

SOCIAL SUPPORT DAN SELF ADJUSTMENT
BAGI INDIVIDU PENGIDAP BIPOLAR



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri
Prof.K.H. Safuddin Zuhri Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh :

AYU HANIDA RIZQI

NIM. 1817101099

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF.K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Hanida Rizqi
NIM : 1817101099
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Social Support dan Self Adjustment* Bagi
Pengidap Bipolar

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini merupakan penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian- bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 12 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



AYU HANIDA RIZQI
NIM : 1817101099

NOTA DINAS PEMBIMBING

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Ayu Hanida Rizqi
NIM : 1817101099
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : *Social Support* dan *Self Adjustment* Bagi Pengidap Bipolar

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Purwokerto, 15 Mei 2023

Pembimbing,


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



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) 636563, www.uinsu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

SOCIAL SUPPORT DAN SELF ADJUSTMENT
BAGI INDIVIDU PENGIDAP BIPOLAR

Yang disusun oleh **Ayu Hanida Rizqi** NIM 1817101099 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 12 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

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

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dr. Kholil Lur Rochman, S.Ag, M.S.I
NIP. 19791005 200901 1013

Penguji Utama

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag
NIP. 19741226 200003 1 001

Mengesahkan,

Purwokerto, 20-7-2023

Dekan,

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



MOTTO

*“tidak ada suatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah;
dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk
kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu”*

-surah Al-Taghabun ayat 11-



SOCIAL SUPPORT DAN SELF ADJUSTMENT **BAGI INDIVIDU PENGIDAP BIPOLAR**

Ayu Hanida Rizqi

NIM : 1817101099

ABSTRAK

Dukungan sosial dan penyesuaian diri yang ada pada pengidap penyakit mental salah satunya Bipolar Disorder merupakan hal yang dapat mempengaruhi pengendalian diri bagi ODB (orang dengan Bipolar). Peneliti ingin mendalami penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu pengidap gangguan Bipolar Disorder, dengan segala keterbatasannya terutama keterbatasan dalam mengendalikan emosi menyebabkan individu membutuhkan banyak dukungan sosial dari sekitar. Maka dalam penelitian ini peneliti membahas tiga persoalan. Diantaranya bagaimana penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu dengan gangguan Bipolar, bagaimana dukungan sosial yang di dapatkan oleh individu, dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu dengan gangguan Bipolar.

Untuk menjawab rumusan masalah di atas metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. dengan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan kepada tiga orang subjek yaitu seorang wanita pekerja, seorang mahasiswa, dan seorang ibu rumah tangga dengan gangguan Bipolar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang di dapatkan oleh 3 individu berbeda-beda, melihat kebutuhan dukungan yang harus didapatkan cukup berpengaruh bagi individu. Selain itu penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu juga menemukan beberapa yang perlu kembali diperbaiki agar proses penyesuaian diri pada individu berjalan dengan baik. Bentuk dukungan sosial yang diberikan lingkungan terdekat individu kebanyakan berupa saran dan rasa iba atau prihatin dengan gejala yang sering dimunculkan oleh individu. Sedangkan bentuk penyesuaian diri yang di lakukan oleh individu dengan cara mengenali diri sendiri, bersikap realistis, dan mengendalikan atau mengontrol dirinya sendiri. Sumber-sumber dukungan sosial bisa di dapatkan dari keluarga, teman, tetangga atau masyarakat sekitar. Selain itu adanya faktor penghambat dan pendukung pada individu dalam mendapat dukungan sosial dan melakukan penyesuaian diri peneliti tulis sesuai dari informasi yang di dapatkan.

Kata Kunci : *penyesuaian diri, dukungan sosial, kontrol diri, pengidap gangguan Bipolar Disorder*

SOCIAL SUPPORT AND SELF ADJUSTMENT FOR WORKERS WITH BIPOLAR

Ayu Hanida Rizqi
NIM.1817101099

ABSTRACT

Social support and self-adjustment in people with mental illness, one of which is Bipolar Disorder, is something that can affect self-control for ODB (people with Bipolar). Researchers want to explore the adjustments made by individuals with Bipolar Disorder, with all its limitations, especially limitations in controlling emotions, causing individuals to need a lot of social support from those around them. So in this study researchers discussed three issues. Among them is how individuals with Bipolar Disorder adjust themselves, how social support is obtained by individuals, and what are the factors that affect adjustment in individuals with Bipolar Disorder.

To answer the problem formulation above, the research method used in this research is a type of qualitative research with a case study approach. with data collection methods in the form of interviews, observation, and documentation. This research was conducted on one subject, namely a working woman with Bipolar Disorder who had experienced it for about 4 years. The results of the study show that the social support that is obtained by individuals is very lacking in view of the need for support that must be obtained, which is quite influential for individuals. Apart from that, the adjustment made by the individual also found some things that needed to be corrected again so that the process of adjusting to the individual went well. The form of social support provided by the individual's closest environment is mostly in the form of advice and compassion or concern with the symptoms that are often raised by individuals. While the form of self-adjustment is done by individuals by recognizing themselves, being realistic, and controlling or controlling themselves. Sources of social support can be obtained from family, friends, neighbors or the surrounding community. In addition, there are inhibiting and supporting factors for individuals in getting social support and making self-adjustments, researchers write according to the information obtained.

Keywords: *Self-Adjustment, Social Support, Self-Control, Bipolar Disorder.*

PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan karya ini kepada :

1. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Diri sendiri Ayu Hanida Rizqi yang senantiasa bersabar, berjuang, dan bertahan hingga saat ini melewati segala rintangan dan proses dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Kedua orang tua tercinta Bapak Ali Burhan dan Ibu Hamidah Helmi yang selalu membimbing dan mendidik serta memberikan semangat, motivasi, dan memberikan doa kepada penulis. Memberikan dukungan berupa moril dan juga materil sejak kecil hingga saat ini.
4. Tidak lupa kakek saya alm Adi Suhadi yang sudah tenang di sisi Allah SWT, terimakasih atas rasa sayang yang tulus seumur hidup ini.
5. Adik saya Farah Naila Rifki, kedua nenek penulis dan kakek penulis yang sudah mendoakan serta memberikan semangat.
6. Seluruh keluarga besar dan orang- orang terdekat penulis yang telah memberi dukungan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan pendidikan, sehingga berkat dukungannya penulis menjadi bersemangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala rahmat dan karunia kepada setiap makhluk-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan segala kekurangannya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim.

Perjalanan yang cukup panjang telah penulis lalui dan akhirnya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul ***“Social Support dan Self Adjustment Bagi Individu Pengidap Bipolar”***.

Dengan terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, nasihat, dan motivasi dari berbagai pihak, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib M. Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah S. Sos.I., M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terimakasih telah memberikan bimbingan serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
7. Lutfi Faishol, M.Pd, Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Segenap dosen dan staff administrasi di Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terimakasih atas segala ilmu yang telah

bapak/ibu berikan kepada penulis dan terimakasih telah melancarkan administrasi selamadiperkuliahan.

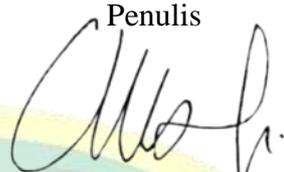
9. Bapak Ali Burhan dan Ibu Hamidah Helmi serta adik tercinta Farah Naila Rifki, kedua nenek dan kakek yang selalu memberikan doa, semangat, nasihat, seraf mendoakan penulis agar terselesaikan skripsi ini.
10. Teman- teman organisasi kemahasiswaan di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Yaitu : HMJ BKI IAIN Purwokerto 2018/2019, HMJ BKI IAIN 2019/2020. serta berbagai kepanitian, terimakasih telah menerima dan memberikan kepercayaan terhadap penulis untuk bisa ikut berproses dan progres dalam organisasi
11. Kepada teman-teman penulis Telerabies, Firas Syahra Yuliana, S.Sos., Esti Mulyani, Isna Mutiara Nur Hikmah, terimakasih sudah menjadi teman, sahabat, saudara, partner, musuh, tempat berbagi kesenangan maupun kesedihan, teman merantau yang saling menguatkan satu sama lain. Semoga pertemanan kita sampai akhir nanti masih terjalin dengan baik.
12. Fitroh Abdul Aziz, Ica Cahyawati, Medita, terimakasih yang telah banyak memberikan bantuan dari awal masuk kuliah hingga saat ini semoga tahun depan wisuda bareng.
13. Pengurus Pondok Pesantren Al-Amin Pabuaran beserta teman-teman seperjuangan.
14. Teman- Teman seperjuangan BKI-C 2018 yang telah memberikan pengalaman sangat baik selama penulis menempuh studi.
15. Kepada Subjek yang telah berbagi pengamalan diri sehingga membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
16. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu- persatu yang senantiasa memberikan dukungan positif dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* membalas kebaikan tersebut dengan balasan yang lebih baik. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini

masih jauh dari kata sempurna. oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin

Purwokerto, 20 April 2023

Penulis



Ayu Hanida Rizqi



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	0
PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah	4
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Kajian Pustaka	8
G. Sistematika Penulisan	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. <i>Social support</i>	12
1. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	14
2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	15
3. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial.....	20
4. Faktor penghambat Dukungan Sosial	21
5. Manfaat Dukungan Sosial	22
B. <i>Self Adjustment</i>	23
1. Unsur-unsur penyesuaian diri	25
2. Karakteristik penyesuaian diri.....	26
3. Langkah-langkah penyesuaian diri	30

C. <i>Bipolar</i>	32
1. Ciri-ciri gangguan Bipolar	35
2. Jenis Gangguan Bipolar	40
3. Penyebab Gangguan Bipolar	42
4. Penanganan Gangguan Bipolar	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Subjek dan Objek Penelitian	46
D. Teknik Pengumpulan data	48
E. Teknik Analisis Data	50
BAB IV PEMBAHASAN <i>SOCIAL SUPPORT</i> DAN <i>SELF ADJUSTMENT</i> BAGI INDIVIDU PENGIDAP BIPOLAR.....	52
A. Profil Subjek	52
a. Profil SE.....	52
b. Profil DN	54
c. Profil FD.....	55
B. Kronologi Vonis Bipolar	55
C. <i>Social Support</i> Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar.....	59
D. <i>Self Adjustment</i> Pada Individu dengan Gangguan Bipolar	85
BAB V PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara

Lampiran 2. Hasil Wawancara

Lampiran 3. Foto Dokumentasi Penelitian

Lampiran 4. Surat Diagnosa Bipolar

Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan bipolar adalah penyakit mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang tiba-tiba antara keadaan manik dan depresi. Menurut DSMIV-TR, seseorang dengan gejala manik biasanya akan mengalami suasana hati yang meningkat atau mudah tersinggung setidaknya selama satu minggu, ditandai dengan peningkatan aktivitas, banyak bicara, pemikiran yang hilang, jam tidur tidak teratur, emosi melonjak, harga diri tinggi, mudah terganggu, dan memforsir dirinya dalam kegiatan yang menyenangkan dengan berlebihan. Penderita depresi biasanya akan mengalami suasana hati yang sedih dan tertekan hampir sepanjang hari selama dua minggu atau kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas rutin seperti biasanya. Ini biasanya disertai dengan penurunan aktivitas, kesulitan tidur, penurunan nafsu makan, kehilangan energi, konsep diri negatif, sulit berkonsentrasi, dan pikiran negatif yang melimpah. Pasien bipolar, sering dikenal sebagai ODB.¹

Akibat dampak yang di sebabkan oleh penyakit Bipolar, menumbuhkan ancaman cukup besar bagi hubungan sosial di lingkungan masyarakat, pertemanan maupun lingkungan keluarga. Berkehidupan di masyarakat tentunya membutuhkan sebuah interaksi sosial, dengan adanya penyakit Bipolar membuat individu kesulitan mengatur cara bersosialisasinya dengan sekitar.

Dampak buruk yang ditimbulkan dengan adanya penyakit bipolar tidak hanya berdampak pada masyarakat dan hubungan sosialnya dengan lingkungan. Namun, ketika penyakit bipolar sudah naik level menjadi penyakit yang menyerang kejiwaanya maka ancaman akan semakin lebih besar. Apalagi stigma masyarakat tentang penyakit mental masih sangat buruk, mereka menganggap penyakit mental adalah penyakit sepele yang bisa di alami oleh semua orang, opini itu membuat masyarakat enggan menindak lanjuti penyakit

¹ R Amarillys and Endah Nawangsih, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Penderita Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung', 2019.

mental ketika dirasa sudah muncul tanda-tanda gangguan mental pada diri individu.

Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari sekitar membuat individu seringkali kehilangan semangat dirinya untuk sembuh. Individu sering merasa bahwa tidak ada lagi cara lain untuk dapat menjadi sehat seperti semula, padahal penyakit bipolar ini bukan termasuk gila. Hanya saja saat gejalanya kambuh individu akan berperilaku aneh dan cenderung berbeda dari pribadinya yang biasa di pakai setiap harinya.

Fenomena Bipolar banyak terjadi di Indonesia salah satunya di kalangan artis yaitu kasus Bipolar yang di alami oleh artis Marshanda, Marshanda merupakan artis sekaligus istri dan ibu di keluarga kecilnya. Marshanda mengaku didiagnosa Bipolar oleh dokter jiwa yang menanganinya Marshanda mengaku menderita Bipolar Disorder tipe 2. Emosi Marshanda sering tak stabil. Ia pernah mengunggah video penuh luapan kemarahan ke teman-temannya pada tahun 2009. Dan 21 Juli lalu kembali beredar video Marshanda di YouTube berjudul 'Letter to God'. Memang hanya berisi puisi curahan hati dalam Bahasa Inggris. Dalam di video berdurasi 3 menit 21 detik itu, ia mengurai rambutnya yang dicat berwarna kekuningan. Lepas hijab. Dikabarkan permasalahannya dengan Ben kasyafani, perselisihan dengan Ibu kandungnya merupakan penyebab kembali munculnya Bipolar Marshanda.

Fenomena Bipolar yang terjadi pada Marshanda memberi gambaran bahwasanya hubungan baik dengan lingkungan sosial dapat berdampak pada penyesuaian diri pada individu yang sedang mengalami permasalahan, karena dukungan yang diterima individu dari masyarakat mampu mendorong individu pada pemikirannya yang sehat dan tertata. Dukungan sosial bisa di dapatkan dari keluarga, teman, pasangan, masyarakat dan tempat kerja.

Dengan adanya dampak, ancaman dan stigma masyarakat pada pengidap penyakit mental bipolar mau tidak mau individu harus bisa menyesuaikan diri dengan keadaanya terutama dengan lingkungan sekitar. Memang sulit bagi seorang pengidap bipolar membawa dirinya pada hal-hal yang positif jika tidak tumbuh keinginan pada diri sendiri. Penyesuaian diri

bermaksud untuk menjaga hubungan baik dengan sekitar dan sebagai bentuk terapi individu dengan usaha diri sendiri.

Banyak ayat al-qur'an yang membahas mengenai penyakit mental, salah satunya ada dalam surah Al-Baqarah ayat 155.

Surat Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Makna dari ayat diatas adalah, Adapun ayat 155 menerangkan bahwa Allah Ta'ala bersumpah akan menguji hamba-hambanya dengan sedikit ketakutan, yang berasal dari musuh Allah dan musuh-musuh mereka sendiri. Yaitu orang-orang kafir ketika menyatakan peperangan kepada orang mukmin. Ujian yang lain adalah sedikit kelaparan karena kepungan dari musuh dan sebab-sebab yang lain. Begitu juga ujian dengan berkurangnya harta disebabkan matinya hewan ternak karena peperangan atau paceklik. Allah menguji juga dengan hilangnya jiwa, seperti kematian seseorang, juga dengan rusaknya buah-buahan karena hama. Semua itu demi mengetahui siapakah yang mampu bersabar di atas keimanan dan ketaatannya kepada Allah, dengan menjalankan perintahNya dan menjauhi larangannya. Bagi orang yang tidak mampu bersabar tidak akan mendapatkan kasih sayang dan pahala dariNya. Lantas Allah memerintahkan rasulNya agar memberikan kabar gembira kepada hamba-hambanya yang bersabar.

Kemudian dalam surah Ar-Ra'du ayat 28

QS. Ar-ra'd ayat 28

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.

Ayat diatas menjelaskan bahwa kita harus senantiasa mengingat Allah agar hati menjadi tenang dan terhindar dari penyakit hati, mental maupun penyakit lainnya.

Social Support bagi pengidap Bipolar merupakan bentuk keperluan lingkungan sosial terhadap individu dengan gangguan bipolar. Gejala-gejala bipolar yang terjadi pada pengidapnya seringkali membutuhkan *Self Adjustment* atau yang biasa disebut dengan penyesuaian diri yang mana kondisi seseorang dapat mengatur emosi dan keinginannya, berusaha mengatur keinginan dirinya agar tidak timbul gejala frustrasi atau dampak buruk lainnya. Penyesuaian diri bagi individu pengidap Bipolar sangatlah penting untuk kestabilan dirinya, terutama dalam hal bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri yang dapat dilakukan oleh seorang pengidap Bipolar adalah ketika Individu mampu menahan keinginannya ketika di lingkungan masyarakat. Terkadang gejala yang tiba-tiba timbul seringkali membuat Individu kurang disukai di masyarakat.

Melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kasus yang dapat di analisis yaitu pentingnya *Social support* bagi pekerja pengidap Bipolar dan seperti apa bentuk penyesuaian diri seorang bipolar pada lingkungan maupun hubungan sosialnya dengan manusia lainnya. Hal ini sesuai hasil observasi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dimana untuk penderita bipolar dalam penelitian ini berjumlah 3 subjek. Ketiga subjek yang dimaksud masing-masing berinisial SE, FD dan DN dengan latar belakang keadaan yang berbeda-beda.

Pada subjek pertama yaitu subjek SE, dirinya mendapat diagnosa awal mengidap bipolar di awal tahun 2022. Bipolar yang dimaksud sudah menuju pada gejala depresi maniak dan perilaku kecanduan berhubungan seksual. Keadaan tersebut diperparah dengan realita dimana dirinya kurang mendapat

dukungan dari lingkungan keluarga dan berdampak pada sulitnya menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.²

Subjek kedua yaitu subjek FD, untuk keadaan dari subjek FD dapat diketahui bahwa FD menderita bipolar semenjak duduk di bangku sekolah menengah pertama yang saat itu memang berdasarkan diagnosa dokter. Gejala yang dirasakan oleh FD masuk pada tahap gejala depresi maniak yaitu sulitnya mengatur emosi dan mengontrol diri. Namun berbeda dengan SE yang lebih mengarah pada kecanduan berhubungan seksual, untuk FD ini dirinya kesulitan untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan *self injury*.³

Subjek terakhir atau yang menjadi subjek ketiga pada penelitian ini yaitu subjek DN dimana gejala bipolar ini sudah dirasakan cukup lama dan semenjak dirinya belum menikah sebenarnya gejala bipolar tidak begitu parah. Akan tetapi keadaan berbeda dialami setelah menikah yang mana dirinya harus tinggal bersama dengan orangtua dari pasangannya. Berdasarkan pengamatan dan penggalian informasi awal untuk tekanan yang dialami DN berasal dari keluarga suami yang menuntut dirinya untuk menuruti semua yang diinginkan oleh orangtua suaminya. Tuntutan tersebut membuat DN semakin kesulitan dalam mengontrol pikirannya sehingga sering muncul salah gejala sarkastik atau senang menyombongkan diri sendiri dengan maksud mendapat pengakuan dari orang lain.⁴

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan suatu penelitian yang akan dijadikan skripsi dengan judul “***Social support dan Self Adjustment bagi individu pengidap Bipolar***”

B. Penegasan Istilah

1. *Social support*

Social Support, atau yang lebih sering di sebut dukungan sosial. Individu dapat menerima dukungan sosial, yang membantu mereka merasa nyaman, diperhatikan, dan membangun harga diri dan rasa kompetensi

² Hasil observasi pendahuluan terhadap subjek SE pada 10 Agustus 2022

³ Hasil observasi pendahuluan terhadap subjek FD pada 13 Agustus 2022

⁴ Hasil observasi pendahuluan terhadap subjek DN pada 16 Agustus 2022

mereka. Orang akan merasa disukai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari kelompok ketika dukungan sosial ada.⁵ Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan sekitar, keluarga, masyarakat, teman sebaya maupun partner kerja yang dimiliki individu. Beberapa dukungan yang sangat diperlukan bagi penderita Bipolar adalah dukungan keluarga, dukungan Informasi dan dukungan emosional.

