan yang dijalani, sekarang DAM sudah bisa lebih menghargai dan berdamai dengan diri sendiri. Hal ini tidak terlepas dari tekad dan keyakinan yang dimiliki DAM, serta dukungan dari orang-orang terdekat yang terus meyakinkan DAM bahwa dirinya pasti bisa melewati cobaan ini dan terus memberi keyakinan bahwa dirinya masih tetap berharga walaupun telah terdiagnosis *bipolar*. Hal ini turut membantu proses DAM untuk dapat memiliki penerimaan diri yang baik.

3. *Psychological well-being* Subjek AD

a. Otonomi

Untuk mengetahui bagaimana otonomi dari subjek, peneliti menanyakan apakah adanya gangguan *bipolar disorder* memengaruhi dirinya dalam menentukan tujuan hidup dan mengambil keputusan, AD menjawab,

*“Enggak sih, kebetulan nggak begitu pengaruh. Cuma, aku kalo ngambil keputusan suka masih sembrono gitu loh, dil. Aku selalu cepet memutuskan sesuatu, terus habis itu aku nyesel. Tapi, nyesel sebentar doang, terus abis itu yaudah, bodo amat lagi”.* (AD19).

Adanya gangguan *bipolar disorder* ini, tidak memengaruhi subjek dalam menentukan tujuan hidup dan mengambil keputusan. AD memiliki kebebasan penuh dalam mengambil dan memutuskan sesuatu. Meskipun kadang ia seringkali menyesali apa yang sudah ia putuskan, tetapi ia tetap dapat mempertanggung jawabkan keputusan tersebut.

b. Penguasaan Lingkungan

*“Kalo aku sih, lebih ke aku ngelihat-lihat dulu orangnya sih, kalo*

*misalkan orangnya anak diajak ngomong gitu, aku bakal tetep stay di lingkungan itu, di circle itu. Tapi, kalo misalnya aku ketemu orang baru, terus aku dari awal udah nggak sreg sama orang itu ya, cukup say hai aja”. (AD21).*

Berdasarkan pernyataan tersebut, AD dapat dikategorikan mampu dalam penguasaan lingkungan. Untuk memilih dan membentuk lingkungan sekitarnya agar sesuai dengan kebutuhannya, AD memutuskan untuk selektif dalam memilih teman. Ketika AD merasa tidak menemukan kecocokan dengan orang atau lingkungan tersebut, maka ia akan memilih untuk menjaga jarak dan hanya sebatas mengenal saja.

c. **Pertumbuhan Pribadi**

*“Masih sih. Soalnya, bukannya aku kepedean atau gimana ya. Soalnya setelah kejadian itu, aku emang masalah di akademik kurang beres karena ya, lulusnya telat ya. Tapi, setelah itu, ndilalahnya aku tuh kerja enak gitu loh, dil. Aku resign dari tempat ini, aku langsung oper matter dari tempat lain, gitu loh. Aku pindah kerja kan berarti ini udah tiga kali, dan itu nggak ada jeda nyampe dua minggu aku nganggur tuh, nggak ada. Jadi, segampang itu”. (AD20).*

Pertumbuhan pribadi mencakup beberapa aspek yaitu, menyadari potensi yang dimiliki dan berusaha memaksimalkan potensi tersebut, menambah *value* diri sendiri dengan memperluas pengetahuan-pengetahuan baru, dan pengalaman baru. Berdasarkan pernyataan yang telah diberikan dengan AD, AD memiliki pertumbuhan pribadi yang baik. ia selalu berusaha untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki di dunia pekerjaan, memberikan usaha yang maksimal dalam mengerjakan tugasnya, dan berani mencoba hal-hal baru sehingga menambah pengalaman yang dimiliki.

d. **Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Ketika diwawancara mengenai apakah dengan adanya gangguan *bipolar* ini memengaruhi bagaimana hubungan sosial subjek dengan

orang lain, AD memberikan jawaban,

*“Enggak sih, justru malah akhirnya tuh gini, aku ngekos kan, di kos aku cuek sama orang anak-anak kos situ ya, tapi aku justru dekat sama ibu penjaga kos ku dan aku juga justru dekat sama lingkungan komplek kos ku. Bahkan PKK-PKK di lingkungan kos ku tuh, kenal sama aku. Misal aku lagi duduk di balkon pas balik kerja, disapa. Terus kayak kalo misal ada kegiatan, kayak jalan sehat, senam aerobik, pasti diajakin”.* (AD22).