Seorang pengidap Bipolar akan menemui titik dimana individu merasa hidupnya sudah tidak lagi berharga, biasanya individu akan terus menerus menyalahkan dirinya sendiri apalagi jika individu sedang dalam fase Depresi. Maka dari itu dukungan sosial sangat membantu individu dalam menenangkan dirinya sendiri, membawa dirinya pada keadaan sadar seperti semula. Meskipun dukungan sosial tidak membantu dalam penyembuhan tetapi *social support* dapat mencegah pengidap Bipolar melakukan hal-hal yang akan mengancam nyawanya salah satunya adalah percobaan bunuh diri ataupun *Self harm* pada individu.

2. *Self Adjustment*

Self Adjustment atau yang biasa disebut penyesuaian diri, yaitu dimana seseorang dapat mengolah emosinya sesuai dengan keadaan yang sedang di alaminya, penyesuaian diri bagi seorang bipolar adalah seperti apa individu menyesuaikan keadaan dirinya dengan lingkungan, individu yang dapat mengerti karakteristik diri dengan berperilaku sesuai keadaan lingkungan terutama dalam mengatur emosinya yang kapan saja dapat muncul.

Sedangkan menurut Hurlock, individu dengan penyesuaian diri yang baik akan mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki rasa percaya diri dan harga diri, lebih terbuka terhadap kritik yang dapat membantunya mengidentifikasi dan mengatasi kelemahan dirinya, mampu menilai kemampuannya secara realistis sehingga ia dapat menggunakannya secara efektif, dapat jujur dan tidak berpura-pura, merasa

⁵ Made Amalia Kristanti Dewi and Luh Made Karisma Sukmayanti, 'Dukungan Sosial Dan Skizofrenia', *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1.3 (2020), 178–86.

puas dengan dirinya sendiri, dan memiliki keinginan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.⁶

3. Bipolar

Ketika seseorang memiliki gangguan bipolar, mereka mungkin dapat dengan cepat mengganti fase manik (euforia) mereka dengan emosi depresi. Pasien bipolar mungkin memiliki perasaan bahagia dan depresi yang cepat dan berlawanan, tanpa penyebab yang jelas di antaranya. Sistem saraf emosional seseorang dengan gangguan bipolar lebih berbeda dari manusia normal lainnya. Karena penderitanya tidak memiliki keadaan emosi yang baik dan memiliki keadaan dimana individu mampu menyakiti orang lain dan dirinya sendiri, hal ini dapat membahayakan interaksi sosial dan hubungan antarpribadi di masyarakat. Disaat Fase manik dan depresi dari gangguan bipolar muncul seseorang yang mengalami fase manik, mereka akan mengalami euforia, tingkat kepercayaan diri yang tinggi, agresivitas, delusi, hilangnya rasa takut, dan keberanian untuk menerima risiko dalam batas abnormal. Sedangkan gejala depresi memunculkan gejala kesedihan, keputusasaan, ketakutan, penyesalan, kelelahan, dan perasaan hati yang tidak dapat dijelaskan.⁷

Ada banyak faktor penyebab Bipolar beberapa di antaranya yaitu karena faktor keturunan, tidak bisa dipungkiri bahwa garis keturunan bisa menjadi faktor penting dalam pengaruh aspek kehidupan seseorang termasuk bipolar itu sendiri. Kemudian faktor struktur otak pengidap bipolar yang sejak lahir memang ditakdirkan berbeda daripada manusia pada umumnya. Perubahan hormon juga menjadi pemicu munculnya bipolar *disorder*. Terakhir yaitu faktor eksternal seseorang seperti stress atau trauma terhadap sesuatu.⁸

⁶ Amarillys and Nawangsih.

⁷ Berry Choresyo, Soni Akhmad Nulhaqim, and Hery Wibowo, 'Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.3 (2015).

⁸ Vina Idmatus Silmi, 'Retorika Komunikator Publik: Kampanye Kesehatan Mental Bagus P. Santoso Sebagai Pengidap Bipolar Disorder'.

Peneliti menggali informasi mengenai seperti apa kehidupan seorang pengidap bipolar yang akan dijadikan subjek, dalam menjalani hari-harinya. Seperti apa dukungan sosial yang di dapat oleh subjek, dan bagaimana subjek menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun dirinya sendiri.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

“Bagaimana Social support dan Self Adjustment bagi Individu pengidap Bipolar”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti yaitu untuk mengetahui dan mendalami *Social support* dan *Self Adjustment* bagi pekerja pengidap Bipolar.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini untuk :

- a. Menambah informasi terkait keilmuan bagi Prodi Bimbingan Konseling dan pembaca
- b. Menambah wawasan keilmuan bagi pembaca kasus bipolar minim dukungan sosial di lingkungan

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pengidap Bipolar penelitian ini memiliki manfaat sebagai alat penampung cerita dan mengungkapkan perasaan subjek dari sisi pandang subjek, sebagai alat ukur perilaku subjek sesuai dengan apa yang di ungkapkan oleh subjek.
- b. Bagi Orangtua, Memberikan gambaran tentang cara menyikapi seorang anak yang terkena Bipolar, dan cara menyesuaikan diri di lingkungan bagi pekerja pengidap Bipolar sesuai masa perkembangan dan

lingkungannya, untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama

- c. Memberikan Informasi bagi peneliti maupun pembaca mengenai dukungan sosial yang di dapatkan subjek dari lingkungannya.
- d. Penelitian selanjutnya, memberikan gambaran pada peneliti selanjutnya untuk mengetahui penyesuaian diri dan dukungan sosial pada pengidat Bipolar Disorder.

F. Kajian Pustaka

Skripsi ditulis dalam sistematika penulisan salah satunya terdapat tinjauan pustaka tentang *Social support* dan *Self Adjustment*, diangkat dari 5 penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya, yaitu:

Pertama, Ilham Yunus Simbolon dengan judul “*Penerapan Cognitive Behavioral Therapy(CBT) dalam menangani gejala Bipolar Disorder pada remaja di lingkungan II kelurahan Simartokis Sisoma kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan metode tindakan partisipatori (*Research Action Partisipatory*). Dengan informan penelitian 4 orang remaja yang mengalami gejala *bipolar disorder*, 4 orang tua remaja, 4 teman remaja dan 1 Lurah Simatorkis Sisoma. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Penelitian lapangan dibagi ke dalam dua siklus, siklus I yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus II kembali mengulangi siklus I.⁹

Kedua, Garsha Three Saputra dengan judul “*Dukungan Sosial keluarga terhadap keberfungsian sosial penyintas Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dukungan sosial keluarga terhadap keberfungsian sosial penyintas Bipolar di komunitas Bipolar Care Indonesia. Teori Penelitian yang digunakan adalah teori dukungan sosial

⁹ Ilham Yunus Simbolon, ‘Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Menangani Gejala Bipolar Disorder Pada Remaja Di Lingkungan II Kelurahan Simatorkis Sisoma Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan’ (IAIN Padangsidimpuan, 2022).

dan keberfungsian sosial. Pendekatan menggunakan jenis pendekatan kualitatif jenis deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan hasil dari wawancara dan studi dokumentasi.¹⁰

Ketiga, Nisa Diyanah dengan judul “*Interaksi Sosial dalam pemulihan orang dengan Bipolar pada komunitas Bipolar Care Indonesia*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui interaksi sosial dalam pemulihan orang dengan Bipolar Bipolar yang tergabung pada komunitas Bipolar Care Indonesia. Teori Penelitian yang digunakan adalah teori Interaksi Sosial dari Gillin dan Gilin. Pendekatan menggunakan jenis pendekatan kualitatif jenis deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan hasil dari wawancara.

Keempat, Octavia Ammar Rosdiana dengan judul “*SELF-ACCEPTANCE INDIVIDU DENGAN GANGGUAN BIPOLAR*” Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk teknik analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini penulis melibatkan dua informan yang masing-masing merupakan individu dengan gangguan bipolar.

Kelima, Ambar Wati dengan judul “*Konseling Individu sebagai upaya pemulihan pasien Bipolar Disorder di Rumah Sakit Jiwa daerah Provinsi Lampung*” penelitian ini membahas tentang penanganan dan pemulihan Bipolar di rumah sakit jiwa Provinsi Lampung.

Berdasarkan kelima penelitian yang telah dipaparkan garis besarnya, penelitian tersebut mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Persamaan ada pada Objek yang akan diteliti yaitu Orang Dengan Bipolar (ODB), meneliti lebih dalam lagi seperti apakah seorang Bipolar dalam menjalani kesehariannya. Perbedaan adalah pada metode penelitian dan lokasi penelitian.

¹⁰ Garsha Three Saputra, ‘Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Keberfungsian Sosial Penyintas Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia’ (Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif ..., 2019).

G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan pada penelitian yang dilakukan meliputi 5 BAB yang dipaparkan berikut ini:

1. Pada Bab 1 peneliti mencantumkan latar belakang penelitian, definisi operasional meliputi *Social Support*, *Self Adjustment* dan Bipolar, rumusan masalah dari ketiga pembahasan tersebut. Peneliti juga menuliskan tujuan dan manfaat penelitian beserta tinjauan pustaka, kajian teoritik dan sistematika penulisan.
2. Pada Bab 2 penulis menuliskan sumber-sumber dukungan sosial, aspek dukungan sosial, dan bentuk dukungan sosial yang didapatkan oleh individu pengidap Bipolar. Penulis juga menuliskan teori penyesuaian diri meliputi, langkah-langkah penyesuaian diri, karakteristik penyesuaian diri, tahap penyesuaian diri dan faktor penghambat penyesuaian diri. Yang terakhir penulis menuliskan macam-macam teori Bipolar Disorder.
3. Pada Bab 3 metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode kualitatif diikuti dengan pendekatan studi kasus beserta tehnik pengumpulan data dan tehnik analisis data yang digunakan oleh peneliti.
4. Penyajian data dan analisis data yang digunakan oleh peneliti disini yaitu menuliskan gambaran lokasi penelitian yang terbagi menjadi tiga yaitu subjek pertama dari sumbang, subjek kedua merupakan mahasiswa dari salah satu kampus di Purwokerto yang ketiga merupakan ibu rumah tangga. Lokasi yang digunakan berbeda-beda negitupun dengan penyajian data.
5. Pada Bab 5 penulis menuliskan penutup meliputi kesimpulan, saran-saran yang di berikan oleh peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. *Social Support*

Hidup di lingkungan sosial sudah sepatutnya manusia mendapatkan dukungan dari dalam keluarga maupun dari luar rumah. Manusia memiliki hak memberikan dukungan kepada sesama makhluk hidup begitupun sebaliknya manusia juga perlu mendukung keadaan manusia lainnya. Apakah sebuah bentuk dukungan juga diperlukan oleh Individu yang mengidap *Bipolar Disorder*? Tentunya itu sangat diperlukan apalagi ODB (Orang Dengan Bipolar) tidak bisa kita katakan seseorang yang gila. Mereka tidak gila hanya saja sulitnya mengontrol emosi dan perasaanya membuat mereka terlihat seperti orang yang kehilangan akal.

Social support atau yang biasa disebut dengan dukungan sosial adalah adanya dorongan positif dari orang lain atau kelompok yang memberikan rasa nyaman, perhatian dan penghargaan ataupun menawarkan bantuan terhadap individu.¹¹ Dengan pengertian tersebut sudah jelas bahwa *Social support* sangat berpengaruh bagi ke stabilan seseorang salah satunya seorang ODB yang sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan. Seorang *Social Support* juga memiliki beberapa kriteria salah satunya adalah dapat memberi rasa nyaman dan percaya pada ODB.

Selain itu dukungan yang paling penting untuk ke stabilan ODB adalah dukungan dari keluarga, keluarga mampu mengukur seperti apa sikap yang harus di tunjukkan kepada ODB agar gejala kambuh tidak sering muncul. Keluarga juga bertanggungjawab paling besar bagi kesembuhan ODB.

Social support menurut peneliti adalah, suatu bentuk dukungan lahir dan bathin dari seseorang yang berada di lingkungan sekitar. *Social support* dapat berupa mencintai, memperhatikan, menghargai dan menghormati segala

¹¹ Syarifah Mustika Sari, Yuliana Intan Lestari, and Alma Yulianti Yulianti, 'Hubungan Antara Social Support Dan Self-Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Berpendidikan Tinggi', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.2 (2016), 171–78.

sesuatu yang sedang atau akan di alami oleh seseorang agar mereka merasa dicintai dan dihargai. Berikut beberapa pengertian dukungan sosial dari para ahli,

- Hobfoll & Stoke mengemukakan dukungan sosial adalah interaksi sosial atau hubungan sosial yang memberikan bantuan yang nyata atau perasaan kasih sayang kepada individu atau kelompok yang didapatkan oleh individu sebagai bentuk perhatian atau cinta.¹²
- Cutrona mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu hubungan yang terbentuk dengan keyakinan bahwa seseorang dicintai, dihargai, disayangi untuk memberikan dorongan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan didalam kehidupannya.¹³
- Johnson mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan lingkungan.¹⁴
- Saronson mendefinisikan dukungan sosial merupakan sebuah pemberian perhatian atau kepercayaan dalam bentuk dorongan atau semangat yang diberikan kepada orang lain dengan maksud memberi bantuan.¹⁵

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sebuah *support* yang diberikan oleh manusia kepada sesama manusia yang memiliki hubungan baik di lingkungan sosial berupa perhatian, rasa cinta dan memberikan informasi yang dapat membantu seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menerima keadaan. Dukungan sosial merupakan kekuatan bagi seseorang yang merasa hidupnya

¹² Raden Adjeng Robiatul Adawiyah, 'Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Burnout', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013).

¹³ Julia Aridhona, Barmawi Barmawi, and Nursan Junita, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Motivasi Pasca Kesembuhan Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba Di Banda Aceh', *Jurnal Sains Psikologi*, 6.2 (2017), 43–50.

¹⁴ Oki Tri Handono and Khoiruddin Bashori, 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru' (Universitas Ahmad Dahlan, 2013).

¹⁵ Didik Widiatoro, Sigit Nugroho, and Yanwar Arief, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4.1 (2019), 1–14.

sedang tidak baik-baik saja atau sedang diterpa banyak masalah, salah satunya adalah masalah yang dihadapi oleh subjek penelitian yang mengalami *Bipolar Disorder*, subjek membutuhkan banyak dukungan dari lingkungan terutama lingkungan keluarga untuk ke stabilan dirinya menuju kesembuhan.

Dengan pengertian mengenai dukungan sosial diatas membuktikan bahwasanya dukungan sosial sangat penting bagi ke stabilan diri manusia baik yang memiliki permasalahan hidup maupun tidak memiliki permasalahan sama sekali, meskipun mustahil manusia hidup tanpa permasalahan. Terutama bagi subjek yang menderita Bipolar, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menunjang kestabilan diri agar tidak kehilangan identitas diri di lingkungan, membuang rasa pesimis dan tidak percaya diri dalam diri individu. Pada intinya dukungan merupakan suatu kekuatan yang melahirkan hal-hal positif pada diri manusia.

1. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Aspek dukungan sosial ditulis sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep aspek dukungan sosial yang di kemukakan oleh House dengan aspek-aspek dukungan sosial yang diungkap adalah dukungan emosional, dukungan penilaian atau penghargaan, dukungan informatik, dan dukungan instrumental. Skor yang diperoleh subyek menunjukkan tingkat dukungan sosial.¹⁶

- a. Dukungan emosional, dukungan emosional merupakan bentuk dukungan atau dorongan yang diberikan dalam bentuk rasa percaya kepada seseorang yang sedang mengalami stressor atau permasalahan dalam hidupnya, dukungan emosional membantu seseorang percaya diri dalam menghadapi masalahnya sehingga posisi dukungan emosional sebagai social support terpenting bagi manusia.
- b. Dukungan penilaian atau penghargaan, merupakan bentuk dukungan dengan memvalidasi atau mengakui keistimewahan yang ada pada diri seseorang, dengan adanya penilaian maka akan tumbuh penghargaan

¹⁶ Imam Sunardi, 'Peran Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Kecemasan Berbicara Di Muka Umum', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.2 (2010), 178-87.

yang diberikan secara tidak langsung kepada Individu, pemberian dukungan ini juga menjadi salah satu alat terpenting setelah dukungan emosional.

- c. Dukungan Informatik, dukungan Informatik merupakan bentuk dukungan dengan memberikan informasi mengenai permasalahan yang sedang dialami individu, dukungan Informatif dapat berupa memberikan saran dan nasehat yang berhubungan dengan permasalahan Individu.
- d. Dukungan Instrumental, dukungan Instrumental merupakan bentuk dukungan dengan cara memberikan bantuan secara langsung, dukungan instrumental diberikan kepada individu untuk membantu mengatasi permasalahan.

2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran penting bagi manusia untuk bangkit dari permasalahan, dukungan sosial memberikan kepercayaan diri kepada individu untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang di alaminya. Dukungan sosial bisa didapatkan dari beberapa sumber salah satunya adalah sumber dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, tetangga, dan dukungan dari lingkungan pekerjaan juga dapat membantu individu percaya diri dalam mengatasi masalahnya.

a. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan dukungan utama yang dibutuhkan oleh individu, dengan adanya dukungan keluarga individu dapat membangkitkan kepercayaan diri dan mendapat bantuan secara langsung ketika individu membutuhkan bantuan. Selain itu dukungan keluarga juga mampu membangkitkan rasa memiliki antar keluarga yang dapat menjadi penguat bagi individu dalam menghadapi permasalahannya.

Karena hubungan keluarga lebih dekat dibandingkan dengan sistem dukungan sosial lainnya, mereka dapat mendorong orang untuk bertindak positif. Orang akan merasakan tekanan dari keluarga pendukung, yang akan mencegah mereka merasakan ketegangan, yang dapat mengarah pada perilaku buruk. Alasan lain mengapa keluarga berdampak pada

individu adalah karena keluarga adalah sumber dukungan utama, dan setiap orang mengharapkan keluarga menjadi sumber bantuan pertama sebelum beralih ke teman dan anggota keluarga dekat.¹⁷ Hurlock (1980) mengemukakan bahwa dukungan dari keluarga yang berupa penerimaan, perhatian dan rasa percaya tersebut meningkatkan kebahagiaan dalam diri individu. Kebahagiaan yang diperoleh menyebabkan individu termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuannya. Selain itu individu mempunyai rasa percaya diri dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Jadi dukungan sosial dari keluarga akan membantu individu dalam menyelesaikan suatu masalah.¹⁸ Dengan adanya dukungan keluarga individu akan menumbuhkan perasaan berani menghadapi segala sesuatu yang sedang atau akan menimpanya di kemudian hari.

Seperti yang di tuliskan Argyle (1992), ketika individu dihadapkan pada suatu masalah atau suatu dalam keadaan stress maka hubungan baik yang muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor karena ikatan dalam keluarga dapat menimbulkan efek penangkal (*buffering*) terhadap dampak stressor.¹⁹ Mungkin dengan adanya rasa cinta, mencintai dan dicintai antar sesama keluarga membuat Individu berani menghadapi apapun permasalahan yang sedang menimpanya, efek dicintai oleh keluarga cukup membuat individu merasa bahagia dan percaya diri.

b. Dukungan sahabat atau teman

Rakhmat (1998) mengungkapkan bahwa semua manusia membutuhkan dukungan sosial dari orang lain sebagai alat untuk meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, serta melihat kemampuan

¹⁷ Alifia Salsabhilla and Ria Utami Panjaitan, 'Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.1 (2019), 107.

¹⁸ Niken Widanarti and Aisah Indati, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Efficacy Pada Remaja Di SMU Negeri 9 Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 29.2 (2002), 112–23.

¹⁹ IAWC Laksmi and Yohanes Kartika Herdiyanto, 'Proses Penerimaan Anggota Keluarga Orang Dengan Skizofrenia', *Jurnal Psikologi Udayana*, 6.1 (2019), 89–102.

diri.²⁰ Dengan demikian, tingginya dukungan sosial terhadap individu dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan dalam diri individu sehingga dia mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang di hadapi. Selain dukungan dari keluarga, dukungan dari seorang teman atau sahabat juga sangat penting bagi manusia.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman atau sahabat dekat akan merasa disayangi, diperhatikan, dipedulikan dan di hargai oleh teman sebayanya dengan ini Individu akan mengembangkan sikap yang positif dan memiliki *Self Control* yang tinggi. Individu yang memiliki *Self Control* akan berfungsi positif dalam mencapai penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman akan merasa tidak berguna, tidak ada seseorang yang peduli dengannya, dan melihat dirinya secara negatif dan menyebabkan kepercayaan dirinya yang rendah.

Peneliti menuliskan bahwa Sahabat atau teman memiliki arti suatu hubungan khusus yang dapat di andalkan untuk di mintai bantuan satu sama lain, teman tidak memiliki kewajiban khusus untuk membantu namun dikarenakan hubungan pertemanan inti utamanya adalah saling menguntungkan maka membantu menjadi kewajiban ketika hubungan sudah masuk ke ranah pertemanan.