Berdasarkan jawaban tersebut, dapat disimpulkan bahwa AD mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Adanya gangguan *bipolar* ini tidak memengaruhi bagaimana hubungan sosial dengan orang lain, hal ini terbukti dari subjek yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar. Tidak hanya dengan lingkungan tempatnya tinggal, di kantor tempatnya berkerja seta di lingkup pertemanan pun AD juga dikenal sebagai pribadi yang ramah dan mudah beradaptasi di tempat baru. Dalam hal ini peneliti mencoba menanyakan bagaimana pendapat salah satu teman AD,

*“AD adalah salah satu orang paling baik yang pernah aku kenal. Dia bener-bener seringin tangan itu. Ringan tangan dalam artian yang baik loh ya, bener-bener suka banget nolongin orang, nggak pernah perhitungan, baik banget lah pokoknya.”*

Penyataan tersebut mampu membuktikan bahwa meskipun telah terdiagnosis memiliki gangguan *bipolar disorder*, AD masih memiliki kemampuan yang baik dalam hubungan positif dengan orang lain.

e. Tujuan Hidup

*“Kalo untuk tujuan hidup, sekarang tujuanku ya cuma aku kerja yang bener biar bisa hidup mandiri”.* (AD19).

Adanya gangguan *bipolar disorder* ini, tidak memengaruhi subjek dalam menentukan tujuan hidup. Dengan memiliki tujuan hidup, maka hidup akan lebih jelas dan terarah. Untuk mewujudkan tujuan hidupnya tersebut, AD selalu berusaha mengerjakan segala tugas dan tanggung

jawab yang telah dibebankan padanya dengan maksimal dan berusaha selalu profesional di situasi apapun.

f. Penerimaan Diri

Ketika ditanya mengenai apa yang dirasakan, AD ketika pertama kali menerima diagnosis yang menyatakan bahwa dirinya memiliki mental *illness*, AD memberikan jawaban,

*“Gatau, soalnya aku juga yang kayak, aku tuh udah sering dibilang kaya gitu tuh, sama temen-temenku. Jadi, kalo semisal dokter mengdiagnosis begitu, ya udah, berarti selaman ini temenku bener. Soalnya kan, kalo temen-temen yang nggak begitu deket sama aku kan, kadang omongannya, ya mulut orang ya, kita kan nggak bisa ngatur mulut orang, kok aneh sih kamu, kaya orang bipolar. Jadi, ya udah, udah bisaa. Aku tuh, jaman kuliah udah dikatain gila, dikatain aneh, jadi udah bodo amat banget, gitu loh, dil”*. (AD11).

Banyaknya caci maki yang menyebut dirinya gila, aneh dan lain-lain membuat subjek merasa bisaa saja ketika tahu bahwa dirinya memang memiliki mental *illness*. AD tidak merasa terkejut dan sedih karena dirinya memang sudah menduga adanya mental *illness* tersebut. Ia juga tidak merasa terpuruk dan lantas merasa bahwa dirinya sendiri tidak berharga. Justru, AD merasa bersyukur karena keputusan untuk memeriksakan diri kepada psikiater adalah pilihan yang tepat. Dia menganggap gangguan *bipolar* yang dialami ini sebagai tantangan yang harus dilewati. Sehingga, sedari awal terdiagnosis, AD sudah memiliki penerimaan diri yang baik karena dirinya menerima dengan lapang dada bahwa keadaannya memang seperti ini.

## D. Analisis Data

### 1. Gambaran Efikasi Diri pada Subjek Penelitian

Menurut Bandura, dalam kutipan pada penelitian skripsi oleh Aswin, yang dilaksanakan pada tahun 2019, untuk dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang baik, maka harus memenuhi ketiga dimensi dalam efikasi diri.