Sahabat bagi manusia sangatlah penting karena dengan sahabat individu dapat menceritakan keadaanya dan mengetahui segala rahasia-rahasia yang tidak mungkin individu diceritakan kepada teman yang lain, mereka ingin berbagi persoalan, keinginan, informasi, saran dan rahasia sesama mereka, mereka juga saling menjaga perasaan dan tidak ingin saling menyakiti.²¹ Dengan begitu sahabat memiliki beberapa fungsi dalam kehidupan manusia yaitu,

²⁰ Siti Partini, 'DALAM RUMAH TANGGA Oleh : Siti Rohmah Nurhayati , Siti Partini Suardiman , Sigit Sanyata PENDAHULUAN Kekerasan Dalam Rumah Tangga Merupakan Fenomena Sosial Yang Telah Berlangsung Lama Dalam Sebagian Rumah Tangga Di Dunia , Termasuk Di Indonesia . Jika Sel', 23–38.

²¹ Amita Diananda, 'Psikologi Remaja Dan Permasalahannya', *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1.1 (2019), 116–33.

- 1) *Self disclosure*, sahabat memiliki fungsi bagi pertemanan yaitu sebagai alat menjalin sebuah relasi yang lebih dalam. Memiliki seorang sahabat dapat memberikan dukungan kebahagiaan bagi sebuah hubungan pertemanan, memberikan pengalaman dan informasi serta membuka pikiran agar lebih terbuka dalam mengungkapkan sesuatu yang ada pada diri manusia.
- 2) *Stress Control*, sahabat memiliki fungsi penting salah satunya sebagai sumber pengontrol stress pada diri manusia selain dari dirinya sendiri.
- 3) *Emotional Support*, Dukungan emosional adalah suatu bentuk pemberian perasaan nyaman, perasaan dicintai berbentuk semangat, memberi empati pada Individu di lingkungan sosial, sahabat atau teman bisa menjadi alat bantu bagi Individu.
- 4) *Self Development*, pengembangan diri merupakan salah satu strategi memunculkan potensi diri, bakat, ketrampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh Individu, sahabat dapat menjadi alat bagi manusia dalam mengembangkan potensi dirinya.

c. Dukungan Sosial dari Masyarakat

Manusia tidak bisa terlepas dari kehidupan sosial, sama halnya dengan dukungan sosial Individu yang memiliki permasalahan membutuhkan dukungan dari dalam rumah maupun luar rumah, salah satunya dukungan dari masyarakat sekitar yang biasa di sebut tetangga. Dukungan sosial dari tetangga berupa interaksi yang baik dengan memberikan informasi positif, memberikan bantuan berupa barang atau uang.

Dukungan sosial dari masyarakat memiliki pengaruh besar bagi manusia dalam menyelesaikan permasalahan. Selain dari keluarga dan sahabat dukungan sosial dari masyarakat lingkungan sekitar juga mampu menumbuhkan kepercayaan diri Individu, memberikan informasi-informasi yang dapat menumbuhkan pemikiran positif pada individu. Karena bagaimanapun manusia hidup di dunia berdampingan

dengan manusia lainnya, dukungan sosial dibutuhkan sebagai alat menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang sedang di hadapi.

d. Dukungan Sosial rekan kerja

Karademas mengungkapkan bahwasanya Individu dalam lingkungan keluarga dan pertemanan yang suportif memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik serta mempunyai kemampuan untuk pulih dari masalah kesehatan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan orang-orang yang kurang bergabung dengan lingkungan sosialnya.²² Salah satunya dukungan baik dari rekan kerja. Rekan kerja adalah seseorang yang hidup di lingkungan pekerjaan, memiliki kewajiban yang sama yaitu bekerja di sebuah perusahaan atau lembaga, dan memiliki hubungan baik dengan Individu.

Manusia yang memiliki problem dalam kehidupan tentunya yang terpenting mereka telah menjalin relasi baik dengan orang-orang di lingkungan kerjanya agar dukungan sosial datang dari rekan kerja dan mampu membangun kepercayaan diri Individu untuk dapat menyelesaikan permasalahannya dengan pola pikir yang positif. Relasi baik yang terjalin dengan rekan kerja mempermudah individu mendapat dukungan sosial dari lingkungan kerja, apabila dukungan sosial yang di dapatkan cukup baik maka individu akan mudah bangkit dari keterpurukan.

Lane (2004) memberikan pendapat bahwa konsep dukungan sosial rekan kerja yaitu adanya dukungan dari rekan kerja yang dirasakan individu saat dirasa membutuhkan. Dukungan sosial rekan kerja merupakan salah satu jenis dukungan sosial yang bersumber dari internal dunia atau lingkungan kerja. Beehr and McGrath (2014) mengemukakan bahwa dukungan sosial rekan kerja adalah adanya pemberian dukungan dari rekan kerja untuk membantu satu sama lain

²² Elisabeth Santoso and Jenny Lukito Setiawan, 'Peran Dukungan Sosial Keluarga, Atasan, Dan Rekan Kerja Terhadap Resilient Self-Efficacy Guru Sekolah Luar Biasa', *Jurnal Psikologi*, 45.1 (2018), 27–39 <<https://doi.org/10.22146/jpsi.25011>>.

dalam melaksanakan tugas. Santoso (2021) juga memberi pendapat bahwa Dukungan sosial saling berhubungan positif dengan efikasi diri, kualitas tidur dan kesehatan jiwa, sedangkan timbal balik negatif dengan kecemasan, stres, depresi, tekanan psikologis dan gejala kompulsif seksual. Dukungan sosial sangat penting dalam dunia psikologis untuk memberikan keyakinan diri, meningkatkan mekanisme coping dan kualitas hidup.²³ Banyak dampak positif yang akan di dapatkan Individu ketika Individu memiliki relasi yang baik dengan rekan kerja, begitupun juga dukungan sosial yang akan di dapatkan dapat menjadi alat perbaikan diri bagi Individu.

3. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Cohen & Hoberman (1983) mengartikan dukungan sosial yaitu adanya bantuan atau dukungan yang diberikan orang lain atau lingkungan sekitar dalam kehidupannya yang memberikan efek emosional berupa perasaan positif yang membantu individu dalam mengatasi stres atau tekanan. Dukungan sosial yang diterima menunjukkan seberapa banyak dukungan sosial yang dirasakan oleh individu dari ketersediaan di lingkungan sekitarnya.²⁴ Dukungan sosial memiliki banyak bentuk, contoh bentuk dukungan sosial yang di tuliskan oleh Cohen & Hoberman dalam Isnawati dan Suhariadi (2013) yang menuliskan bahwa langkah-langkah dukungan sosial ada empat. Yaitu,²⁵

- a. *Appraisal Support*, yaitu bentuk dukungan dengan memberikan saran atau nasihat agar mengurangi stresor dan memberikan bantuan dalam pemecahan masalah.

²³ LAILATUL MUFIDAH, 'Peran Dukungan Sosial Rekan Kerja Dan Motivasi Kerja Intrinsik Terhadap Work Engagement Pada Pegawai Tidak Tetap' (Universitas Gadjah Mada, 2019).

²⁴ Julius Johanesa Aji Atmaja and Achmad Chusairi, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19', *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1.6 (2022), 1588–97.

²⁵ R Rapihah and N Nurjannah, 'Penggunaan Family Therapy Berbasis Teori Dukungan Sosial Pada Penderita Gangguan Jiwa Psikotik Polimorfik Akut Tanpa Gejala Skizofrenia', *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 4.1 (2021), 15–26.

- b. *Tangible support*, yaitu memberikan dukungan sosial melalui bantuan fisik atau dengan tindakan nyata secara langsung pada Individu.
- c. *Self-esteem support*, yaitu bentuk dukungan sosial yang berkaitan dengan *self-esteem*. Seseorang yang memiliki dukungan dari Masyarakat di lingkungan, hal ini merupakan bentuk dari perasaan seseorang atau individu yang berhubungan dengan harga diri atau perasaan kompeten yang diberikan oleh orang lain.
- d. *Belonging support*, yaitu dukungan sosial berupa memberikan atau menunjukkan perasaan diterima dalam sebuah kelompok, kebersamaan dari suatu kelompok menjadi bagian yang menunjukkan perasaan diterima. Isnawati & Suhariadi (2013) mengemukakan bahwa modifikasi lingkungan merupakan hal terakhir dalam tahap *Belonging Support*, yaitu dengan cara mengondisikan lingkungan Individu sesuai dengan kebutuhan Individu.

4. Faktor penghambat Dukungan Sosial

dalam kehidupan bersosial pastinya tidak selalu berjalan dengan baik seperti yang di rencanakan, sama halnya dengan dukungan sosial. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar bisa di dapatkan ketika usaha individu dalam bersosialisasi denganh lingkungan bertjalan dengan baik, dukungan sosial juga bisa terhambat jika Individu tidak menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Ada beberapa faktor-faktor yang dapat menghambat pemberian dukungan sosial, Apollo & Cahyadi (2012) menuliskan bahwa ada 3 faktor penghambat pemberian dukungan sosial yaitu,²⁶

- a. menarik diri dari orang lain dan lingkungan sekitar, biasanya disebabkan karena harga diri yang rendah, rasa takut dikritik oleh orang lain, pemikiran bahwa orang lain tidak akan menolong dirinya, menghindar

²⁶ Pitiadani Br Tarigan, 'Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Ilmu Pengetahuan Sosial Sekolah Menengah Atas Al-Huda Pekanbaru', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2013), 1689–99 <www.scholarshub.net>.

dari lingkungan sekitar, mengutuk diri, menyalahkan diri sendiri, menjauh dari keramaian, tidak mau meminta bantuan.

- b. Melawan orang-orang di lingkungan sekitar, misalnya sikap selalu curiga dengan apa yang dilakukan orang lain, tidak sensitif, tidak timbal balik & agresif.
- c. perilaku sosial yg tidak pantas dan berlebihan, seperti menceritakan kelbihan diri secara berlebihan, bertingkah mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, tidak pernah merasa puas dengan bantuan yang diberikan orang lain.

5. Manfaat Dukungan Sosial

Garmenzy dalam Parma dan Pande (2018) menuliskan pendapat bahwa manfaat dukungan sosial yaitu,²⁷

- a. Mengurangi kecemasan, dimana kecemasan merupakan faktor munculnya stres. Dengan adanya dukungan sosial dapat mengurangi tekanan yang dihasilkan oleh permasalahan Individu sehingga potensi terjadinya stress yang berlebihan hingga depresi lebih kecil dibanding dengan seseorang yang tidak mendapat dukungah sosial dari sekitar.
- b. Mengurangi stress, stress merupakan keadaan saat seseorang mengalami tekanan yang berlebihan pada dirinya hingga menyebabkan tekanan emosional. Stress merupakan gejala menuju depresi jika tidak di tangani dengan tepat. Dengan adanya dukungan sosial dapat memberi manfaat berupa mengurangi tekanan pikiran maupun fisik yang sedang di alami oleh Individu.
- c. Meningkatkan kesehatan mental, dukungan sosial tidak hanya di butuhkan oleh Individu yang sedang tertimoa masalah, dukungan sosial di butuhkan oleh siapapun yang merasa dirinya membutuhkan dorongan dari luar maupun dalam dirinya. Dengan adanya dukungan sosial Individu yang hendak menghadapi sebuah permasalahan dapat melewatinya dengan baik karena keadaan mentalnya yang siap dan

²⁷ Mas I Rif'ati and others, 'Konsep Dukungan Sosial', *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, 2018.

stabil, rasa percaya diri yang ada pada diri individu dapat membantu individu lebih mudah mencari jalan keluar dari sebuah permasalahan.

Ketiga manfaat di atas dapat menjabarkan betapa pentingnya dukungan sosial bagi kesiapan manusia dalam melewati permasalahan yang sedang dihadapi, dengan adanya dukungan sosial manusia akan merasa bahwa dirinya di perhatikan, di hargai, di cintai oleh lingkungan sekitar baik dalam hubungan formal maupun informal, dengan adanya perasaan dihargai maka Individu akan menumbuhkan kepercayaan diri sehingga Individu dapat melewati semua permasalahannya dengan keadaan mental yang sehat.

B. *Self Adjustment*

Dayakisni dan Hudaniyah (2003) menuliskan bahwa, istilah penyesuaian dalam psikologi disebut dengan *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan.²⁸ Penyesuaian diri merupakan salah satu cara manusia untuk menjalani kehidupan dengan harmonis, dengan adanya penyesuaian diri maka manusia hidup dengan norma dan aturan sehingga individu tidak hidup berjalan semaunya. Penyesuaian diri bisa dengan memahami keadaan lingkungan dan peka terhadap kejadian di sekitar. Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik maka individu perlu mendapatkan dukungan sosial yang baik juga.

Kartono (2003) mengemukakan bahwasanya penyesuaian diri adalah cara seseorang menghadapi dan memecahkan situasi yang mengandung masalah sampai tercapai hasil yang diharapkan, dengan menyingkirkan segala hambatan dan tidak menggunakan mekanisme yang keliru, seperti mekanisme pertahanan diri dan mekanisme pelarian diri.²⁹

Schneiders berpendapat bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang terjadi dalam diri individu dan lingkungan yang mencakup proses respon kesehatan mental dan tingkah laku agar mampu mencapai hubungan yang

²⁸ Fajar Tri Utami, 'Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Menikah Muda', *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1.1 (2015), 11–21.

²⁹ *Ibid.* 14.

harmonis. Pendapat lain di kemukakan oleh Runyon & Harber mereka menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi fisik, perkembangan individu, keadaan psikologis, dan lingkungan.³⁰ Dengan penyesuaian diri Individu akan mudah dalam mengungkapkan apa saja kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri individu, maka dengan adanya penyesuaian diri individu dapat bertindak secara realistis di lingkungannya begitupun potensi yang dimiliki oleh individu akan muncul bersamaan dengan perilaku baik individu. Dengan beberapa pengertian penyesuaian diri diatas maka bisa di simpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses manusia dalam menyatukan keadaan yang sedang dihadapinya dengan tuntutan yang ada di lingkungan, tsalah satu tuntutan yang ada dilingkungan yaitu tuntutan bersosialisasi yang baik.

Schneiders (1964) menguraikan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk menerima terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara yang tepat, matang, bermanfaat, dan memuaskan.³¹ Penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu dapat membantu individu mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

1. Unsur-unsur penyesuaian diri

Gerungan (2004) mengungkapkan bahwa Penyesuaian diri mengacu pada semua respons individu terhadap tekanan yang datang dari lingkungan eksternal dan diri mereka sendiri. Akibatnya, penyesuaian diri berkaitan dengan semua kepribadian seseorang dalam hubungannya dengan lingkungan terdekatnya. Penyesuaian diri didefinisikan secara luas, termasuk mengubah diri sebagai respons terhadap keadaan lingkungan dan mengubah lingkungan sebagai respons terhadap kebutuhan atau keinginan

³⁰ Ida Ayu Ratih Tricahyani and Putu Nugrahaeni Wideasavitri, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar', *Jurnal Psikologi Udayana*, 3.3 (2016), 542–50.

³¹ Yudi Suharsono and Zainul Anwar, 'Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa', *Jurnal Online Psikologi*, 8.1 (2020), 1–12.

seseorang.³² Schneiders dalam Ghufron menuliskan bahwa penyesuaian diri mempunyai empat unsur yaitu,³³

- a. *Adaptation* (Adaptasi), yaitu penyesuaian diri disebut sebagai kemampuan beradaptasi. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sosialnya berarti dia mempunyai hubungan yang sehat dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik. Seperti halnya ketika individu sedang mengalami problem cukup berat sehingga membuat kabar tersebut menyebar di lingkungan sekitar maka individu yang kurang baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar akan cenderung menjadi tertutup dan menghindari keramaian, sehingga hubungannya dengan warga sekitar tidak baik. Dengan contoh tersebut adaptasi di lingkungan sekitar merupakan salah satu unsur terpenting pada penyesuaian diri.
- b. *Conformity* (Kesesuaian), ketika seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri dengan baik apabila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. *Conformity* juga bisa dikatakan sebagai pengaruh sosial yang mempengaruhi perubahan sosial. Contoh kecil dari *conformity* yaitu ketika individu merasa aman dan nyaman, merasa terlindungi disebuah lingkungan maka individu akan dengan mudah melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya, jika individu merasa hidupnya terancam dan tertekan maka individu akan menutup diri dari lingkungan sekitar.
- c. *Mastery* (Penguasaan), yaitu orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik maka ia mempunyai kemampuan untuk membuat rencana dan yang terorganisasi dengan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Tidak semua manusia dapat menghadapi tekanan lingkungan dengan baik, ada juga individu yang menghadapi permasalahan disekitar dengan sangat

³² Safitri Wulandari Wulandari, 'Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta', *Psiko Edukasi*, 14.2 (2016), 94–100.

³³ Khoirin Nida, 'Konsep Penyesuaian Diri Waria Dalam Memenuhi Kebutuhan Pribadi Di Pesantren Waria Al Fatah Yogyakarta', *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 3.2 (2019), 247–70 <<https://doi.org/10.21274/martabat.2019.3.2.247-270>>.

berhati-hati, individu kurang bisa menguasai permasalahan mereka sendiri sehingga mereka bertindak pelan, individu cenderung mempersiapkan apa yang akan mereka tunjukkan di lingkungan sebagai pembuktian bahwa individu layak untuk tetap menjalani kehidupan normal meskipun ia memiliki banyak problem dalam dirinya maupun dengan orang lain dari lingkungan sekitar.

- d. *Individual Variation* (Variasi Individu), yaitu suatu perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah. Contohnya adalah ketika individu A mengalami suatu permasalahan di lingkungan seperti diskriminatif ia meresponnya dengan kemarahan dan rasa sakit hati, namun ia merespon hal tersebut dengan menunjukkan eksistensi dirinya sehingga ia memiliki resiliensi yang baik. Sedangkan Individu B ketika ia mengalami sebuah tekanan di lingkungan ia hanya diam tidak merespon apapun bahkan masih melakukan aktivitas seperti biasanya.

2. Karakteristik penyesuaian diri

Untuk mengetahui bahwasanya manusia memiliki penyesuaian diri yang baik peneliti menyusun berdasarkan 7 aspek yang di kemukakan oleh oleh Schneiders (1964) mengenai karakteristik penyesuaian diri yang baik, yaitu,³⁴

- 1) Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan (*absence of excessive emotionality*), individu mampu mengatur emosinya, meletakkan dirinya di dalam keadaan paling nyaman agar emosi yang muncul tidak meletup-letup. Individu yang dapat meletakkan emosinya secara baik atau normal akan mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.
- 2) Tidak terdapat mekanisme psikologis (*absence of psychological mechanisms*), yaitu ketika individu mampu memberikan respon baik pada permasalahan yang sedang di hadapi, dengan menggunakan

³⁴ D I Panti and others, 'Hubungan Antara', 4, 2010, 1–27.

mekanisme pertahanan diri maka individu akan merespon suatu permasalahan dengan ikhlas, berani dan tegas dalam menghadapi permasalahannya. Kontrol diri merupakan alat pertahanan diri yang bisa digunakan oleh individu untuk mencapai pemecahan masalah.

- 3) Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi (*absence of the sense of personal frustration*), mengontrol perasaan frustrasi dalam diri individu dibutuhkan pemikiran positif dan keberanian pada diri individu, ketika individu mengalami frustrasi saat menghadapi permasalahan maka keadaan tidak berdaya dan bingung tidak akan bisa menumbuhkan motivasi dalam diri individu untuk segera mencari jalan keluar untuk permasalahannya.
- 4) Pertimbangan rasional dan pengarahan diri (*rational deliberation and self direction*), individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisir pikiran, tingkah laku dan tumbuhnya motivasi untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila dikuasai oleh emosi berlebihan ketika menghadapi situasi yang menimbulkan konflik.
- 5) Kemampuan untuk belajar (*ability to learn*), Individu bersedia mempelajari pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat dipergunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- 6) Pemanfaatan Pengalaman (*utilization of past experience*), Kemampuan individu untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman merupakan hal yang penting bagi penyesuaian diri yang normal. Dalam menghadapi masalah, Individu dapat menggunakan pengalaman diri sendiri atau pengalaman orang lain sehingga pengalaman yang diperoleh dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- 7) Sikap-sikap yang realistis dan objektif (*realistic and objective attitude*), Sikap yang realistis dan objektif pada individu bersumber pada

pemikiran rasional, mampu menilai situasi yang di hadapi, menganalisa masalah dan keterbatasan individu tersebut sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Schneider (1964) mengungkapkan penyesuaian diri yaitu suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku individu untuk mampu mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi. Usaha tersebut bertujuan untuk memperoleh keseimbangan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan lingkungan. Schneider (1964) menuliskan 7 penyesuaian diri yang baik yaitu,³⁵

- a) mengontrol emosi yang berlebihan, dengan adanya kontrol emosi dalam diri individu akan memungkinkan individu menghadapi masalah dengan cermat dan mengidentifikasi berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika menghadapi hambatan.
- b) meminimalkan mekanisme pertahanan diri, individu yang berani mengakui kegagalan di masa lalu adalah individu yang baik dalam hal penyesuaian diri, individu tidak melakukan denial pada kegagalan yang telah di alami kemudian ia bangkit dan berani mencoba meraih tujuan yang telah gagal sebelumnya.
- c) mengurangi rasa frustrasi, individu yang mengalami putus asa dan merasa tidak berdaya setelah mengalami suatu hal yang tidak di inginkan tandanya individu mengalami frustrasi dan sulit mendapat motivasi untuk penyelesaian masalahnya, padahal pengelolaan frustrasi pada diri individu menjadi alat penyesuaian diri yang baik.
- d) berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, dengan berfikir secara rasional individu mampu menghadapi konflik sesuai dengan arahan perilaku secara tepat dan tidak mengarah kepada keburukan.
- e) kemampuan untuk belajar, proses pembelajaran yang diperoleh selama terus menerus dapat digunakan untuk menangani masalah yang

³⁵ IAGHD Sasmita and I Made Rustika, 'Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Jurnal Psikologi Udayana*, 2.2 (2015), 280–89.

ditemui. Sedangkan penyesuaian diri yang baik ditunjukkan oleh individu yang diperoleh dari pembelajaran atau pengalaman yang sudah di dapat oleh individu.

- f) memanfaatkan pengalaman masa lalu, saat individu dihadapkan pada suatu masalah, individu dapat membandingkan pengalamannya dengan pengalaman individu lain sehingga pengalaman yang diperoleh dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- g) sikap realistis dan objektif, Sikap realistis dan objektif tidak jauh berbeda dengan orientasi individu terhadap realitas, mampu menerima realitas yang dialami tanpa penolakan dan memandangnya secara objektif. Sikap realistis dan objektif dapat di raih berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pertimbangan yang masuk akal, dan kemampuan untuk menilai situasi dan masalah dengan benar.

Dengan adanya point mengenai penyesuaian diri yang baik di atas, Mu'tadin (2002) mengemukakan bahwa keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi yang dialami, pada diri individu, sebaliknya kegagalan dalam penyesuaian diri ditandai dengan guncangan emosi, rasa cemas, ketidakpuasan, dan keluhan terus menerus terhadap nasib yang disebabkan oleh kesenjangan antara individu dengan tuntutan lingkungannya.³⁶ Keberhasilan dan kegagalan penyesuaian diri dapat di lihat dari respon inividu setelah mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

3. Langkah-langkah penyesuaian diri

Alberlt & Emmons (1996) menuliskan bahwasanya ada beberapa langkah-langkah penyesuaian diri. Yaitu,³⁷

³⁶ Herni Misnita, 'Hubungan Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 2.2 (2016), 94–101.

³⁷ Hariadi Ahmad, Ahmad Zainul Irfan, and Dedy Ahlufahmi, 'Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa', *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5.1 (2020) <<https://doi.org/10.33394/realita.v5i1.2899>>.

- a) Pertama, aspek *Self knowledge* dan *Self insight*, langkah penyesuaian diri hyang pertama bisa di lakukan dengan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional insight, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.
- b) Kedua, aspek *Self objectifity* dan *Self acceptance*, yang kedua yaitu individu bersikap realistik yang kemudian mengarah pada penyesuaian diri.
- c) Ketiga, aspek *Self development* dan *Self control*, langkah yang ketiga yaitu mengendalikan diri dengan cara mengarahkan diri, pemikiran pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.
- d) Keempat, aspek *Satisfaction*, langkah yang ke empat yaitu merasa puas dengan usaha yang telah dilakukan, membuat segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu,³⁸

- a) Faktor pertama yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi fisik. Keadaan sistem tubuh, seperti kesehatan fisik, keadaan mental, dan lain-lain adalah contoh kondisi fisik yang dibahas di sini, yang merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi adaptasi. Keterbatasan fisik dan penyakit jangka panjang akan membuat seseorang lebih sulit untuk menyesuaikan diri karena tubuh yang sehat merupakan prasyarat untuk melakukan penyesuaian diri yang baik.
- b) Faktor kedua yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah pematangan dan pertumbuhan. Individu

³⁸ IGAP Darsitawati and IGAPW Budisetyani, 'Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Premenopause Di Denpasar Selatan', *Jurnal Psikologi Udayana*, 2.1 (2015), 1–12.

menjadi lebih dewasa melalui proses perkembangan yang konstan di semua tingkatan intelektual, sosial, moral, dan emosional. Bagaimana orang menyesuaikan diri tergantung pada tingkat pertumbuhan dan kedewasaan mereka.

- c) Faktor ketiga yaitu, Schneiders (1964) mengemukakan bahwa kondisi psikologis yang membatasi kemampuan penyesuaian diri, seseorang harus memiliki kondisi mental dan psikologis yang sehat agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, jika tidak kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dapat terhambat oleh perasaan frustrasi, khawatir, dan cacat mental. Namun, ketika individu memiliki kesehatan mental yang baik, mereka akan cenderung merespons sesuai dengan motivasi batin dan tuntutan eksternal mereka. Pengalaman, pendidikan, persepsi seseorang tentang diri sendiri, dan kepercayaan diri adalah beberapa contoh keadaan psikologis.
- d) Faktor keempat menurut Schneiders (1964), yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu keadaan lingkungan. Penyesuaian individu akan berlangsung lebih cepat dalam suasana yang nyaman, tenang, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan bagi setiap anggota. Logikanya jika seseorang tinggal di lingkungan yang tidak aman, meresahkan, atau mengkhawatirkan mereka mungkin mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri. Lingkungan pendidikan, lingkungan keluarga atau rumah, dan lingkungan masyarakat termasuk lingkungan yang menjadi tujuan.
- e) Faktor kelima yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah faktor agama dan budaya. Faktor lain yang termasuk pada lingkungan psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, lekas marah, dan tekanan psikologis adalah agama. Agama menawarkan prinsip-prinsip moral dan pandangan dunia kepada orang-orang yang memberikan tujuan hidup mereka dan kestabilan yang mereka butuhkan untuk mengatasi tekanan dan perubahan yang menyertai kehidupan. Bersamaan dengan agama,

budaya merupakan komponen yang mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi.

Dengan adanya beberapa faktor penyesuaian diri diatas individu dapat mencari tau apa saja yang dapat menghambat dan mempermudah penyesuaian diri, dengan demikian individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

C. Bipolar

Gangguan jiwa pada seluruh penduduk di dunia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan dan menyebar keseluruh dunia, menurut WHO pada tahun 2016, ada sekitar 35 juta jiwa yang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, dan 47,5 juta jiwa terkena dimensia (Biro pelayan dan informasi, 2016). Putra mengemukakan Gangguan Bipolar merupakan gangguan jiwa yang pada saat ini mulai dikenal oleh masyarakat, walaupun masih banyak masyarakat yang awam dengan bipolar maupun masalah gangguan jiwa atau gangguan mental lainnya.³⁹

Bipolar merupakan suatu kondisi mental yang mengakibatkan perubahan suasana hati secara tiba-tiba. Jangka waktu yang relatif singkat dapat berlalu di antara serangan keputusasaan atau kesedihan sebelum berubah menjadi momen kegembiraan atau perilaku manik. Segala aktivitas dipengaruhi oleh perubahan tersebut, yang merupakan respon dari mood yang dialami oleh penderita gangguan bipolar atau yang lebih dikenal dengan ODB. Waktu yang panjang bisa membuat siapa pun merasa tertekan atau gembira.

Wiramihardja menuliskan perbedaan seseorang yang tidak mengidap Bipolar dengan ODB dalam perubahan suasana hatinya, bagi pengidap gangguan bipolar menyebabkan ODB bisa merasakan sedih yang berkepanjangan tanpa ada alasan yang jelas atau bisa merasakan bergembira berkepanjangan karena ODB sedang nyaman terhadap hal yang ia senangi.⁴⁰ Fithriyah & Margono menuliskan bahwa orang dengan gangguan bipolar bisa

³⁹ Kurnia Nofiyana and Ratna Supradewi, 'Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar', *Jurnal Imiah*, 2019, 1374–82.

⁴⁰ *Ibid.*1375

tiba-tiba merasa sangat antusias dan semangat terhadap sesuatu atau biasa disebut dengan istilah episode maniak / manik. Namun seketika mood-nya mudah memburuk, ketika mood dalam keadaan buruk orang dengan gangguan bipolar bisa sangat merasa depresi, kesepian, putus asa, hal ini dapat memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. ODB bisa saja melakukan tindakan bunuh diri.⁴¹

Suasana hati yang mudah berubah bukanlah sesuatu yang dapat di normalisasikan dalam kehidupan karena manusia membutuhkan sehari-hari menyembuhkan perasaan sedih contohnya patah hati karena di selingkuhi oleh kekasih. Normalnya seperti itu. Keadaan dimana seseorang dapat berubah-ubah suasana hatinya secara sekejap merupakan definisi sederhana dari Bipolar.

Bipolar disorder atau yang disebut juga dengan *manic depressive* adalah suatu kondisi psikologi yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang sangat drastis dari gembira berlebihan hingga kesedihan yang mendalam. Bipolar disorder terdiri dari minimal 1 episode mania dan 1 episode depresi mayor. Episode manik biasanya bertahan beberapa minggu hingga beberapa bulan, umumnya lebih singkat durasinya dan berakhir secara lebih tiba-tiba daripada episode depresi mayor. Resiko bunuh diri menemui puncaknya pada saat fase penurunan dari episode mania ke depresi mayor.⁴²

Panggabean & Rona menuliskan bahwa perubahan mood yang dialami penderita bipolar menimbulkan perasaan menderita bagi penderitanya. Saat dalam keadaan emosi penderita bipolar yang memang pada gejalanya mudah meledak saat manik membuat mereka tidak disenangi dalam pergaulan dan kehidupan sosialnya.⁴³ Saat dalam keadaan depresi, mereka cenderung malas untuk bergaul dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar termasuk teman-temannya, meskipun banyak temannya yang mengajak untuk melakukan kegiatan penderita bipolar justru sedang mengalami kebingungan untuk

⁴¹ *Ibid.*1375

⁴² Yoel Putra Nugroho, Heru Dwi Waluyanto, and Asnar Zacky, 'Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder', *Jurnal DKV Adiwarna*, 1.6 (2015), 19.

⁴³ Rani Anggraeni Purba and Yohanis F La Kahija, 'Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis', *Jurnal Empati*, 6.3 (2018), 323–29.

menyelesaikan persoalan perubahan mood yang mereka sendiri tidak mengerti mengapa terjadi dalam hidupnya.⁴⁴ Gangguan bipolar merupakan penyakit yang dapat kambuh kapan saja, ketika individu merasa stress yang berlebihan maka individu akan mengalami sebuah siklus dengan episode manik, episode Depresi dan episode normal dengan jangka waktu yang tidak tertentu.

Cara menjaga mood orang dengan bipolar agar tetap stabil yaitu dengan melakukan *coping stress* untuk menjaga stressor, *coping stress* yang di lakukan oleh ODB dalam menjaga stabilitas moodnya berfokus pada emosi yang merupakan salah satu pemicu kambuhnya bipolar pada ODB. Dengan melakukan *Coping Stress* ODB dapat memisahkan sesuatu yang baik, yang dapat dilakukan oleh individu agar membawa dirinya pada emosi yang stabil contohnya melakukan kegiatan yang dapat membangun sisi positif pada individu seperti, berolahraga, mengkonsumsi makanan sehat, menonton tayangan dengan cuplikan yang positif, mengatur pola tidur dan pola makan, dengan begitu maka individu akan terhindar dari stress yang berkepanjangan.

Penyebab munculnya penyakit Bipolar pada manusia biasanya karena trauma yang dialami oleh Individu. Salah satu contoh trauma yang di alami oleh subjek yang akan di teliti oleh peneliti, trauma ditinggalkan oleh sang kekasih sampai depresi sehingga ingatannya tentang kejadian itu terus terputar di kepala setiap kali ada hal yang menyinggung. Dampak yang paling buruk di alami oleh subjek adalah beberapa kali subjek mencoba bunuh diri, meakukan *Self Injury* dan melakukan tindakan negatif lainnya, meskipun begitu Individu sering gagal dalam percobaan bunuh diri karena banyak faktor salah satunya mengingat orang tua.

1. Ciri-ciri gangguan Bipolar

Bipolar Disorder atau penyakit gangguan bipolar merupakan suatu penyakit gangguan suasana hati (*mood*) atau perasaan yang sangat ekstrim dengan dua kutub depresi dan manik yang mengganggu keberfungsian sosial pada individu dan merupakan salah satu permasalahan mental pemicu

⁴⁴ *Ibid.*324

keinginan bunuh diri pada penderitanya. Bipolar disorder merupakan penyakit yang menyerang otak dan menyebabkan perubahan-perubahan yang tidak biasa pada suasana hati, energi, aktivitas, dan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas harian. Suasana hati mereka mudah naik dan turun secara berlebihan atau ekstrim bila dibandingkan manusia normal pada umumnya.⁴⁵

Pasien gangguan bipolar akan mengalami episode manik, hipomanik, dan depresi selama hidup mereka. Episode manik adalah suatu kondisi di mana orang tersebut memiliki periode abnormal perasaan senang yang berlebihan setidaknya selama satu minggu hingga empat sampai lima bulan. Melanie Klein mengemukakan bahwa mania merupakan cara individu dengan bipolar mempertahankan kewarasan jiwa terhadap depresi.⁴⁶

Smith menyampaikan bahwa individu dengan gangguan bipolar setidaknya mengalami tiga dari gejala-gejala berikut ini. Yaitu,⁴⁷

- a. Harga diri dan kemegahan yang meningkat merupakan fitur umum dari episode manic, seperti penurunan kebutuhan untuk tidur.
- b. Berbicara dan proses berpikir bertambah cepat; individu berbicara dengan kondisi tertekan dan pemikiran yang melompat dengan cepat dari satu topik ke topik yang lainnya. Sehingga menyebabkan individu menceritakan hal secara tidak teratur atau *Random*. Bisa juga di sebut dengan *Out of the topic*.
- c. Dapat dengan mudah terganggu dan gelisah. Akhirnya, terjadilah peningkatan aktivitas sosial, seksual, atau pekerjaan, dan terutama keterlibatan dalam kegiatan yang menyenangkan, melakukan segala

⁴⁵ Franky Febryanto Banfatin, 'Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial Dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder Di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial', *Welfare State*, 2.3 (2014).

⁴⁶ Octavia Ammar Rodiana, 'Self-Acceptance Individu Dengan Gangguan Bipolar' (IAIN Ponorogo, 2022).

⁴⁷ Meilanny Budiarti, Budhi Wibhawa, and Franzeska Venty W D Ishartono, 'Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar', *Jurnal Penelitian & PPM*, 5.1 (2018), 14–22.

sesuatu secara berlebihan yang dapat mengakibatkan perilaku sembrono yang memiliki potensi konsekuensi negatif, dan bahwa kemudian individu yang bersangkutan merasakan penyesalan.

Individu secara tetap memiliki 3 episode atau lebih gejala seseorang yang sedang dalam kondisi episode manik, Pada episode pertama seperti yang sudah dituliskan secara rinci oleh Jiwo yaitu terdapat beberapa gejala yang muncul pada saat penderita gangguan bipolar berada dalam kondisi mania.⁴⁸ Yaitu, *Euphoria* (gembira), perasaan gembira yang membuncah menyebabkan individu melupakan semua perasaan sedih yang sedang dirasakan sebelumnya sehingga individu hanya merasakan perasaan bahagia dan gembira pada episode ini. *Inflated self-esteem* (percaya diri berlebihan), percaya diri yang berlebihan pada saat individu berada di episode mania dapat menyebabkan hilangnya perasaan malu, individu cenderung berlebihan dalam mengekspresikan perasaannya di lingkungan, merasa bahwa tidak ada yang tidak baik pada dirinya, patut dibanggakan dan merasa ahli dalam semua hal. Selanjutnya ada *Poor judgment* (kemampuan menilai menjadi jelek), kemampuan individu dalam menilai seseorang maupun mengartikan keadaan di lingkungan menurun dan menjadi kurang baik, individu cenderung menilai sesuatu secara kurang.

Selanjutnya ada *Racing thoughts* (pikiran saling berkejarkejaran), disini individu cenderung random dalam memikirkan sesuatu, individu terus membicarakan persoalan yang berbeda-beda di satu waktu, belum menyelesaikan ucapannya sebelumnya, individu cenderung berbicara cepat seperti dikejar waktu. Selanjutnya ada *Aggressive behavior* (perilaku agresif), disini individu berperilaku seperti seseorang yang kelebihan energi dalam dirinya, berperilaku hiperaktif, aktifitas seharian yang tidak teratur dan cenderung diforsir, selain itu meningkatnya aktivitas dengan tindakan-tindakan sembrono contohnya aktivitas seksual pada diri individu menyebabkan individu semakin kehilangan dirinya yang sebenarnya,

⁴⁸ Budiarti, Wibhawa, and Ishartono. Hlm-17

aktivitas seksual yang meningkat membawa individu melakukan tindakan-tindakan negatif di lingkungan maupun melalui media sosial. Selanjutnya ada *Risky Behavior* (perilaku yang berbahaya), individu yang sedang berada di fase manik seringkali melakukan tindakan diluar naklar dan berbahaya, salah satunya adalah *self injury* atau yang biasa disebut perbuatan menyakiti diri sendiri, selain itu individu seringkali dengan sengaja melakukan kegiatan yang membahayakan dirinya. Yang terakhir ada *Spending sprees or unwise financial choices* (tidak mampu mengelola uang, mengeluarkan uang tanpa perhitungan), perilaku boros dan mengeluarkan uang secara terus menerus terjadi ketika individu sedang dalam fase manik, individu terus mengeluarkan uang tanpa perhitungan yang matang sehingga ketika individu berpindah fase menjadi depresi ia akan merasakan penyesalan yang berlebihan. Biasanya pada episode ini individu bertahan hingga empat sampai lima bulan, lebih sebentar dibanding episode depresi.

Episode selanjutnya adalah episode Hipomania. Hipomania merupakan episode yang dialami oleh individu dengan bipolar tipe II sekaligus menjadi kondisi yang paling sulit dikenali karena pada saat individu dalam episode hipomania sering sekali diselingi dengan episode normal dan depresi. Selain itu Individu dengan gangguan bipolar tipe II berpeluang besar mengalami pergantian episode hipomania bergantian dengan episode depresi. Gejala dari episode hipomania hampir mirip dengan gejala episode manik tetapi lebih ringan dikarenakan tidak menimbulkan *social disturbances* (fungsi sosial terganggu) seperti gejala yang ada pada episode manik. Ketika individu sedang dalam kondisi hipomania energinya akan meningkat lebih tinggi dari kondisi normal biasanya, namun kondisi meningkatnya energi pada episode hipomania tidak separah ketika individu ada dalam episode manik. Pada saat individu ada dalam kondisi hipomania jika gejalanya di kondisikan dengan baik maka akan menimbulkan perilaku yang positif begitupun sebaliknya jika individu di kondisi hipomania di biarkan dengan tidak mengatur kondisi emosinya maka yang terjadi akan muncul perilaku negatif pada individu.

Episode selanjutnya adalah episode depresi (Depresif). Halgin & Whitbourne (2010) menuliskan bahwa perbedaan bipolar episode manik dengan episode depresi adalah pada waktu munculnya, individu yang mengalami episode manik akan memunculkan gejala secara tiba-tiba dan berakhir dengan tiba-tiba juga. Sedangkan pada episode depresi mayor, gejala biasanya akan muncul dan hilang secara bertahap.⁴⁹ Depresi merupakan salah satu permasalahan utama yang sedang dihadapi oleh manusia saat ini. Kaplan, Sadock, & Grebb (2010) menuliskan bahwasanya pengertian Episode depresi adalah periode ketika fungsi normal seseorang terganggu oleh perasaan melankolis dan gejala yang menyertainya, yang dapat mencakup bunuh diri, perubahan konsentrasi dalam pola tidur dan makan, gangguan psikomotorik, anhedonia, kelelahan, dan masalah.⁵⁰ Depresi merupakan gangguan mental yang sangat menguras energi, individu yang mengalami depresi akan merasa bahwasanya dia seperti bukan dirinya sendiri karena perbedaan perasaan yang sangat berbanding terbalik dengan individu saat dalam keadaan normal.