Ketiga dimensi tersebut yaitu, *magnitude*, *generality* dan *strength*.<sup>80</sup> Maka dari itu, untuk dapat memperoleh gambaran mengenai efikasi diri pada subjek penelitian, peneliti melihat dari terpenuhi atau tidaknya dimensi-dimensi yang ada pada efikasi diri yang mencakup dimensi *magnitude*, dimensi *generality* dan dimensi *strength*. Gambaran ini diperoleh melalui hasil dari wawancara, observasi dan dokumentasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Tabel 2.

Analisis Data Efikasi Diri Subjek Penelitian

No	Dimensi Efikasi Diri	Subjek Penelitian		
		AVR	DAM	AD
1	<i>Magnitude</i>	Merasa yakin dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul dalam hidupnya, baik masalah itu besar maupun kecil.	Masih merasa kurang yakin untuk dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul, baik masalah besar maupun kecil karena memiliki kekhawatiran akan adanya gangguan <i>bipolar</i> yang bisa muncul sewaktu-waktu dan DAM juga masih kesulitan dalam mengontrol emosi-emosi yang ia rasakan.	Merasa yakin bahwa dirinya akan mampu menangani berbagai masalah, besar dan kecil, di masa mendatang.
2	<i>Generality</i>	Yakin dengan	Keyakinan pada	Memiliki

<sup>80</sup> Aswin, *Pengaruh Efikasi Diri, Kecerdasan Emosional, dan Motivasi Belajar, terhadap Prestasi Belajar Matematika siswa SMA kelas XI IPA*, Skripsi, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2018) Hlm. 27.



		kemampuan yang ada pada diri sendiri untuk melaksanakan tugas atau tantangan di berbagai situasi meski telah terdiagnosis <i>bipolar disorder</i> .	kemampuan diri sendiri untuk menangani tugas atau tantangan dalam situasi yang berbeda meskipun telah didiagnosis dengan gangguan bipolar.	keyakinan pada potensi, kemampuan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri untuk menyelesaikan tugas atau tantangan dalam beragam situasi yang berbeda meskipun didiagnosis memiliki gangguan bipolar.
3	<i>Strength</i>	Percaya diri dan optimis untuk dapat menuntaskan kewajiban yang telah menjadi tanggung jawabnya.	Memiliki kemantapan yang kuat untuk dapat menjalani semua tugas dan kewajiban yang dimiliki.	Memiliki rasa optimisme yang tinggi atas kemampuannya dalam menyelesaikan segala tugas dan tanggung jawab yang dibebankan kepadanya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa, ketiga subjek penelitian yaitu, AVR dan AD dapat dikatakan memiliki efikasi diri yang baik. AVR dan AD telah memenuhi tiga dimensi efikasi diri, sedangkan DAM belum memenuhi satu dimensi yaitu, dimensi *magnitude* karena masih memiliki kekhawatiran akan adanya gangguan *bipolar* yang bisa muncul sewaktu-waktu dan DAM juga masih kesulitan dalam mengontrol emosi-emosi yang ia rasakan sehingga DAM masih merasa kurang yakin apakah ia dapat melewati berbagai masalah yang akan muncul, baik

masalah besar maupun kecil.

## 2. Gambaran Psychological Well-Being pada Subjek Penelitian

Gambaran mengenai *psychological well-being* didapatkan peneliti dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang telah dilakukan. Berdasarkan teori Ryff, dalam penelitian oleh Anna Erpiana dan Endang Fourianalistyawati, tahun 2018, *psychological well-being* merupakan potensi seseorang untuk berfungsi penuh dalam kehidupan berdasarkan enam dimensi yaitu, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Untuk dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik, maka keenam dimensi tersebut harus terpenuhi.<sup>81</sup> Berikut adalah pemaparan mengenai bagaimana *psychological well-being* pada masing-masing subjek penelitian setelah terdiagnosis mengalami gangguan *bipolar disorder*.