Depresi merupakan perasaan sedih, kesal, malas, lesu, dan merasa tidak tertarik melakukan kegiatan apapun sekalipun itu kegiatan yang menyenangkan atau yang sebelumnya Individu sukai. Perasaan depresi dapat dirasakan dan di alami oleh semua orang pada saat-saat tertentu salah satunya adalah saat individu berada di keadaan terendahnya. Dengan adanya hal ini maka menunjukkan bahwa depresi dapat terjadi pada saat individu dalam keadaan emosi, baik emosi yang normal maupun abnormal. Depresi normal merupakan periode sementara dari kesedihan dan kelelahan yang umum terjadi ketika merespon *Stressfull life events*. Periode tersebut secara umum berlangsung tidak lebih dari 7-10 hari. Bila keadaan depresi terus berlanjut lebih lama dan gejala terus berkembang menjadi lebih

⁴⁹ Yohanis Franz La Kahija, 'Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis', *Jurnal Empati*, 7.3 (2017), 323–29 <<https://media.neliti.com/media/publications/178028-ID-none.pdf>>.

⁵⁰ Cindani Trika Kusuma, 'CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2.1 (2020).

kompleks dan berat, maka keadaan depresi telah sampai pada tingkatan klinis. Dijelaskan juga bahwasanya depresi pada tingkat klinis secara umum meliputi gangguan tidur, gangguan makan, anergia, perasaan tak ada lagi yang dapat diharapkan dan putus asa. Corsini mengemukakan bahwasanya depresi pada tingkat yang lebih berat, dapat menimbulkan halusinasi, delusi, keadaan psikotik, bahkan keinginan untuk bunuh diri.⁵¹ Ketika pada episode depresi suasana hati individu penuh dengan perasaan negatif dan kesedihan yang tidak terbendung, biasanya individu mengingat kembali perilaku atau sikapnya pada saat individu sedang pada episode lain, sehingga individu merasa malu dan tertekan dengan perilakunya sendiri. Dari situ individu mulai memikirkan cara agar ia bisa terbebas dari rasa malunya, rasa penyesalan yang membawanya pada titik depresi dan memutuskan melakukan percobaan bunuh diri. Penyebab depresi ada banyak, akibat utamanya adalah kegagalan diri dalam mengatur stress dan emosi pada diri individu, selain itu patah hati, putus cinta, pembullyan, perceraian, *broken home*, trauma kekerasan ataupun hal lainnya yang membekas buruk dalam ingatan individu.

Episode selanjutnya adalah episode *Mixed* (campuran) atau episode campuran, episode ini adalah dimana gejala episode manik dan gejala depresif berat terjadi dalam waktu yang bersamaan. Dimana gejala kedua episode tersebut datang secara bersamaan sehingga individu dapat memunculkan gejala keduanya di waktu yang sama. Gejala yang pasti akan muncul pada episode ini adalah gejala psikotik, salah satunya adalah munculnya gejala halusinasi. Gejala psikotik merupakan gejala yang cukup ekstrem, pada saat gejala ini muncul dalam gejala manik maka individu akan memiliki keyakinan bahwa ia adalah seseorang yang terkenal dan kaya raya sehingga ia merasa dapat melakukan apapun. Sama halnya dengan ketika gejala psikotik muncul saat episode depresi maka individu akan

⁵¹ Rosa Imani Khan, 'Perilaku Asertif, Harga Diri Dan Kecenderungan Depresi', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1.2 (2012), 143-54 <<https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.40>>.

merasa dirinya adalah seseorang yang paling melarat dan merasa telah melakukan kejahatan yang tidak termaafkan. Pada episode ini individu akan cenderung berhalusinasi, individu merasa mendapatkan ilusi atau bisikan gaib yang mengarahkan individu pada hal negatif, sehingga pada episode ini individu seringkali melakukan perilaku yang negatif. Di masyarakat awam sekitar biasanya menganggap jika perilaku individu ini merupakan ulah makhluk gaib.

2. Jenis Gangguan Bipolar

Dalam PPDGJ-III, Bipolar masuk ke dalam kategori Gangguan Suasana Perasaan (Mood Afektif). Sementara dalam DSM-IV, Bipolar masuk ke dalam kategori Gangguan Mood, yaitu dari kondisi manik ke depresif, atau dari suasana yang sangat gembira menuju suasana yang depresif (sedih).⁵² Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV- text revised* (DSM IV-TR), gangguan bipolar dibagi menjadi empat jenis yaitu gangguan bipolar I dan gangguan bipolar II, serta siklotimia dan gangguan bipolar yang tidak dapat dispesifikasikan.⁵³

- a. Bipolar Type I. Pada Bipolar jenis ini Individu akan mengalami 3 fase. Yang pertama adalah Fase Manik, pada fase ini Individu akan mengalami minimal dalam waktu satu minggu. Yang kedua adalah fase Hipomanik dimana individu akan mengalami fase ini hanya sebagai pelengkap pada saat individu mengalami fase manik. Yang ketiga adalah fase depresi minimal waktu dua minggu.
- b. Bipolar Type II. Pada jenis bipolar ini Individu akan mengalami 2 fase tanpa mengalami episode manik atau fase manik. Fase yang pertama adalah fase depresif diselingi fase hipomanik minimal empat hari, dan tidak akan mengalami fase manik selama dua minggu.

⁵² Sabrina Hidayat, 'Pertanggungjawaban Pidana Gangguan Bipolar Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Kriminal Criminal Liability Bipolar Disorder Review from Criminal Psychological Perspective', 4.2 (2022), 276–87.

⁵³ Sulkfili Herman and others, 'Jurnal Bidang Hukum Islam Jurnal Bidang Hukum Islam 129–100', (2022) 3.1, <<https://doi.org/10.36701/bustanul.v2i2.360.PENDAHULUAN>>.

- c. *Cyclothymic disorder* atau gangguan siklotimia. Pada kondisi ini Individu mengalami perubahan mood atau *Mood Swing* yang cukup *extreme*. Perubahannya dapat dikatakan sangat cepat, Misalnya dari fase manik tiba-tiba ke fase depresi selama dua hari, lalu berpindah fase manik lagi selama sebentar, setelah itu tiba-tiba fase hipomanik selama tiga hari, lalu masuk fase depresi selama satu minggu, kemudian fase hipomanik selama dua minggu, dan seterusnya. Gangguan siklotimia hampir mirip dengan gangguan bipolar tapi ini lebih ringan dikarenakan fase hipomanik dan depresif sama-sama tidak memenuhi kriteria keduanya. Banyak periode gejala yang berganti-ganti, pada orang dewasa minimal terjadi selama 2 tahun. Minimal selama setahun pada anak atau remaja.

3. Penyebab Gangguan Bipolar

Penyebab gangguan Bipolar dapat terjadi karena dua faktor utaman yaitu faktor genetik dan faktor fisiologis, namun beberapa faktor lainnya juga berpengaruh dalam munculnya gangguan bipolar pada diri manusia, salah satunya penyebab eksternal. Seperti faktor lingkungan juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan bipolar.⁵⁴

- a. Faktor genetik, faktor genetik dapat terjadi jika individu lahir dari kedua orang tua yang salah satunya mengidap gangguan Bipolar memiliki resiko mengalami penyakit yang sama sebesar 15% sampai 30%. Namun jika kedua orang tuanya mengalami gangguan bipolar maka resiko terkena penyakit yang sama adalah 50% - 75%.
- b. Faktor fisiologis, salah satu penyebab utama manusia mengalami gangguan bipolar adalah terganggunya keseimbangan cairan kimia utama di dalam otak. Otak adalah organ yang berfungsi menghantarkan rangsang, otak membutuhkan neurotransmitter (saraf pembawa pesan atau isyarat dari otak ke bagian tubuh lainnya) dalam menjalankan

⁵⁴ Yoel Putra N and others, 'Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder', *Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder*, 1.6 (2015), 19 <<http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/3216/2906>>.

tugasnya. Norepinephrin, dopamin, dan serotonin adalah beberapa jenis neurotransmitter yang penting dalam penghantaran impuls syaraf. Pada penderita gangguan bipolar, cairan-cairan kimia tersebut berada dalam keadaan yang tidak seimbang sehingga dapat menyebabkan munculnya gangguan Bipolar pada manusia.

- c. Faktor sosial, faktor sosial dapat terjadi ketika periode stres yang tinggi disebabkan karena adanya trauma, misalkan karena di tinggalkan oleh salah satu anggota keluarga meninggal dunia, hubungan yang tidak sehat atau buruk dengan orang lain, perceraian di dalam anggota keluarganya, mengalami penurunan ekonomi yang drastis, pernah mengalami kekerasan fisik maupun mental.
- d. Faktor Lingkungan, gangguan tidak memiliki penyebab tunggal yang dapat di jadikan gangguan utama. Kebanyakan orang-orang dengan faktor genetik yang mengalami gangguan bipolar, namun tidak semua orang mewarisi penyakit karena gen bukan satu-satunya penyebab penyakit dapat muncul. Faktor eksternal lingkungan dan psikologis juga dapat diyakini menjadi salah satu penyebab dalam pengembangan gangguan bipolar. Faktor-faktor eksternal yang disebut pemicu. Pemicu dapat memulai episode baru mania atau depresi atau membuat gejala yang ada memburuk, namun banyak juga episode gangguan bipolar terjadi tanpa pemicu yang jelas.
- e. Faktor psikodinamik, yaitu salah satu faktor yang menunjukkan bahwa mania dan depresi sebagai wujud dari perasaan kehilangan orang yang berarti dan sangat dicintai, dengan meyalahkan diri sendiri yang di dorong oleh super-ego yang sangat dominan sehingga individu menghindari kenyataan didunia luar.

4. Penanganan Gangguan Bipolar

Dalam penanganan gangguan bipolar memang dibutuhkan keseriusan dan perlu agresif dalam penanganannya, karena jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka gangguan ini akan semakin berat dan semakin serius. Untuk saat ini terapi utama untuk gangguan bipolar

adalah farmakoterapi, edukasi, psikoterapi, dan electroconvulsive therapy (ECT).⁵⁵ Namun ada beberapa penanganan yang efektif digunakan sebagai perawatan bagi pengidap Bipolar.

- a) Farmakoterapi, atau biasa disebut dengan terapi menggunakan obat-obatan. Farmakoterapi bagi pengidap bipolar merupakan pengobatan yang sangat kompleks, dikarenakan pengidap bipolar membutuhkan 2 atau 3 jenis obat sebagai pengontrol gejalanya. Individu dengan gangguan bipolar dianjurkan minum obat-obatan alternatif atau tambahan, seperti obat anti cemas, obat antipsikotik, antidepresan dan obat tidur. Keputusan dokter untuk memberikan obat disesuaikan dengan kondisi individu dengan gangguan bipolar.
- b) Psikoterapi, hingga saat ini, tidak ada obat yang dapat menyembuhkan gangguan bipolar secara langsung. Namun, pengobatan yang benar akan membantu penderita bipolar mendapatkan kontrol atas perubahan perasaannya dan segala yang berkaitan dengan hal itu. Psikoterapi juga merupakan alat pengukur ke stabilan pikiran bagi individu yang mengidap bipolar, mencari koping stress, mengetahui perubahan emosi individu, mengatasi pola pikir individu yang tidak menentu, berkomunikasi dengan anggota keluarga dan orang lain dengan baik dan teratur. Dervis menuliskan bahwa salah satu rencana yang dianggap efektif yaitu melalui obat-obatan dan psikoterapi untuk mengurangi parahnya gejala dan mencegah bipolar kambuh kembali.⁵⁶
- c) Menata gaya hidup, biasanya individu yang terdiagnosa bipolar gaya hidup sebelumnya cenderung negatif atau melenceng dari gaya hidup manusia normal. Salah satunya adalah kebiasaan meminum minuman beralkohol. Selain itu dengan menata gaya hidup individu dapat menghindari gejala manik dan depresi semakin parah. Contoh penataan hidup yang bisa dilakukan oleh individu yaitu, berhenti mengkonsumsi

⁵⁵ *Ibid.*19

⁵⁶ Esya Heryana and others, 'Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar', *Jurnal Riset Agama*, 2.1 (2022), 53–67 <<https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15683>>.

obat-obatan dan minuman beralkohol, mengatur pola tidur yang cukup, olahraga, makan makanan sehat, menulis diary sebagai penampung cerita, mendekati diri dengan orang-orang yang menjadi *support system*, dan selalu mengikuti perkembangan pengobatan diri agar mengetahui seberapa baik perkembangannya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian kualitatif yaitu suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data secara terstruktur dan sistematis, mengkategorikan hasil penelitian sesuai aspeknya, serta mendeskripsikan dan mengolahnya melalui metode *indepth interview*, observasi, dan studi dokumentasi. Datanya yang dihasilkan dalam penelitian kualitatif yaitu berupa kata-kata, gambar, foto, catatan rapat, dan sebagainya.⁵⁷

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Mudjia Rahardjo menyimpulkan bahwa Studi Kasus ialah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut.⁵⁸

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Tempat atau lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu subjek pertama bertempat di rumah subjek di desa Sumbang, subjek kedua dan ketiga melalui pesan whatsapp. Wawancara dilakukan beberapa kali pertemuan dengan subjek pertama, sesekali di *caffè*. Sedangkan wawancara melalui whatsapp dilakukan dengan cara ber kirim pesan dan menggunakan pesan suara.

b. Waktu Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti dilaksanakan selama bulan November 2022-Desember 2022.

⁵⁷ Abdul Manab, “*Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*” k SIKALIMEDIA Perum POLRI Gowok Blok D 3 No. 200 Depoeman Yogyakarta, 2015, Hlm 4.

⁵⁸ Taufik Hidayat and U M Purwokerto, ‘Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian’, *Jurnal Study Kasus*, 2019, 1–13.

C. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif deskriptif berfungsi menjadi sumber data utama. Keputusan tentang hasil penelitian bergantung pada sumber data yang ditetapkan tersebut.⁵⁹ Subjek adalah seluruh informan yang menjadi sumber informasi penelitian. Adapun dalam penelitian ini sebagai subjek ada 3 yang pertama adalah SE wanita berumur 22 tahun. Dia merupakan pekerja di salah satu outlet minuman yang tersebar luas di beberapa kota salah satunya kota Purwokerto. Statusnya belum menikah. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Subjek yang kedua adalah DN, seorang wanita berumur 27 tahun. DN merupakan seorang ibu rumah tangga yang aktif di komunitas bipolar care indonesia. Subjek yang ketiga adalah FD seorang mahasiswa semester 3 di salah satu kampus di Purwokerto.

Profil subjek SE, SE adalah seorang wanita berumur 22 tahun, SE dilahirkan di Banyumas 30 September 2000. SE merupakan anak pertaman dari dua bersaudara, memiliki adik perempuan yang duduk di bangku SMP. SE memiliki ciri-ciri kulit sawo matang, tidak teralu tinggi. Dengan postur tubuh ideal, dan pendidikan terakhirnya adalah SMA. Kedua orang tua SE merupakan pekerja buruh menghidupi keluarganya dengan hasil berkebun maupun panen hasil dari bercocok tanam, tinggal di desa dengan budaya bersosialisasi yang kental keluarga SE sedikit kurang akrab dengan tetangga namun tidak juga dipandang buruk oleh tetangga, hubungan bertetangga masih terbilang baik. Kedua orang tua SE memang tipe orang tua pendiam terlebih lagi ayahnya, sehingga membuat hubungan SE dengan kedua orang tuanya kurang terbuka. Saat ini SE adalah seorang Pekerja di salah satu outlet minuman di purwokerto, SE sudah menjadi pekerja disana selama kurang lebih 2 tahun. sebelum menjadi pekerja di outlet minuman SE pernah beberapa kali bekerja di warung kuliner makanan.

⁵⁹ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode dan Prosedur*, Jakarta: Kencana

Profil Subjek DN, DN adalah seorang ibu rumah tangga berumur 27 tahun. tempat tinggal DN saat ini terletak di perumahan graha asri jati raja, kecamatan cikarang jakarta timur kabupaten bekasi. Pendidikan terakhir DN adalah S1 di kampus UNISMA Bekasi. DN merupakan wanita dengan kepribadian yang menyenangkan menurut orang-orang di lingkungannya. DN memiliki suami dengan 1 orang anak sehingga kegiatan sehari-hari DN merupakan ibu rumah tangga yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Kedua orang tua DN masih ada, DN merupakan anak yang memiliki hubungan kurang baik dengan keluarganya terutama ayah dan ibunya.

Profil FD, FD merupakan mahasiswa semester 3 berumur 19 tahun lahir di Jakarta 4 Agustus 2003, FD merupakan wanita dengan kepribadian pendiam dan tertutup pada semua orang. FD merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Kegiatan FD saat ini adalah seorang mahasiswa yang mengikuti perkuliahan setiap harinya, selain itu FD merupakan pembangun bisnis angkringan di Purwokerto di bantu oleh kekasihnya sehingga kegiatan setiap harinya selain berkuliah adalah mengurus angkringan bersama kekasihnya. Hubungan FD dengan keluarganya tidak jauh berbeda dengan subjek 2 DN, berjarak dan sering terjadi konflik, apalagi setelah ayahnya memutuskan berpisah dari ibunya FD merasa semakin jauh dari ibu dan adiknya.

Selain ketiga subjek di atas peneliti juga mencari informasi dan data dari keluarga, tetangga, teman dekat, dan teman-teman dari lingkungan kerja maupun sekolah guna mendapatkan data yang sesuai dengan data yang diberikan ketiga subjek di atas.

b. Obyek Penelitian

Sugiyono memberikan Pengertian subjek & objek penelitian adalah sebagai berikut: “subjek penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.”⁶⁰ Obyek dalam

⁶⁰ Chesley Tanujaya, ‘Perancangan Standart Operational Procedure Produksi Pada Perusahaan Coffecin’, *Jurnal Manajemen Dan Start-Up Bisnis*, 2.1 (2017), 90–95.

penelitian yang dilakukan adalah *Social support* dan *Self Adjustment* bagi Individu pengidap Bipolar.

D. Teknik Pengumpulan data

Pada dasarnya, tujuan utama dilakukan penelitian yaitu untuk memperoleh suatu data sehingga langkah yang paling penting dalam melakukan suatu penelitian yaitu pengumpulan data melalui teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam proses mengumpulkan data yaitu sebagai berikut:

a. Observasi

Untuk lebih mempermudah peneliti mendapatkan data ataupun informasi yang konkrit maka penulis menggunakan metode Observasi. Terdapat 3 metode yang digunakan dalam penelitian yaitu: pencatatan, pengamatan, dan *inferensi* (pemaknaan). Metode pencatatan dalam observasi dilakukan dengan mencatat hasil observasi atau pengamatan yang terdiri dari pencatatan langsung dan pencatatan retrospektif. Pencatatan langsung merupakan suatu metode dalam pencatatan yang dilaksanakan ketika sedang dilakukan pengamatan. Pencatatan retrospektif yaitu metode dalam pencatatan yang dikerjakan setelah selesai dilaksanakan observasi. Namun, kelemahan dalam pencatatan ini yaitu seringkali peneliti lupa dengan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Dalam melaksanakan metode pengamatan, diterapkan ilmu tentang bagaimana cara mengamati suatu tingkah laku berdasarkan ilmu pernyataan. Sedangkan metode inferensi yaitu metode yang dilaksanakan dengan mengartikan setiap perilaku seseorang sesuai dengan ilmu pernyataan.⁶¹

Metode ini digunakan agar dapat memperoleh suatu data yang dan informasi yang konkrit dari ketiga subjek SE, DN, FD selaku pengidap Bipolar. Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengamati, memahami, mencari informasi seperti apa gejala yang timbul pada individu

⁶¹ Sukardi, "Analisa Minat Membaca Antara E-Book Dengan Buku Cetak Menggunakan Metode Observasi Pada Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri" Jurnal IKRA-ITH Ekonomika, Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri Vol 4 No 2 Bulan Juli 2021 Hlm 161.

sebelum maupun setelah terdiagnosa bipolar, kemudian seperti apa perubahan di keluarga dan lingkungan, selain itu yang paling utama adalah peneliti dapat mengamati dukungan sosial yang di dapat oleh individu dan bagaimana cara individu menyesuaikan diri dengan semua yang ada dilingkungannya termasuk menyesuaikan diri dengan keluarga dan dirinya sendiri. Observasi yang dilakukan yaitu dengan cara peneliti melakukan kunjungan beberapa kali ke rumahh subjek SE, melakukan beberapa kali sesi wawancara melalui Whatsap pada subjek DN dan FD. Penelitian dengan mengamati keadaan di dalam rumah maupun lingkungan sekitar apakah dukungan sosial cukup didapatkan oleh subjek atau tidak. Yang lebih penting lagi adalah peneliti mengamati interaksi orang tua terhadap subjek, serta sikap dan perilaku subjek kepada orang tua.

Dalam penelitian observasi peneliti melakukan pengamatan secara tidak terstruktur atau dengan acak, tujuannya adalah agar hal yang tidak terungkap saat wawancara akan muncul dengan sendirinya ketika proses observasi. Sehingga peneliti mendapatkan data yang konkrit untuk bahan penelitian.

b. Wawancara (*Interview*)

Steward & Cash mengemukakan bahwa wawancara merupakan suatu proses komunikasi interpersonal yang tujuannya sudah ditentukan sebelumnya, bersifat nyata, yang disusun supaya dapat tercipta pola interaksi tanya-jawab dari materi yang telah ditentukan berdasarkan teori yang relevan.⁶² Metode wawancara digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan keterangan jawaban yang nyata mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pada individu pengidap Bipolar, sehingga informasi dapat disampaikan dan digali dengan jelas. Metode ini dilaksanakan langsung kepada seluruh pihak yang berpotensi untuk dapat memberikan data konkret yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

⁶² Lukman Nul Hakim, "Review of Qualitative Method: Interview of the Elite" Aspirasi, Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI) Sekretariat Jenderal DPR RI Vol. 4No. 2, Desember 2013 Hlm 167

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu wawancara yang dilaksanakan secara langsung dan bersifat informal dengan subjek 3 orang pengidap Bipolar disorder dengan gejala yang berbeda-beda serta dukungan sosial dan penyesuaian diri yang berbeda juga, instrumen pendukung dalam wawancara ini yaitu peneliti menggunakan alat perekam berupa *Handphone* dan catatan sebagai data pendukung penelitian. Wawancara tersebut dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data terkait dukungan sosial dan penyesuaian diri pada individu pengidap Biolar. Wawancara yang digunakan ialah wawancara terstruktur, dimana sebelum dilaksanakannya wawancara peneliti telah mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang nantinya dapat menjadi acuan dalam sesi wawancara. Peneliti melakukan wawancara SE, DN, FD subjek yang akan di jadikan sumber tentunya dengan kesepakatan sumber bersedia di wawancara, selain itu peneliti juga menggali informasi melalui wawancara pada orang tua, adik dan teman dekat Subjek.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses pengumpulan data melalui teknik pengambilan gambar, pada awalnya dokumentasi adalah teknik yang di gunakan oleh peneliti yang menggunakan metode Kuantitatif namun karena saat ini sulit mendapatkan informasi langsung dari lapang maka teknik dokumentasi bisa di lakukan oleh peneliti yang menggunakan metode Kualitatif. Teknik dokumentasi yang digunakan oleh peneliti berguna untuk dijadika lampiran bukti serta data dokumntasi bagi peneliti.

E. Teknik Analisis Data

Noeng Muhadjir berpendapat bahwa analisis data merupakan upaya yang dilakukan untuk menemukan dan menyusun dengan sistematis dari catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya agar dapat meningkatkan pemahaman

peneliti berkaitan dengan kasus atau isu yang diteliti sehingga dapat disajikan data temuan yang bermanfaat untuk orang lain.⁶³

- a. Reduksi data merupakan proses memilih, menyortir, menyederhanakan, pengabstrakan dan mentransformasikan data kasar dari catatan tertulis yang didapatkan di lapangan. Proses reduksi data berlangsung secara terus menerus selama proses penelitian tersebut berlangsung sampai data yang terkumpul benar-benar sesuai dengan kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih peneliti. peneliti melakukan proses reduksi data untuk menuliskan hasil dari data yang di dapatkan sebelumnya, dengan pengertian yang lebih sederhana agar mudah di pahami.
- b. Penyajian data adalah suatu kegiatan yang dilakukan ketika sekumpulan informasi telah disusun, sehingga memungkinkan untuk dapat menarik kesimpulan dan mengambil tindakan dari hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, data disajikan dalam bentuk teks naratif berupa catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan.
- c. Upaya penarikan kesimpulan dilaksanakan terus menerus oleh peneliti secara selama berada di lokasi penelitian. Penarikan kesimpulan dimulai ketika peneliti mulai mengamati benda-benda, kemudian mencatat keteraturan pola-pola sesuai dengan teori, penjelasan-penjelasan, konfigurasi yang memungkinkan, alur sebab-akibat, dan proposisi.

⁶³ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif" Jurnal Alhadharah, UIN Antasari Banjarmasin, Vol. 17 No. 33 Januari – Juni 2018

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Subjek

Subjek yang pertama yaitu SE, SE adalah anak pertama dari dua bersaudara, saat ini orang tua dari SE masih hidup dengan sehat bugar jasmani dan rohani, SE tinggal bersama orang tuanya dan adik satu-satunya yang masih duduk di bangku kelas 3 SMP. Lahir di Purbalingga pada tanggal 30 September 2000 SE menghabiskan masa kecilnya sampai saat ini di kediamannya di daerah Silado, RT04/01 kecamatan Sumbang, Banyumas, Jawa Tengah di kawasan padat penduduk.

Bagi manusia masa kecil adalah suatu proses dimana diawali proses menuju ke tahap anak-anak, remaja, dewasa, hingga masa tua nanti. Begitupun dengan SE, masa kecilnya merupakan salah satu kenangan terindah yang ia miliki selama hidupnya.⁶⁴ SE lahir di kota yang biasa disebut dengan Kota Perwira yaitu Kota Purbalingga. Diketahui Purbalingga merupakan tempat kelahiran ayahnya yang sekarang masih di tinggali oleh kakek dan nenek SE. Purbalingga merupakan kota yang cukup luas wilayahnya, mulai dari wilayah kota sampai pedesaan, di kota Purbalingga SE menghabiskan setengah masa kecilnya disana.

Masa kecil SE bisa di bilang sangat sederhana dimana ia menghabiskan waktunya untuk pergi bermain bersama teman-teman masa kecilnya, pergi ke sawah, bermain permainan tradisional jaman dahulu sama sekali tidak mengenal gadget karena di masa itu alat komunikasi masih sangat jarang dan hanya di miliki oleh orang-orang dewasa dan masyarakat menengah keatas. Dari kecil keluarga SE memang hidup dengan seadanya, mengenai gaya hidup dan konsumsi yang sederhana dan secukupnya, dengan memanfaatkan hasil panen seperti padi yang diolah menjadi beras dan sayur-sayuran yang ditanam oleh ayah SE di ladang. Pada masa kecilnya SE aktif mengikuti kegiatan

⁶⁴ SE, *Wawancara*, Sumbang, 5 Oktober 2022.

keagamaan di desa seperti sholat berjamaah, mengaji, puasa, serta ajaran agama islam lainnya.

Saat ini SE tengah berumur 22 tahun, dalam dunia pendidikannya ia terbilang cukup aktif dimana ia telah berhasil menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak sampai menamatkan bangku SMA setelah itu SE memutuskan tidak melanjutkan ke jenjang perkuliahan dan memilih bekerja karena tidak adanya biaya untuk membayar kuliah.

SE memulai bangku pendidikannya sejak umur 4 tahun yaitu di bangku taman kanak-kanak di tempat kelahirannya yaitu kota purbalingga, setelah melewati bangku taman kanak-kanak SE kemudian melanjutkan ke bangku sekolah dasar sesuai aturan pemerintah. Pendidikan yang ditempuh selama enam tahun kemudian melanjutkan ke jenjang sekolah menengah pertama, pada saat menempuh jenjang SMP SE pernah mengikuti kegiatan atau bergabung dengan kegiatan Palang Merah Remaja (PMR) sekolah, beberapa kali dipercaya mengikuti perlombaan antar sekolah.⁶⁵

Setelah menempuh pendidikan menengah pertama selama tiga tahun SE kembali melanjutkan menempuh pendidikan ke tingkat selanjutnya, yaitu sekolah menengah atas (SMA) dimana ia menempuh pendidikan di salah satu Madrasah Aliyah Negeri di Banyumas. Selama menempuh pendidikan selama tiga tahun di SMA SE kembali mengikuti Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) dengan bekal ilmu yang ia dapat selama mengikuti di SMP. SE cukup aktif mengikuti kegiatan perlombaan baik antar sekolah maupun luar kabupaten, dengan prestasi yang cukup bagus sayangnya SE tidak melanjutkan pendidikannya ke jenjang perkuliahan karena faktor ekonomi.

Setelah menyelesaikan pendidikan SMA, SE memutuskan untuk menekuni hobi menulisnya sampai pada tahap mengikuti perlombaan yang dilakukan secara daring biasanya di adakan oleh media publisher. Namun di tahun kedua setelah kelulusan SE memutuskan untuk mendaftar lowongan pekerjaan karena SE merasa kebutuhan hidupnya semakin banyak dan ia tidak

⁶⁵ SE, *Wawancara*, Sumbang, 5 Oktober 2022.

bisa hanya menganggur di rumah, sampai pada akhirnya ia di terima di salah satu rumah makan terkenal di banyumas. Lokasi kerja dengan tempat tinggal SE berjarak cukup jauh sehingga mengharuskan SE tinggal di kos-kosan untuk mengirit transportasi, SE menghuni Kos-kosan yang berjarak 10 menit menuju tempat kerjanya.

Awalnya orang tua SE tidak mengizinkan ia tinggal terpisah dari mereka karena sejak kecil SE tidak pernah sekalipun tinggal terpisah dari keluarga. Namun berbeda dengan pola pikir orang tuanya, SE merasa hidupnya tidak akan pernah berkembang ketika ia terus hidup bersama orang tuanya, SE merasa orang tuanya merupakan *Strict Parents* sejak ia kecil, SE merasa selama ini orang tuanya selalu menuntutnya tentang banyak hal namun mereka bersikap cuek dan tidak perhatian padanya, seringkali SE memendam rasa kesal setiap kali permasalahan datang di keluarganya.

Bekerja di rumah makan dengan full time membuat SE jarang pulang ke rumah, ia menghabiskan waktu liburnya setiap hari jum'at dengan menghabiskan waktu bersama kekasihnya yang ia kenal pertama kali saat kerja, rekan satu kerja. Menghabiskan banyak hari sebagai karyawan membuat SE terbiasa dengan jam kerjanya yang padat.⁶⁶

Subjek kedua DN, DN merupakan ibu rumah tangga yang mengurus suami dan 1 anak. DN tinggal di perumahan Graha Asri Jatireja, Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi. Sebelum menjadi ibu rumah tangga 27 tahun, DN merupakan Alumni Universitas 45 Bekasi, sebagai ibu rumah tangga kegiatan sehari-hari DN mengurus kebutuhan rumah, kebutuhan suami dan juga anaknya. Ketika di rumah DN merasa dirinya bisa hidup dengan normal selayaknya seorang ibu dan istri. DN merasa enjoy ketika hanya dihadapkan dengan anak dan suaminya, tetapi berbeda lagi ketika DN sudah bersosialisasi di lingkungan keluarga dan sosialnya.

Hubungan sosial yang baik dengan lingkungan merupakan suatu bentuk keberhasilan manusia dalam menjalani hubungan dengan manusia lainnya,

⁶⁶ SE, *Wawancara*, Sumbang, 5 Oktober 2022.

namun keadaan DN saat ini kurang bisa menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang-orang terdekat terutama keluarga bahkan ibu dan ayahnya sendiri. DN mengaku hubungannya dengan ibu dan ayahnya sudah lama renggang sebelum DN masih berperilaku normal belum mengalami gejala Bipolar DN mengaku tidak pernah mendapatkan perhatian lebih dari saudaranya yang lain, sejak kecil DN mendapat kekerasan verbal maupun fisik dari ayahnya sehingga sampai saat ini DN tidak pernah dekat dengan keluarganya.

Subjek ketiga FD, FD merupakan mahasiswa semester 3 di salah satu kampus di purwokerto. Lahir di Jakarta pada tanggal 4 agustus 2003 saat ini FD berumur 19 tahun. menjadi anak pertama dari 2 bersaudara, selain menjadi seorang mahasiswa FD juga membangun kedai angkringan bersama kekasihnya sehingga kegiatan sehari-hari FD selain berkuliah adalah mengembangkan usahanya.

Sejak ayah dan ibunya memutuskan untuk berpisah, FD tinggal bersama ibu dan satu adiknya. Ibu dari FD merupakan sosok ibu yang tegas dan sedikit menuntut, FD seringkali merasa tertekan dengan cara ibunya mendidiknya, kadang ibunya lebih sering mendengar penuturan dari orang lain dan tidak mau mendengar cerita langsung dari mulut FD. Hal ini menyebabkan FD mengalami permasalahan sosial dari lingkungan sekolah maupun keluarga.

B. Kronologi Vonis Bipolar

Kronologi vonis Bipolar SE, Pada tanggal 10 februari 2021 SE memutuskan untuk mendatangi psikiater di salah satu rumah sakit terkenal di Banyumas. Berdasarkan keadaan dirinya belakangan yang berperilaku aneh, sulit mengontrol emosi dirinya, perasaan marah, sedih dan senang yang berubah-ubah dalam waktu singkat, sulit menahan amarah dan menjadi sering mengamuk karena hal kecil. SE memutuskan untuk melakukan konsultasi mengenai gejala yang ia rasakan. SE memilih untuk datang sendiri karena ia tidak menceritakan apapun kepada kedua orang tuanya.

SE menjelaskan keadaanya saat itu, terutama permasalahan yang membuat SE kehilangan kesadarannya, merasa bahwa beban terlalu berat menyebabkan gejala-gejala diatas muncul secara tidak sadar hingga bauru disadari ketika SE

sampai di tahap ingin melukai dirinya sendiri. SE menyadari bahwa keadaanya ini tidak normal sehingga ia memberanikan diri konsultasi pada psikiater. Melalui hasil ringkasan diagnosa yang dilihat pada SE maka psikiater mendiagnosa bahwa SE positif mengidap penyakit Bipolar Disorder dengan pengamatan gejala yang di jelaskan oleh SE pada Psikiater ditemukan perilaku menyimpang pada kepribadian SE.

Perilaku aneh yang kerap terjadi dan dilakukan oleh SE adalah emosi yang berlebihan, mengamuk karena kesalahan kecil, menyakiti hewan peliharaan bahkan sempat melakukan *self injury* beberapa kali. Faktor utama penyebab perilaku aneh muncul selain dari faktor keluarga yang kurang perhatian adalah faktor permasalahannya dengan kekasihnya. Hubungan yang sudah terjalin lama membuat SE terjebak di dalamnya dikarenakan sang kekasih lebih dominan di dalam hubungan, melakukan hubungan sex yang diawali dengan paksaan dari sang kekasih berujung kecanduan yang dialami oleh SE. Selain itu kekasihnya yang problematik dengan lingkungan sekitar membuat SE merasa dimanipulasi namun tidak bisa keluar dari lingkaran hubungan beracun tersebut, problem hutang piutang, problem perselingkuhan seringkali terjadi di antara keduanya membuat SE mengalami beban pikiran yang berat. Setelah memberikan tubuhnya pada sang kekasih dengan alih-alih dijanjikan sebuah pernikahan ujung-ujungnya kekasih SE justru memutuskan hubungan secara sepihak setelahnya menghilang dari lingkungan SE bahkan sampai resign dari pekerjaan. Merasa tidak memiliki tempat bercerita dan berkeluh kesah SE memilih menyimoan permasalahannya sendiri namun secara tidak sadar gejala Bipolar disorder muncul.

Setelah di diagnosa terkena Bipolar, SE mengalami perubahan drastis dan menyadari bahwa gejala-gejala yang datang semakin sering datang. Bipolar Disorder merupakan kondisi dimana tidak ada kejelasan antara perasaan Manic (Euforia) dan Depresif. Penderita bipolar seketika dapat merasa senang luar biasa dan kemudian tiba-tiba merasa depresif, berbeda atau berubah dari apa yang dirasa sebelumnya, tanpa sebab yang jelas. Bipolar dapat merusak sistem pikiran dan kinerja emosi seseorang. Hal ini yang membuat tidak berfungsinya

seseorang sehingga hubungan sosialnya di masyarakat memburuk, apalagi ketika keadaan emosinya merugikan orang lain. Gejala yang akan muncul ketika penderita ada dalam fase manic antara lain: Euforia, Rasa percaya diri yang tinggi, Agresif, berdelusi, kehilangan rasa takut dan berani mengambil resiko dalam batas yang tidak normal. Sementara dalam fase depresif: Penderita mengalami kesedihan, putus asa, rasa takut, menyesal, kelelahan, rasa sakit tanpa ada sebab dan memiliki keinginan untuk bunuh diri. Penderita bipolar seringkali mengalami kedua fase tersebut secara berubah-ubah tanpa ada sebab yang jelas.⁶⁷

Secara umum penyakit Bipolar dapat diartikan sebuah alam perasaan yang di alami bergantian oleh penderitanya mulai dari fase manic kemudian menyusul pada fase depressive, kedua fase tersebut akan datang secara tiba-tiba dalam kurun waktu yang lama hingga sampai pada keadaan normal pada penderita, dimana keadaan tersebut akan terus terulang berulang kali jika tidak dilakukan upaya penyembuhan.

*“awalnya aku baik-baik aja, nggak ada yang aneh sama diriku aku ya hidup seperti manusia normal. Tapi mendekati awal tahun 2021 pas otakku ini udah isi bermacam-macam masalah, aku mulai sulit mengontrol perasaanku sendiri. Kadang aku tiba-tiba ngerasa sedih sampai emosi dan marah-marah sama orang rumah, perilaku yang paling kerasa aneh menurutku ya kalau setiap malem aku ngga bisa tidur karena merasa bersalah sama apa yang udah aku lakuin seharian, kalau malem aku sering nyalahin diri sendiri dan ngerasa capek banget buat ngelanjutin hidup, sampai akhirnya aku di diagnosa Bipolar di tahun 2021”*⁶⁸

Tidak hanya SE yang menyadari perilaku dirinya yang aneh dan berbeda dari biasanya, tetapi sang ibu yang memang sehari-harinya bekerja sebagai ibu rumah tangga menyadari ada yang berbeda dengan sikap anaknya terutama pada emosi yang sering muncul setiap harinya, seperti sering bertengkar dengan sang adik, membanting kucing hewan peliharaanya hanya karena menghalangi pintu masuk garasi motor, ada pada saat sang ibu sering mendengar tangisan pada

⁶⁷ Choresyo, Nulhaqim, and Wibowo.

⁶⁸ SE, *Wawancara*, Sumbang ,5 Oktober 2022

saat malam hari dari kamar SE. Selain keluarganya, pertengkaran yang terdengar hingga luar rumah menarik perhatian tetangga sehingga mereka sering kali bertanya-tanya apa yang terjadi karena hampir setiap hari mendengar pertengkaran di kediaman SE.

Kronologi Vonis Bipolar pada DN, pada pertengahan 2020 DN memutuskan mendatangi psikolog setelah DN merasa ada keanehan di dalam dirinya terutama cara dia menanggapi emosi yang muncul pada dirinya sendiri, sebenarnya DN merasa emosinya tidak normal sejak duduk di bangku SMP, gejala yang di alami oleh DN semakin hari semakin memburuk sehingga suami dari DN memutuskan untuk membawa DN konsultasi pada psikolog di dekat tempat tinggalnya, setelah mengetahui gejala-gejala yang di alami oleh DN hasil dari diagnosa menunjukkan bahwa DN mengalami Bipolar saat itu.

DN menceritakan semua gejala yang dialaminya sejak SMP salah satunya kebiasaan DN menyimpan pisau di bawah kasurnya untuk niatan bunuh diri, keinginannya untuk bunuh diri selalu muncul ketika DN sendiri di dalam kamarnya, selain itu gejala lainnya yang mendandakan bahwa DN mengidap Bipolar adalah naik turunnya emosi dengan cepat, mood yang sering berubah-ubah dan perasaan yang sensitif terhadap saran dari orang lain. Hal tersebut membuat individu sulit bersosialisasi dengan keluarga dan lingkungan sekitar.

Kronologi Vonis Bipolar pada subjek FD, gejala Bipolar yang di rasakan oleh FD sudah muncul sejak duduk di kelas 8 SMP. Pertama kali yang menyadari perilaku tidak wajar yang ada pada FD adalah guru BK di sekolahnya karena beberapa kali FD mengamuk di sekolahnya karena suatu hal, puncaknya ketika FD mengamuk di sekolah sampai hampir melempar temannya menggunakan bangku, seketika sekolah ramai sehingga memanggil guru BK mengambil tindakan dengan menyarankan FD datang ke psikolog, setelah menjelaskan kejadian dan perilaku yang terjadi pada FD sesuai catatan ringkasan dari psikolog FD di diagnosa Bipolar Disorder.