Tabel 3  
Deskripsi *Psychological well-being* pada Subjek Penelitian

No	Dimensi <i>Psychological well-being</i>	Subjek Penelitian		
		AVR	DAM	AD
1	Otonomi	Tidak memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan.	Memiliki kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan dalam hidup.	memiliki kebebasan penuh dalam menentukan pilihan dan memutuskan sesuatu.
2	Penguasaan Lingkungan	Belum mampu untuk memilih dan membentuk	Cara DAM dalam memilih dan membentuk	Untuk memilih dan membentuk lingkungan

<sup>81</sup> Anna Erpiana dan Endang Fourianalistyawati, Peran Trait Mindfulness Terhadap *Psychological well-being* Pada Dewasa Awal, *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 05, No. 01, 2018, Hlm. 69.

		lingkungan agar sesuai dengan yang dibutuhkan karena AVR merasa bahwa lingkungan sekitarnya sudah sesuai dengan kebutuhannya tanpa perlu ia berusaha untuk membentuk itu.	lingkungan sekitar untuk dapat sesuai dengan yang dibutuhkan adalah dengan memilih teman-teman yang sekiranya cocok dengan dirinya.	sekitarnya agar sesuai dengan kebutuhannya, AD memutuskan untuk selektif dalam memilih teman.
3	Pertumbuhan Pribadi	Mengembangkan diri dengan mengikuti berbagai kegiatan sosial, seperti penggalangan dana untuk donasi kepada korban bencana alam, mengumpulkan baju-baju layak pakai untuk disumbangkan kepada anak-anak di panti asuhan dan membagikan makanan kepada orang yang membutuhkan.	Cara yang DAM pilih untuk meningkatkan potensi yang dimiliki adalah dengan mengikuti berbagai kegiatan di kampus.	Usaha yang dilakukan AD untuk memiliki mengembangkan diri adalah selalu berusaha untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki di dunia pekerjaan, memberikan usaha yang maksimal dalam mengerjakan tugasnya, dan berani mencoba hal-hal baru sehingga menambah pengalaman yang dimiliki.
4	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Adanya gangguan bipolar disorder	Mampu membangun	Mampu membangun

		<p>tidak memengaruhi hubungan sosial AVR dengan orang lain. AVR mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, AVR tetap dapat berkomunikasi dengan baik, bahkan dengan orang baru sekalipun, dan memiliki banyak teman.</p>	<p>hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya.</p>	<p>hubungan yang positif dengan orang lain di lingkungan sekitar tempat tinggal dan di lingkungan pertemanan.</p>
5	Tujuan Hidup	<p>Pengaruh gangguan <i>bipolar</i> membuat AVR lebih berhati-hati dalam bertindak sebagai upaya untuk menjaga kondisi mental diri sendiri. Dalam menentukan tujuan hidup pun AVR turut mempertimbangkan apakah ini akan mengganggu mentalnya atau</p>	<p>Gangguan <i>bipolar disorder</i> yang dialami memengaruhi DAM dalam menentukan tujuan hidupnya, hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran bahwa gangguan psikologis ini akan mengganggu</p>	<p>Untuk mewujudkan tujuan hidupnya, AD selalu berusaha mengerjakan segala tugas dan tanggung jawab yang telah dibebankan padanya dengan maksimal dan berusaha selalu profesional di situasi apapun.</p>

		tidak dan gangguan <i>bipolar</i> yang dimiliki akan mengganggu kinerjanya atau tidak.	orang lain.	
6	Penerimaan Diri	Sudah memiliki penerimaan diri yang baik.	Mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.	Sudah memiliki penerimaan diri yang baik karena dirinya menerima dengan lapang dada keadaan diri sendiri dengan apa adanya.

Untuk saat ini, AVR dan DAM belum dapat dikatakan berhasil dan *psychological well being*, hal ini dikarenakan keduanya belum mampu untuk memenuhi keenam dimensi *psychological well-being*. AVR memenuhi tiga dari enam dimensi dalam *psychological well-being*. Dimensi yang berhasil terpenuhi adalah pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Sedangkan untuk dimensi otonomi, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, AVR belum mampu untuk memenuhi dimensi tersebut. DAM memenuhi lima dari enam dimensi *psychological well-being*. Dimensi tersebut adalah dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri. Satu dimensi yang belum dapat dicapai oleh DAM adalah dimensi tujuan hidup. Sedangkan subjek terakhir, yaitu AD telah memenuhi keenam dimensi yang ada, sehingga AD sudah dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik. Hal ini tidak terlepas dari peran kedua orang tua, para sahabat serta para rekan kerja AD yang memberikan dukungan penuh kepada AD, sehingga membuat AD merasa tidak sendiri dalam menghadapi cobaan yang tengah dialami, merasa

didampingi, merasa lebih disayangi, meningkatkan semangat untuk menjalani pengobatan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan rasa aman. Hal ini lah yang membuat AD memiliki efikasi diri dan *psychological well-being* yang baik.