Hidup serumah dengan ibu dan satu adiknya FD merasa kekurangan kasih sayang dari figur seorang ayah, selama tinggal bersama ibunya FD hanya sesekali dikirim uang oleh ayahnya. FD mengaku sering mendapat perilaku

tidak senonoh dari teman sekolahnya selama duduk dibangku SMP, perilaku Bullying yang di dapat FD seringkali membuat FD berbuat tindakan yang melanggar norma contohnya mencuri uang ibunya karena perintah teman, FD selalu disudutkan oleh orang-orang di lingkungan sosialnya terutama ibu dan tante adik dari ibunya.

Perilaku bullying yang di dapat dari teman-teman sekolah dan keluarganya salah satu yang memacu Bipolar yang di alami FD saat ini. Tekanan sosial dan rasa tidak diterima di lingkungan sekitar menyebabkan FD merasa tidak ada gunanya lagi hidupnya di dunia sehingga percobaan bunuh diri seringkali di lakukan oleh FD salah satunya sengaja mengendarai motor dengan brutal berharap menabrak sesuatu hingga meninggal.

C. Social Support Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar

Social Support atau dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu bentuk rasa nyaman, pemberian perhatian, sebuah penghargaan, dan sebuah bantuan yang dirasakan oleh individu yang di dapat dari orang-orang atau kelompok yang biasa disebut sebagai masyarakat.⁶⁹ Dukungan sosial menjadi salah satu hal terpenting sebagai motivasi bagi manusia, dengan adanya dukungan sosial manusia dapat menerima kenyamanan hidup di lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang bisa didapatkan oleh individu dari masyarakat ada banyak bentuk, salah satunya adalah pemberian informasi agar individu menerima persepsi yang menimbulkan efek positif, dengan adanya informasi dari lingkungan membuat individu merasa di dukung terutama pada saat individu mengalami peristiwa yang menekan. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat di butuhkan oleh semua manusia untuk meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan diri untuk membantu individu menghadapi permasalahan.

Tidak semua manusia beruntung bisa mendapatkan *Social Support* pastinya ada individu yang tidak beruntung karena kurang mendapat dukungan dari lingkungannya. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam diri manusia

⁶⁹ Sri Maslihah, 'Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat', *Jurnal Psikologi Undip*, 10.2 (2011), 103–14 <<https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>>.

untuk menunjang ketsabilan diri agar tidak kehilangan identitas diri di lingkungan, mengubur perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi permasalahan terutama bagi pengidap Bipolar Disorder, dukungan sosial bagi ODB membantu melahirkan hal-hal positif pada diri individu, selain itu dukungan sosial dapat menjadi alat bantu kestabilan emosi bagi seorang yang mengidap Bipolar. Seperti pengalaman yang individu SE, DN, dan FD ceritakan,

“pas aku di diagnosa kalau ternyata aku kena penyakit bipolar itu bener-bener berita yang bikin aku makin terbebani, bukannya makin lega karena aku tau jawaban dari perilaku anehku belakangan ini justru aku malah terpukul, aku cuma mikir gimana respon keluarga dan orang-orang sekitar, waktu itu aku ngamuk aja mereka malah ngira aku gila, makanya aku simpan sendiri aja kenyataan kalau aku sakit bipolar. Percuma juga, mereka sama sekali ngga simpati sama aku”⁷⁰

Berbeda dari subjek SE, subjek DN mengaku lebih mudah menerima penyakit Bipolarnya karena sebelumnya DN sudah merasakan keanehan dari dirinya sendiri sehingga DN sudah terbiasa dengan keadaan dirinya yang bertolak belakang dengan kebiasaannya dulu terutama dalam sisi emosinya.

“dari awal gejala Bipolar muncul aku udah ngerasa ada yang nggak beres sama diriku sendiri, kadang aku mendiagnosa sendiri apa aku gila karena memang lingkungan yang sering bikin emosiku naik turun, tapi saat itu keluarga lebih mengira kalau aku kerasukan. Kalau untuk penerimaan diri setelah diagnosa pastinya ada sedikit kesulitan karena mau menyangkal seperti apapun kenyataannya jiwaku memang sakit, awal-awal diagnosa aku cuma berfikir gimana caranya biar aku bisa tetep merawat anak dan suamiku dengan normal, gimana caranya biar kekuatanku tetap berjalan lancar ya walaupun kenyataannya setelah diagnosa aku justru sering kambuh”

Berbeda lagi dengan kedua subjek di atas, Individu FD mengalami perubahan yang spesifik setelah diagnosa Bipolar diketahui, FD mengaku kesulitan menerima dirinya dan penyakit Bipolar yang di derita.

“aku di diagnosa Bipolar tahun 2017. Awal gejalanya aku sering ngamuk dan emosi di sekolah, yang pertama kali sadar kalau ada

⁷⁰ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

yang aneh sama diriku ya guru BK ku karena aku cukup dekat sama dia akhirnya setelah beberapa kali aku bersikap aneh di sekolahan guru BK ku menyarankan aku ke psikolog, setelah melalui beberapa runtuhan pemeriksaan akhirnya aku di diagnosa Bipolar. Setelah tau kalau aku kena Bipolar bukannya semakin menjaga kesehatan aku justru malah makin terpuruk sama keadaanku sampai bikin aku kena gangguan susah tidur yang akhirnya aku minum obat tidur setiap hari, aku sering denial dan menganggap kalau aku sehat-sehat saja padahal sudah banyak sekali perubahan pada perilakuku”

Pengalaman diagnosis Bipolar pada ketiga Subjek berbeda-beda, rata-rata subjek mengalami denial ketika pertama kali diagnosa keluar.

1. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan sebuah dukungan dan dorongan yang diberikan dalam bentuk rasa percaya kepada seseorang yang sedang mengalami stressor atau permasalahan berat dalam hidupnya. Begitupun dengan individu yang mengalami Bipolar Disorder, dukungan emosional menjadi aspek terpenting penunjang kestabilan Individu. Tetapi dukungan emosional tidak semua orang bisa merasakan setiap kali sedang menghadapi permasalahan, seperti yang di alami oleh individu SE, DN dan FD setelah di diagnosa terkena gangguan Bipolar.

“kaget, takut, capek, campur jadi satu pas diagnosa keluar. Pengetahuanku tentang Bipolar bener-bener Nol waktu itu, apa sih Bipolar? Kenapa gejalanya kayak orang kena jampi-jampi, aku bisa mendadak kayak orang gila setiap kali gejalanya dateng. Apalagi aku takut buat ngasih tau orang rumah kalau aku kena penyakit mental yang mungkin aja mereka nggak paham itu apa, waktu itu dukungan emosional yang aku dapat cuma dari temenku luluk, dia yang tau pertama kali soal penyakitku, dia juga kaget sama kayak aku”⁷¹

SE merasa dukungan emosional dari sekitar tidak di dapatkan sepenuhnya. Karena setelah individu SE di diagnosis Bipolar awalnya

⁷¹ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

hanya menceritakan mengenai penyakitnya pada sahabatnya, dukungan emosional yang individu dapat hanya dari sahabatnya saja.

“kurang tau ini Cuma perasaanku aja atau memang kenyataannya seperti itu tapi aku merasa tidak ada dukungan emosional dari sekitar, itu yang bikin aku kurang percaya diri buat sembuh karena dukungan emosional sama sekali nggak ada buat aku paling Cuma dari suami itu aja kalau dia lagi nggak capek”

Berbeda dengan SE, DN merasa bahwa lingkungan sekitar terutama keluarganya sama sekali tidak memberikan dukungan emosional pasca diagnosa Bipolar keluar. Sehingga menghambat penyembuhan Bipolar yang di deritanya.

“dukungan emosional jelas ada. Dari ayah, bunda, keluarga lainnya. Tapi kadang dukungan yang mereka kasih justru jadi serangan buat aku, mereka lebih ke menghakimi daripada disebut memberi dukungan, karena setiap kali memberi nasihat mereka selalu melontarkan kalimat yang bikin aku down misalnya “makanya sholat, berdoa, perbaiki sikap biar penyakit-penyakit ditubuh kamu hilang” gitu-gitu lah”

Hampir sama dengan DN, FD menyimpulkan sendiri bahwa setiap kali dukungan emosional diberikan oleh keluarganya FD juga akan mengalami sakit hati kemudian Down akibat kalimat jahat yang diberikan oleh keluarga maupun lingkungan sekitar.

b. Dukungan penilaian atau penghargaan

Dukungan penilaian atau penghargaan merupakan bentuk dukungan dengan memvalidasi atau sebuah pengakuan keistimewaan yang ada pada diri individu dari orang-orang sekitar yang diberikan secara langsung atau diakui secara langsung kepada individu. “aku cantik nggak sih?” salah satu pemikiran individu yang membutuhkan jawaban berupa dukungan penilaian dari lingkungan sekitar.

“sedikit banyak aku udah belajar soal fase fase pada penyakit Bipolar, sambil memahami penjelasan psikiater waktu itu. Ada saat dimana aku sedang ada di fase depresi, aku selalu mencari jawaban soal keistimewaan yang aku punya dari orang-orang yang tau soal aku, aku selalu tanya aku pantas ngga sih dapet orang yang lebih dari mantanku yang bajingan itu? Aku pinter, aku

cantik, aku mandiri, iyakan? Selalu itu yang aku tanyain, penilaian orang-orang terhadap aku jujur menjadi salah satu hal yang bisa menjaga kestabilan emosiku apalagi pas aku lagi di fase depresi karena ingat mantanku, sejauh ini teman-teman terdekatku selalu ngasih penilaian baik buat diriku”⁷²

Individu SE seringkali mencari validasi pada orang terdekatnya mengenai keistimewaan yang ia punya.

“dukungan penghargaan yang aku dapat hanya dari suami, suami selalu mengapresiasi pekerjaan yang aku lakukan, kalau dari lingkungan keluarga aku selalu dipandang rendah apapun yang aku kerjakan selalu kurang di mata mereka”

Berbeda dengan SE, DN tidak pernah mencari validasi untuk dirinya sendiri, DN mengaku mendapatkan cukup banyak apresiasi dari pasangannya meski di lingkungan keluarga tidak memberikan dukungan penghargaan sama sekali DN merasa pasangannya sangat membantunya mendapat dukungan dari dalam.

“nggak pernah ada yang mengapresiasi usahaku kecuali pacarku, aku di mata orang-orang cuma anak aneh yang sering sakit”

FD mengungkapkan bahwa selama ini kekasihnya merupakan seseorang yang paling setia dan sabar menghadapi FD, kekasihnya terus memberi dukungan dan mendampingi FD ketika Bipolarnya sering kambuh.

c. Dukungan Informatik

Dukungan Informatik merupakan bentuk dukungan dengan memberikan individu sebuah informasi, nasehat, saran yang berhubungan dengan permasalahan yang sedang di alami oleh individu. Seperti pengalaman yang diceritakan oleh individu SE.

“kalau saran dan nasehat udah banyak aku dapet dari keluarga, tetangga dan orang terdekatku. Tapi berhubung mereka nyimpulin kalau aku kena penyakit sihir kebanyakan dari mereka menyarankan aku ruqyah, ibuku juga menyarankan aku agar kembali menunaikan ibadah sholat biar hati lebih tenang.

⁷² SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

Beberapa juga ada saran yang berhasil bikin aku tenang salah satunya sholat, meskipun masih bolong-bolong, Kalau untuk masalah nasehat aku udah kenyang soal itu, hehe”⁷³

Hampir sama dengan SE, DN mengaku dukungan informatik yang di dapatkan lebih sering daripada dukungan penghargaan atas apa yang sudah DN kerjakan, keluarganya cenderung sering memberi saran dan informasi mengenai kesembuhannya. Meskipun kadang tetap saja banyak perkataan atau saran yang terdengar menyakitkan saat di ucapkan oleh anggota keluarganya.

“kalau keluarga masalah ngasih saran sama informasi paling pertama tapi mereka kadang sengaja ngasih informasi dengan niat memancing emosi, aku semenjak diagnosa Bipolar keluar memang lebih sensitif sama orang yang tiba-tiba jadi simpati padahal sebelumnya jarang tegur sapa”

Berbeda dengan SE dan DN, FD mengungkapkan bahwasanya hampir semua orang yang pernah melihat dirinya dalam Fase Bipolar, mereka semua memberi saran dan Informasi mengenai saran penyembuhan, namun FD kurang menerima saran dengan baik, FD selalu berfikir negatif kepada orang-orang yang mau membantunya.

“aku dulu sering mencoba terbuka sama orang-orang yang mau kasih saran atau informasi buat aku, tapi makin kesini pikiran negatifku nggak pernah bisa kekontrol setiap kali ada seseorang yang coba ngasih saran atau sekedar informasi buat aku, salah satu contohnya adalah aku selalu menolak saran buat beribadah dengan baik, aku Cuma ngerasa kalau aku sakit bukan karena ibadahku kurang tapi justru lingkunganku yang menumbuhkan Bipolarku ini”

d. Dukungan Instrumental

Dukungan Instrumental merupakan bentuk dukungan dengan cara memberikan bantuan berupa benda, materi, pekerjaan dan waktu oleh keluarga, teman-teman atau lingkungan sekitar. Individu SE menceritakan pengalamannya mendapat dukungan instrumental dari keluarga dan teman.

⁷³ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

“sejauh ini dukungan yang sering aku dapat dukungan soal waktu sih, kalau untuk benda dan materi aku selalu mengusahakannya sendiri apalagi aku memang dari keluarga yang kurang mampu. Dukungan waktu kebanyakan aku dapat dari luluk, dia selalu nyempatin waktu buat denger keluh kesahku, luluk juga biasa nemenin aku pas lagi emosi sampai gebrak meja caffe, setiap kali dukungan waktu diberi sama orang-orang sekitarku aku merasa lega dan ada semnagat buat sembuh untuk melanjutkan hidup”⁷⁴

Hampir sama dengan pengalaman Individu SE, DN menceritakan pengalamannya mendapat dukungan Instrumental salah satunya adalah dukungan materi yang diberikan oleh suaminya.

“aku bersyukur banget ditemukan sama seseorang yang menjadi pasanganku sekarang, kalau bukan dia kayanya nggak ada yang kuat jadi pasangan aku, dia selalu mensupport dari mulai biaya, mental dan waktu dia untuk aku. Daripada sama bapak ibu aku lebih terbuka sama suamiku”

Berbeda dengan kedua Subjek, FD mengungkapkan bahwa ia tidak pernah mendapat dukungan waktu dari keluarganya maupun orang-orang di lingkungan sekitar, kebutuhan materinya memang terpenuhi namun FD merasa kurang karena FD menghadapi gejala Bipolarnya sendiri hanya sesekali ditemani kekasihnya.

“dukungan materi selalu terpenuhi, tapi kalau waktu aku sama sekali nggak pernah mendapat dukungan waktu dari kedua orang tuaku apalagi keluargaku, yang penting aku rutin kontrol dan kebutuhan terpenuhi menurut mereka itu udah cukup padahal nggak”

2. Sumber-Sumber dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peranan penting bagi manusia sebagai kekuatan untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi, memberikan dukungan sosial sama saja menumbuhkan rasa berani dan percaya diri pada individu untuk bangkit dari keadaan

⁷⁴ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

terendah sekalipun, dukungan sosial bisa di dapatkan dari beberapa sumber yaitu dari keluarga, teman sebaya, tetangga, dan dukungan dari lingkungan pekerjaan. Seperti yang ditemukan oleh peneliti dari individu SE, sumber-sumber dukungan sosial pada individu SE yaitu :

a. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan dukungan terpenting bagi individu yang sedang menghadapi permasalahan dalam kehidupan, dukungan keluarga berupa rasa percaya, penerimaan dan perhatian dapat membangkitkan kepercayaan diri dan kebahagiaan pada diri individu, individu yang memiliki kepercayaan diri yang stabil akan mudah mencari Jalan keluar dari permasalahannya, individu akan menumbuhkan rasa berani untuk melewati hal berat di depan sana. Seperti yang diceritakan oleh Individu SE mengenai pengalamannya mendapatkan dukungan dari keluarga.

“keluarga ya? Gimana ya jelasinnya, aku bingung juga ini bisa di sebut dengan dukungan apa bukan. Intinya setiap kali aku sedang kambuh, atau dalam Bipolar biasanya di sebut fase depresi , bapak sama ibuku selalu ada di sekitarku, nggak pernah membiarkan aku sendirian sekalipun hanya adikku yang disuruh nemenin, tapi kadang juga mereka keliatan udah capek pulang dari sawah ya paling cuma diem, nggak nanggapin apapun, mungkin kalau dari sisiku dukungan keluarga kurang soalnya mereka juga nggak tau penyakit apa yang aku derita, mereka taunya aku cuma sakit biasa ”⁷⁵

DN memberikan cerita berbeda dari SE, menurut DN keluarganya mendukung kesembuhannya meski terkadang saran yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang DN butuhkan tetapi keluarga selalu menjadi yang pertama datang ketika DN gejala Bipolar datang.

“dukungan dari keluarga secara nggak langsung membantu kestabilan emosiku, makanya kalau mereka bikin aku sakit hati

⁷⁵ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

emosiku juga gampang muncul tapi mereka cukup memberikan dukungan walaupun nggak setiap waktu”

Sedangkan Individu FD memberikan jawabannya mengenai dukungan keluarga yang di dapatkan selama ini Individu FD menceritakan penyebab Gejala Bipolar semakin sering muncul adalah akibat tekanan dari keluarga, perlakuan keluarga pada Individu FD yang menyebabkan Gejala Bipolar semakin parah.

“bukan dukungan tapi mereka justru menghakimi penyakitku ini, karena saking banyaknya problemku sama tanteku, omku, sama keluargaku yang lain terutama dari keluarga ibu, mereka kadang jadi penyebab utama Bipolarku kambuh apalagi kalau sampai kalimat kalau aku menyusahkan orang tuaku selalu keluar dari mulut mereka, itu memicu emosiku banget. Cuma bunda yang sampai saat ini kuat ngerawat aku ya meski kadang juga Bunda nggak punya waktu dan jarang perhatian sama aku tapi dia selalu mengingatkan jadwal kontrolku dan masih membiayai aku sampai detik ini”

b. Dukungan Sahabat atau Teman

Manusia membutuhkan dukungan sosial dari orang lain sebagai cara untuk meningkatkan harga diri, kepercayaan diri serta mengukur kemampuan diri. Selain dukungan dari keluarga, dukungan dari seorang teman atau sahabat juga salah satu yang terpenting. Pengaruh dukungan dari teman yaitu individu akan merasa disayangi, diperhatikan, diperdulikan dan dihargai, dengan ini individu akan menumbuhkan *Self Control* yang berfungsi sebagai alat positif bagi individu dalam menghadapi permasalahan hidup. Seperti yang individu SE alami, menurut individu SE sahabat memiliki fungsi penting dalam menunjang kestabilan Bipolar Disorder yang dialaminya.

- 1) *Self Disclosure*, sahabat memiliki fungsi sebagai alat menjalin hubungan relasi yang lebih dalam. Dengan adanya sosok sahabat dalam hidup, kita akan selalu mendapatkan informasi

dan membuka pikiran agar dapat mengutarakan keinginan yang ada pada diri kita. Seperti yang di ceritakan oleh individu SE.

“aku menyadari bahwa kepribadianku ini masuk ke dalam kepribadian introvert, tertutup dan kurang bisa mempercayai orang lain sebelum mengenal lebih dekat. Sampai detik ini orang yang aku percaya menjadi sosok pendengar ceritaku, seseorang yang siap jadi tempat ngeluh, sambatku, ya Cuma luluk, dia tau aku banget sampai ke akar-akarnya. Dengan adanya luluk aku jadi bisa sedikit mengontrol diriku, lewat larangan-larangan dan saran-saran yang dia kasih aku merasa bahwa dia lebih berperan dalam hidupku melebihi keluargaku, aku sering marah-marah di depan umum tapi dia selalu nemenin, ngasih energi positif buat aku”⁷⁶

Berbeda dengan Individu DN, ia mengaku selama gejala Bipolar sampai diagnosa Bipolar keluar yang setia menemaninya, menjadi pendengar dan pemberi saran adalah suaminya, Individu DN mengalami gejala Bipolar Disorder setelah ia menikah dan memiliki satu putra sehingga hubungannya dengan teman-temannya dulu sudah tidak terjalin dengan akrab.

“kebetulan gejala Bipolar mulai muncul pas aku udah nikah dan punya anak satu. Temen-temenku nggak ada yang tau aku di diagnosa Bipolar karena urusan kami udah beda-beda. Paling aku punya temen dari sesama komunitas Bipolar Disorder yang saling nyemangatin setiap kali kita ada di fase Hypomanik fase dimana keinginan bunuh diri lagi menggebu-gebunya. Selebihnya suami yang paling jadi support system dari mulai bisa di jadikan temen, sahabat, orang tua buat aku”

Hampir sama dengan Individu DN, Individu FD mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki teman secara spesifik, FD berteman hanya karena formalitas kampus, selama merantau FD hanya bergantung pada kekasihnya sehingga dukungan yang ia dapatkan hanya di dapat dari kekasihnya.