Dalam penelitian oleh Erfina Agus Sartini Tanjung, tahun 2018, adapun faktor-faktor yang memengaruhi *Psychological well-being* menurut Ryff & Keyes (1995), antara lain jenis kelamin, usia, kepribadian, dukungan sosial, status sosial ekonomi, dan religiusitas.<sup>82</sup> Dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang penting dalam pembentukan *psychological well-being*. Dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian untuk meningkatkan kesejahteraan atau kualitas hidup bagi individu yang bersangkutan.

Adanya pengaruh yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* didukung oleh beberapa hasil penelitian terdahulu. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Yehezkiel Adi Nugroho, tahun 2019.<sup>83</sup> Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada narapidana anak di Lapas Kutoarjo. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*, begitu juga sebaliknya. Kedua, penelitian oleh Nadila Rahmadani, yang dilakukan pada tahun 2022.<sup>84</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being*.

Namun, tidak semua orang bias mendapatkan dukungan social yang baik. Hal

---

<sup>82</sup> Erfina Agus Sartini Tanjung, *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological well-being Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan*, Skripsi, (Medan: Universitas Area Medan, 2018).

<sup>83</sup> Yehezkiel Adi Nugroho, Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Psychological Well Being pada Narapidana Anak di Lapas Klas 1 Kutoarjo, *Jurnal Basicedu*, Vol. 04, No. 01, 2020, Hlm. 473.

<sup>84</sup> Nadila Rahmadani, *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Psychological Well-Bieng Pada Siswa MTs Negeri 2 Medan*, Skripsi, (Medan: Universitas Negeri Medan, 2022), Hlm. 107.



ini juga terjadi kepada dua subjek dalam penelitian ini. Baik AVR maupun DAM hanya mendapatkan dukungan social yang berasal dari teman-teman terdekatnya saja, keduanya belum mendapatkan dukungan yang positif dari kedua orang tuanya. Maka dari itu, meskipun telah memiliki efikasi diri yang baik, AVR dan DAM belum dapat mencapai *psychological well-being*.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam melakukan kontrol terhadap fungsi diri individu dan kejadian dalam lingkungannya. Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi akan cenderung termotivasi dan merasa tertantang dalam menyelesaikan masalah dalam hidupnya sehingga tidak mudah stres dan merasa putus asa. Maka dari itu, adanya efikasi diri dan *psychological well-being* sangat diperlukan oleh para penderita *bipolar disorder* untuk dapat menjalani kehidupan dengan baik. *Psychological well-being* adalah sebuah keadaan psikologis seseorang yang sehat sehingga berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya. Untuk dapat meraih hal tersebut, tentunya dibutuhkan adanya tekad, semangat dan dukungan dari orang-orang terdekat, serta pengobatan yang rutin dilaksanakan bagi para penderita *bipolar disorder* agar dapat memiliki pikiran positif yang membuat seseorang menjadi merasa bahagia. Adanya *Psychological well-being* dapat mengarahkan seseorang untuk memiliki persepsi yang positif terhadap apapun yang terjadi dalam hidupnya dan keberhasilan melewati tantangan serta kesulitan yang mungkin muncul.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dengan metode kualitatif dengan judul “*Gambaran Efikasi Diri dan Psychological Well-Being pada Penderita Bipolar Disorder*” diperoleh kesimpulan, yaitu:

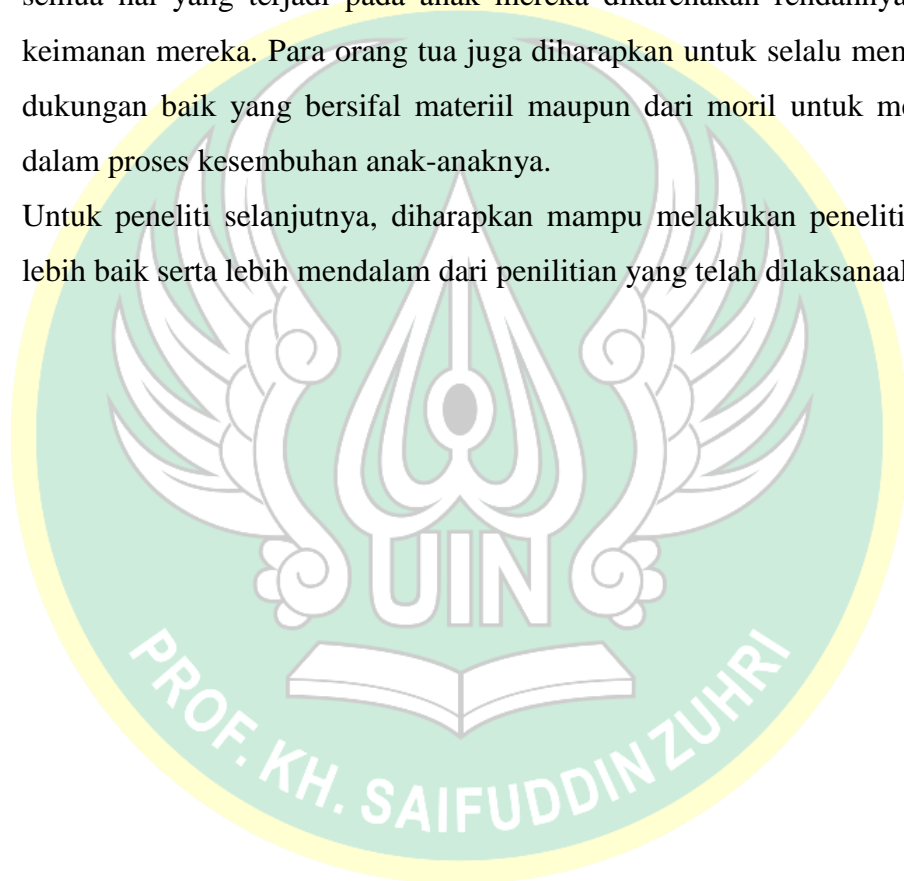
1. Dua dari tiga subjek berhasil memenuhi tiga dimensi dalam efikasi diri, sedangkan satu subjek baru memenuhi dua dari tiga dimensi efikasi diri. Efikasi diri membuat subjek menjadi pribadi yang optimis, percaya diri, bertanggungjawab dan percaya pada kemampuan yang dimiliki. Hal ini akan membantu dalam proses membangun *psychological well-being*.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dua dari ketiga subjek penelitian belum dapat dikatakan berhasil dan *psychological well-being* karena belum memenuhi enam dimensi dalam *psychological well-being*. Sedangkan satu subjek penelitian, sudah dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik karena sudah berhasil memenuhi keenam dimensi dalam *psychological well-being*. Keberhasilan dalam mencapai *psychological well-being* dipengaruhi oleh dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

#### **B. Saran**

1. Bagi konselor, perlu adanya sikap yang ramah dan mampu menciptakan suasana yang kondusif serta menyenangkan, agar membuat setiap klien dapat secara terbuka menceritakan segala keluhan yang dirasakan dengan nyaman, sehingga konselor mampu mengetahui solusi yang benar-benar dibutuhkan oleh kliennya.
2. Bagi para penderita *bipolar disorder* pada penelitian ini, tetaplah semangat, jangan pernah berkecil hati karena merasa berbeda dengan orang lain.

Teruslah berusaha untuk menunjukkan bahwa meski telah terdiagnosis *bipolar disorder*, kalian tetap mampu menjalani kehidupan dengan baik, mampu meraih kebahagiaan dan dapat mencapai segala cita-cita serta mampu mencapai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

3. Bagi para orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *bipolar disorder*, semoga dapat lebih terbuka untuk dapat menerima bahwasannya, tidak semua hal yang terjadi pada anak mereka dikarenakan rendahnya tingkat keimanan mereka. Para orang tua juga diharapkan untuk selalu memberikan dukungan baik yang bersifat materiil maupun dari moril untuk membantu dalam proses kesembuhan anak-anaknya.
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu melakukan penelitian yang lebih baik serta lebih mendalam dari penelitian yang telah dilaksanakan ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik-Revisi Ke X*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ardiyansah. 2019. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Motivasi Belajar*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Astuti, R., & Gunawan, W. 2016. Sources of Career Self-Efficacy on Adolescents. *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 4, No. 02.
- Aulia, Mia. 2021. Efektivitas Pendekatan Self Dalam Konseling Perorangan Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja Di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten 50 Kota. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 05, No. 03.
- Aswin, A. 2019. *Pengaruh Efikasi Diri, Kecerdasan Emosional, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Kelas XI IPA*. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ayu, Raden Ajeng Aprida Putri Kumala. 2021. Genetika terhadap Penyakit *Bipolar*. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol. 09, No. 04.
- Azalia, L., & Muna, L. N. 2018. Kesejahteraan Psikologis pada Jemaah Pengajian Ditinjau dari Religiusitas dan Hubbud Dunya. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 04, No. 01.
- Daretta, Sabrina. 2018. *Psychological Well Being pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. 2019. Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 10, No. 01.
- Ekayamti, Endri. 2021. Analisis Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng Kabupaten Ngawi: Analysis of Family Support on The Level of Recurrent People with Mental Disorders in Work Area of Puskesmas Geneng. *Jurnal Imiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Vol. 07, No. 02.
- Ermawelis, E. 2018. Teknologi Informasi untuk Perpustakaan, Pusat Dokumentasi dan Informasi. *Al-Munir: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*.

- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. 2018. Peran mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada awal dewasa. *Psimpatik: Jurnal Ilmiah Psikologi* , Vol. 05 , No, 01.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. 2021. Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 04, No. 01.
- Fitriani, Annisa. 2016. Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. Vol. 11, No. 01.
- Hamidah, T., & Gamal, H. 2019. Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Anggota Satpamwal Denma Mabes TNI. *Ikra-ith humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, Vol. 03, No. 02.
- Hengcara, I. H., & Sa'id, M. 2022. Efikasi Diri Berwirausaha pada Pemilik Usaha Pusat Kebugaran di Kota Malang. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, Vol. 03, No. 01.
- Hibatullah, RI, Nurhalizah, D., & Akhmad, SN. 2022. Urgensi Self-Efficacy Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh. *Biblio Counts: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* , Vol. 05, No. 01.
- Idaman, AR, Syahrina, I., & Dewinda, H. 2021. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Kematangan Karir Siswa Kelas XI di SMK Negeri 2 Padang. *Psyche 165 Journal* , Vol. 14, No. 03.
- Juwariah, T. 2020. Kampung Sahaja”(Kelompok Masyarakat Pendukung Sadar Kesehatan Jiwa). *Journal of Community Engagement and Empowerment*, Vol. 02, No. 02.
- Kasih, Intan. 2019. *Hubungan Antara Syukur dengan Psychological Well Being Pada Pedagang Pasar Tradisional (Pasar Baru Arengka) Di Pekanbaru Riau* . Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kustanti, E. R. 2020. Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-Pay Yang Menggunakan Promo Cashback di SMA Negeri 2 Semarang. *Jurnal Empati*, Vol. 08, No. 03.
- Lenaini, I. 2021. Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol. 6, No. 01.
- Maharani, Ega Asnatasia dan Wati, Dewi Eko. 2021. Peran Psychological Well-Being

- Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Pada Guru Paud, *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 13, No. 1.
- Manesi, Damianus. 2022. Meningkatkan Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Pada Kadet Mahasiswa Pendidikan Paramiliter. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 08, No. 01.
- Marpaung, I. M. N., & Wati, C. L. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri, Efikasi Diri Akademik, dan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Para Siswa Kelas VII di SMP St. Kristoforus. *Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol. 18, No. 01.
- Mubarokah, Lutfia Fajri. 2021. *Determinasi Diri Dalam Mempertahankan Resiliensi Pada Penderita Bipolar Pasc  Perawatan*. Skripsi. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Nofiyana, K., & Supradewi, R. 2021. Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan *Bipolar*. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Nugroho, Y. A. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Psychological Well-Being pada Narapidana Anak di Lapas Kelas 1 Kutoarjo. *Jurnal Basicedu*, Vol. 04, No. 01.
- Nurbaiti, N., Hariyadi, M., Sholichah, A. S., & Ningrum, D. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Imunitas Psikis-Spiritual. *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, Vol. 21, No. 02).
- Paramitha, S. D. 2019. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, Vol. 04, No.01.
- Pasyola, NE, Abdullah, AM, & Puspasari, D. 2021. Peran Parenting Self-Efficacy dan Optimisme terhadap Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual. *Psimpatik: Jurnal Ilmiah Psikologi* . Vol. 08, No. 01.
- Prabuluramba, R. 2022. *Komunikasi Antar Pribadi Orang Tua dan Anak Penderita Bipolar dalam Penanaman Kepribadian Muslim*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Purba, R. A., & La Kahija, Y. F. 2018. Pengalaman Terdiagnosis *Bipolar*: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, Vol. 6, No. 03,
- Puspitasari, R. 2022. Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, Vol. 08, No. 01.



- Raco, Jozef. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*. Jakarta: PT. Geramedia Widiasarana Indonesia.
- Rahmadani, N. 2022. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Psychological Well-Being Pada Siswa MTs Negeri 2 Medan*. Skripsi. Medan: Universitas Negeri Medan.
- RISKESDAS (Ringkasan Kesehatan Dasar, Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. *InfoDATIN*. 2018.
- Ristia, C. 2020. *Bimbingan Sosial dalam Penguatan Mental Klien Bipolar Disorder di Rumah Sakit Jiwa Sanatorium Dharmawangsa Jakarta Selatan*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Ristika, Sarah. 2015. *Analisis Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) Dan Motivasi Terhadap Prestasi Kerja Agen Asuransi Prudential Pru Dynasty*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Robbani, Mursyid., Lilik, Salmah., dan Seyanto, Arif Tri. 2016. *Strategi Koping Pada Bipolar Yang Mengalami Perceraian (Studi Kasus)*. *Jurnal Wacana*. Vol. 8, No. 01.
- Rodiana, O. A. 2022. *Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar*. skripsi. Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Sakinati, Mutia Bintan. 2020. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self\_Efficacy Pada Mahasiswa Santri Putri Di Pondok Pesantren Al\_Amin Purwanegara Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Purwokerto: Institut Islam Negeri Purwokerto.
- Samsu, 2017. *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*. Diterbitkan Oleh: Pusat Studi Agama Dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Sari, Dita Fatmala. 2018. *Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Part-Time dalam Penyusunan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2017)*. Skripsi. Ponorogo: IAIN Ponorogo. Hlm. 17.
- Sari, P. N. 2018. *Psychological Well-Being pada Individu yang Hidup Sendiri*. skripsi. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Sinidikoro, H., & Siswati, S. 2018. *Hubungan antara psychological well being dengan efikasi diri pada guru bersertifikasi di SMA Negeri Kabupaten Pati*. *Jurnal Empati*, Vol. 06, No. 03.

- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukmaliana. 2019. *Hubungan Self Efficacy dengan Self Directed Learning pada Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Psikologi*. Skripsi. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. 2019
- Suranto., dan Sugiarti, Rini. 2021. Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *ALTRUISTIK : Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*. Vol. 1, No. 2.
- Tanjung, Erfina Agus Sartini. 2018 . *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Wekke, Ismail Suardi. dkk. 2019. *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Gawe Buku (Group Penerbit CV. Adi Karya Mandiri).
- Zannah, Uzlifatul. Puspitasari, Irma Melyani.dan Sinuraya, Rano Kurnia. 2018. Farmakoterapi Gangguan *Bipolar*. *Jurnal Farmaka*, Vol. 16, No. 01.
- Zihono, F. X. A. W. P., Yudani, H., & Wirawan, I. G. N. 2020. Perancangan Film Pendek Terkait *Bipolar* Disorde. *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 01, No.16.