⁷⁶ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

“aku nggak punya temen, di kost pun aku ambil kamar yang sendirian karena aku emang susah sosialisasi sama orang asing, sekarang apa-apa yang bantuin pacarku, aku bergantung banget sama dia”

- 2) *Stress Control*, selain dari dirinya sendiri stress juga dapat mendapat sumber kontrol dari seorang sahabat, sahabat merupakan salah satu alat menstabilkan kontrol bagi individu SE.

“ya kayak yang tadi aku jelasin, luluk selalu bisa meredakan kemarahanku yang kadang menggebu-gebu sampai dikira gila, dia selalu ngasih Word Affirmation setriap kali aku merasa kurang percaya diri dan sedang di titik terendah”

Karena DN dan FD tidak mendapat *Stress Control* dari lingkungan pertemanan, peneliti hanya menuliskan jawaban dari SE atas pengalaman *Stress Control* yang didapatkan oleh SE dari temannya.

- 3) *Emotional Support*, dengan memberikan rasa nyaman, perasaan dicintai, semangat dan pemberian empati pada individu dapat memperikan dukungan emosi pada diri individu, begitupun dengan yang individu SE rasakan.

“luluk selalu ngomong “kalau aku sih siap terus ada setiap kali kamu butuh orang buat cerita, tapi kamu yakin mau hidup dengan dirimu yang lost control terus? Kamu yakin mau kalah dari penyakitmu? Kalau aku jadi kamu aku bakal lawan semua itu, kamu mau bahagia kan katanya” setiap kali denger luluk bilang seperti itu semangatku buat sembuh naik beberapa persen dari awal aku cerita, luluk tau titik kelemahanku dibagian bahagia”⁷⁷

- 4) *Self Development*, seseorang yang terdiagnosa penyakit mental secara otomatis akan mengalami penurunan kepercayaan diri

⁷⁷ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

atas apa yang ia punya sebelumnya, mengenai potensi diri, bakat, ketrampilan dan kemampuan lain yang dimiliki individu. SE merasa dengan adanya sosok sahabat di kehidupannya berperan penting melahirkan kembali rasa percaya diri atas potensi yang ia punya.

“aku suka banget nulis, hal-hal yang berbau sastra aku sangat suka. Keseharianku selama ini selain bekerja sebagai karyawan aku juga aktif menulis di dunia online. Hanya itu yang masih Pe-de aku kembangkan, yang lain aku merasa udah ngga ada passion lagi. Tapi setiap kali aku ngeluh kenapa ngga ada keahlian lain yang aku punya selain nulis, luluk selalu meyakinkan aku bahwa hobiku dulu juga termasuk keterampilan yang bisa dikembangkan sekarang, salah satunya make up dan fashion. Luluk selalu mendukung supaya aku kembali menekuni hobiku itu, ya akhirnya sekarang ini aku mulai lagi belajar make up dan fashion, berkat dukungan dari luluk”⁷⁸

c. Dukungan Sosial dari Masyarakat

Dukungan sosial merupakan bentuk pemberian kenyamanan, rasa percaya dan perasaan dicintai oleh orang lain. Dukungan sosial dari masyarakat adalah salah satunya, hidup bersosial menuntut manusia untuk menjalin hubungan baik dengan masyarakat di lingkungannya agar terjalin hubungan yang harmonis. Dengan adanya hubungan baik dengan lingkungan sekitar mampu mendatangkan bantuan ketika individu dirasa membutuhkan bantuan untuk permasalahannya, entah itu bantuan berupa dukungan maupun bantuan pemberian secara langsung. Individu SE menceritakan pengalamannya mengenai dukungan sosial dari masyarakat.

“kalau dibilang dekat sama tetangga aku nggak begitu dekat sih, mungkin malah sama sekali. Jangankan tetangga, aku aja nggak punya temen akrab dirumah, aku emang kurang suka sosialisasi sama tetangga sejak kejadian

⁷⁸ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

waktu itu pas aku sering kambuh. Bukannya nolong tetanggaku ini malah ngatain aku nggak waras dan nyuruh ibu bapaku buat ngeruqyah aku. Tapi nggak ngilang-ngilangin juga kadang mereka dateng ke rumah buat sekedar tanya keadaan, anggap aja perduli gitu hehe”⁷⁹

Cerita dari DN hampir sama dengan Individu SE, dimana lingkungan sekitarnya sama sekali tidak berdampak positif bagi kesembuhan Bipolar Disorder yang DN derita, justru setiap harinya DN harus berusaha untuk tidak memperlihatkan gejala yang datang pada tetangga atau masyarakat sekitar untuk mencegah terjadinya kalimat-kalimat tidak mengenakan keluar dari mulut mereka.

“sebenarnya buat orang-orang pengidap Bipolar seperti aku sangat tidak cocok tinggal di lingkungan padat penduduk karena beberapa kali Bipolarku muncul saat sedang berdebat dengan tetanggaku hanya karena permasalahan kecil, aku tidak bisa menyalahkan lingkungan sekitarku tapi aku juga tidak menyalahkan dirku sendiri, emosiku bisa muncul tiba-tiba hanya karena ucapan orang lain yang menurutku tidak nyata dan hanya sebuah bentuk tuduhan, jadi menurutku dukungan Masyarakat memang tidak ada andil apa-apa pada kesembuhanku”

Sama saja dengan kedua Individu di atas, FD yang memang hidup merantau dan jauh dari lingkungan masyarakat sama sekali tidak merasakan dukungan dari masyarakat untuknya.

“dirumah aja aku nggak kenal tetanggaku siapa aja paling Cuma beberapa aja, aku kalau dirumah nggak pernah keluar-keluar sampai bunda sering marah-marah karena aku kurang bersosialisasi sama lingkungan sekitar, mereka juga nggak pernah tau keadaanku kecuali memang mereka denger kalau aku sering ngamuk di rumah tapi sampai sekarang satupun nggak ada yang dateng ke rumah buat sekedar tanya”

Individu SE merasa dukungan dari masyarakat tidak di dapatkan selama ia mengidap gejala Bippolar Disorder, orang-orang disekitarnya justru mendiagnosa sendiri keadaan yang di alami oleh

⁷⁹ SE, Wawancara, Sumbang, 5 Oktober 2022

SE yaitu mengira SE mengalami gangguan jiwa karena hal gaib sehingga menyarankan kedua orang tua SE untuk pergi meruqyahnya. Sedangkan Individu DN sering berkonflik dengan tetangga sekitar karena kalimat tidak mengenakan keluar dari mulut tetangganya tentang perilakunya yang aneh di mata tetangga. Individu FD merasa tidak ada yang peduli dengan keadaannya meskipun lingkungan sekitar mengetahui apa yang terjadi pada Individu FD.

d. Dukungan Sosial Rekan Kerja

Memiliki rekan kerja yang supportif memberikan dampak baik bagi individu yang sedang mengalami permasalahan pada kehidupannya. Begitupun seperti yang dialami oleh individu SE selama menjadi pekerja di salah satu outlet minuman terkenal di Banyumas ia merasa kurang dekat secara lebih dengan para karyawan disana, sehingga sampai sekarang tidak ada yang mengetahui apa yang sedang dialami oleh SE.

“nggak ada yang tau, temen kerjaku taunya aku baik-baik saja. Pernah beberapa kali salah satu teman kerjaku ada yang sadar sama emosiku yang mudah berubah selama menjaga outlet bareng tapi mereka lebih milih diam karena mungkin kita memang belum sedekat aku sama luluk, padahal di tempat kerja pas posisi aku lagi jaga sendirian secara nggak sadar aku kadang ngelakuin hal yang membahayakan, contohnya ngelukain tanganku pakai kaleng susu bekas”⁸⁰

Sedangkan untuk Individu DN merupakan seorang ibu rumah tangga yang tidak hidup di lingkungan kerja. Individu FD merupakan seorang mahasiswa sehingga pengalaman dukungan sosial dari rekan kerja hanya di ceritakan oleh Individu SE.

Individu SE mengalami dampak diagnosis Bipolar yang berat pada kesehariannya. Saat sedang drop, SE tidak mampu

⁸⁰ SE, Wawancara, Sumbang, 5 oktober 2022

mengontrol dinya sehingga sering menggalkan kegiatan hari itu secara mendadak salah satunya adalah keseharian individu sebagai seorang pekerja. Hal ini berdampak pada kinerjanya di depan atasan tentunya berdampak juga pada penurunan gaji akibat sering tidak masuk kerja secara mendadak. SE merasa efek samping dari meminum obat yang diberikan oleh dokter seringkali membuat SE tertidur seharian layaknya orang mati. Setiap kali SE mengingat diagnosa penyakitnya membuat dirinya terpacu sehingga SE seringkali bersikap tidak wajar, salah satunya emosi tanpa sebab yang jelas. Individu DN merasa bahwasanya salah satu faktor pemicu Bipolar Disorder bisa terjadi pada Individu adalah tekanan dari lingkungan keluarga yang terus menerus berdatangan dan menuntutnya untuk memenuhi semua tekanan yang diberikan keluarganya, bahkan ada satu waktu dimana Individu DN akan mengeluarkan keringat dingin dengan tubuh yang gemetar hanya karena bertemu dengan adik dari Ibunya yang sering mengomentari kehidupan rumah tangganya dan memperlakukan DN yang hanya menjadi ibu rumah tangga disaat semua keluarganya bekerja menjadi wanita karir. FD menyadari sejak awal gejala Bipolar muncul bahwasanya ada yang tidak beres dengan dirinya sendiri apalagi saat emosi mendadak muncul hanya karena pertengkaran kecil antara FD dengan Ibunya, emosi yang muncul bukan emosi yang wajar namun ada rasa ingin menyakiti seseorang penyebab emosinya muncul. Dengan adanya gejala yang sering muncul secara tiba-tiba pada ketiga Individu, dukungan sosial sangat di butuhkan oleh ketiganya sebagai bentuk pengurangan tekanan dari dalam dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

3. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki banyak macam atau bentuk, peneliti menemukan bentuk dukungan sosial yang diterima oleh individu SE, DN dan FD yaitu :

1) *Apprasial Support*, merujuk kepada ketersediaan seseorang untuk memberikan informasi yang penting atau bermakna untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang di alami ioleh individu. Dukungan yang diberikan dapat berupa saran, nasihat, pengarahan terhadap apa yang dilakukan oleh individu.⁸¹ SE menceritakan bentuk dukungan berupa *Apprasial Support* yang di dapatkan.

“kebanyakan dukungan yang dikasih sama keluarga dan teman emang nasehat dan saran, ya walaupun kadang ngga ngobatin stress tapi beberapa ada yang masuk di aku. Contohnya saran buat makin mendekatkan diri sama yang diatas, biasanya ibuku yang ngasih nasehat itu”⁸²

DN juga memberikan pendapat betapa bergunanya saran dan iformasi bagi penunjang kesembuhannya.

“suamiku nggak pernah bosan-bosan nyari informasi yang bisa bikin gejala bipolaraku mengurang dan nggak sering muncul, menurut aku dengan adanya perhatian dari orang-orang sekitar itu udah cukup membantu meringankan pikiranku daripada orang-orang yang suka komentar tapi nggak ngasih saran apapun”

Sama seperti yang diungkapkan oleh FD bahwasanya dengan adanya informasi dari orang-orang sekitar dapat membuat FD merasa diperhatikan dan di cintai oleh sekitar, namun *Apprasial Support* jarang di dapatkan karena adanya konflik dengan lingkungan sekitar.

“aku nggak punya temen jadi jarang ada yang ngasih informasi atau saran seputar Bipolar, tapi saran dari

⁸¹ Kristofer Biaggi Susanto and Heliany Kiswantomo, ‘Kontribusi Social Support Terhadap Hardiness Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi’, *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4.2 (2020), 192–204 <<https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2516>>.

⁸² SE, *Wawancara*, Radio Dalam Coffe, 11 Oktober 2022

pacarku atau bunda juga kadang bikin aku semangat lagi buat hidup normal seperti pas aku belum kena Bipolar”

- 2) **Tangible Support**, bentuk dukungan sosial ini merujuk pada bantuan dengan tindakan secara langsung, praktis, yang biasanya berupa materi. Dukungan yang diberikan pada penderita Bipolar dapat berupa meminjamkan uang, alat transportasi, membantu mengarahkan Individu pada pengobatan Bipolar Disorder agar sesuai. Seperti yang diceritakan oleh individu SE mengenai bentuk dukungan dalam bentuk materi dari keluarganya.⁸³

“kalau untuk dukungan dalam bentuk materi, bagiku orangtuaku hanya sekedar memikirkannya untuk mengusahakan aku harus mencari sendiri kebutuhan biaya hidupku selama ini, ya tau sendiri lah aku berasal dari kalangan menengah kebawah yang apa-apa harus usaha sendiri, salah satunya ya biaya pengobatanku, apalagi mereka juga nggak tau aku kena Bipolar”⁸⁴

Dukungan materi yang di dapat Individu DN hampir dipenuhi oleh suaminya.

“dari mulai biaya pengobatan, keperluan yang menunjang kesembuhanku sampai antar jemput setiap aku kontrol semua suamiku yang menuhin, dia nggak pernah lepas tanggungjawab sebagai pasangan dan suami”

Individu FD mengaku bahwa selama ini yang membayar pengobatan dan pendidikannya adalah ibunya.

“semuanya Bunda, ayah Cuma beberapa kali kirim uang itupun kalau aku minta dan pas ayah ada uang. Nggak ngilang-ngilangin tapi emang Bunda yang selama ini keluar biaya banyak buat aku, kalau nggak ada Bunda mungkin Bipolarku bakal semakin parah”

- 3) **Self Esteem Support**, merujuk pada keseterediaan seseorang untuk bersedia mendengarkan dengan penuh simpati saat individu menceritakan permasalahannya. Dukungan ini dapat

⁸³ Ibid.195

⁸⁴ SE, Wawancara, Radio Dalam Coffe, 11 Oktober 2022

memberikan rasa nyaman, rasa diterima, dan dicintai. Dukungan yang diberikan dapat berupa empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan semangat kepada seseorang.⁸⁵ SE mengungkapkan pendapatnya,

“aku kadang merasa nggak dicintai sama lingkunganku, termasuk keluargaku. Setiap kali di fase depresi aku ngerasa klau di dunia ini aku sendirian, mungkin karena orangtuaku tipe orang tua yang cuek”⁸⁶

Hampir sama dengan SE, DN mengatakan bahwa dukungan yang individu DN dapat sepenuhnya di dapat dari suaminya.

“kalau aku sering overthinking kenapa ya keluargaku sendiri nggak bisa bersikap baik sama aku, mereka malah jadi salah satu penyebab Bipolarku muncul. Tapi suamiku selalu mengisi kekosongan perhatian yang nggak aku dapat dari keluargaku, setiap kali aku ketrigger suamiku siap siaga jadi penenang dan nggak bosan dengerin ceritaku yang mungkin sudah diceritakan berulang kali”

Individu FD juga mendapatkan dukungan tersebut dari kekasihnya.

“kalau Bunda kadang mau dengerin ceritaku, keluh kesahku tapi dia akhirnya tetep cuek nggak simpati sama ceritaku. Kalau pacarku dia saking baiknya sampai-sampai rela jadi sasaranku setiap kali emosiku nggak beraturan”

- 4) ***Belonging support***, merupakan keseterediaan seseorang untuk menghabiskan waktu bersama dengan individu yang sedang menghadapi permasalahan. Dukungan ini dapat memberikan rasa kepemilikan dalam sebuah hubungan bersosial. Dukungan yang diberikan dapat berupa menghabiskan waktu bersama, jalan-jalan, olahraga, kuliner, melakukan kegiatan yang dapat meringankan beban pikiran Individu. Individu SE mengaku

⁸⁵ Ibid.196

⁸⁶ SE, *Wawancara*, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

bahwasanya *Belonging Support* merupakan bentuk dukungan sosial yang paling ia sukai, dengan menghabiskan waktu bersama seseorang yang mau melakukan hal bersamanya dapat menumbuhkan energi positif dalam dirinya, meringankan beban pikiran dan juga merilekskan tubuhnya.⁸⁷ Individu SE mengungkapkan bahwa,

“Deep Talk, aku paling suka itu. Setiap kali aku janji sama luluk buat quality time bareng di hari libur biasanya kita nyari tempat nongkrong kayak coffe atau tempat makan yang nggak terlalu rame, selain itu kita muter-muter di mall sekedar liat make up yang lagi viral di media sosial atau sekedar cuci mata liat baju-baju bagus di sana, yang sudah pasti kita lakuin ya ngobrol, lebih ke aku yang banyak cerita dan dia mendengarkan. Yang jelas pulang dari main sama luluk aku selalu ngerasa fresh dan penuh energi positif meskipun nggak bertahan lama karena pulang-pulang aku bakal ngerasa sepi lagi”⁸⁸

DN mengungkapkan bahwa dukungan waktu yang diberikan suaminya sangat membantu kestabilan emosinya.

“suamiku selalu punya cara nenangin aku setiap kali aku lagi di fase Bipolar termasuk Fase Depresi. Suamiku selalu aktif cari informasi di internet maupun dokter yang menanganiku tentang gimana cara menghadapi ODB. Suamiku selalu ngajak pergi ke tempat yang banyak pepohonan katanya sih biar emosiku menurun”

Individu FD mengungkapkan bahwa dukungan waktu sangat sedikit di dapat dari keluarganya.

“setiap kali aku kambuh pacarku selalu dateng ke kosanku buat sekedar dengerin aku ngeluh atau nangis berjam-jam, setelah itu baru diajak jalan-jalan pakai motor lumayan ngurangin beban pikiranku”

Individu SE merasakan bahwa dukungan sosial yang paling sering ia dapatkan dari lingkungannya adalah dukungan sosial

⁸⁷ Ibid.195

⁸⁸ SE, Wawancara, Radio Dalam Coffe, 11 Oktober 2022

berupa Apprasial Support dan Belonging Support. Meskipun keduanya tidak datang dari orang-orang terdekat hanya individu SE rasakan dari sahabat dekatnya. Sedangkan Individu DN merasakan semua dukungannya dari suaminya meskipun keluarga sama sekali tidak mendukungnya pada beberapa point tetapi suaminya berhasil memenuhi segala dukungan yang Individu DN butuhkan. Individu FD merasa hanya dukungan materi atau Tangible Support yang selama ini Individu FD dapatkan, Bundanya selalu memenuhi dukungannya tetapi tidak dengan point yang lain FD merasa hanya kasihnya yang selalu mendukungnya. Bagi pengidap Bipolar Disorder dukungan sosial berkontribusi sebagai pendorong keinginan bertahan hidup dan tidak melakukan perilaku yang membahayakan dirinya setiap kali fase dalam gejalanya mulai muncul.

Kehidupan manusia tidak jauh dari permasalahan, dengan adanya dukungan sosial individu bisa menghadapi permasalahan hidupnya dengan baik. Dukungan sosial bisa di dapatkan ketika hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitar harmonis terjalin dengan baik, ketika individu tidak bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan maka yang akan terjadi adalah hubungan sosial yang terhambat sehingga dapat menghambat adanya dukungan sosial dari masyarakat sekitar.

4. Faktor Penghambat Dukungan Sosial

Seperti yang individu SE alami, SE mengaku bahwa hubungan sosialnya dengan masyarakat sekitar sangat kurang dan terjalin tidak baik sehingga peneliti dapat menemukan faktor penghambat dukungan sosial bagi individu SE.

1) Penarikan diri dari orang lain dan lingkungan sekitar

Perilaku ini biasanya disebabkan karena menurunnya kepercayaan diri individu yang mengalami permasalahan,

memiliki rasa takut di kritik oleh orang lain, memiliki pemikiran bahwasanya orang lain tidak bisa menolong dirinya. Seperti yang di alami oleh individu SE.

“aku menarik diri dari lingkungan sebenarnya sudah jauh sebelum aku mengalami gejala Bipolar, menurutku dengan kita mengikut sertakan orang lain di masalah kita justru membuat beban pikiran semakin berat, tapi ternyata dengan menutup diri dari lingkungan sekitar juga nggak bikin aku sembuh total, ada dampak negatif positif”⁸⁹

Sama dengan Individu SE, FD menceritakan bahwa salah satu dampak dari Bipolar Disorder yang dideritanya adalah sikap menarik diri dari lingkungan sekitar.

“sebelum terkena Bipolar Disorder aku memang tipe orang yang kurang suka keramaian apalagi kalau harus ngumpul sama tetangga buat bahas-bahas sesuatu yang kurang penting. Sekarang setelah mengidap Bipolar aku semakin menarik diri dari lingkungan sekitar. Salah satunya ya absen kegiatan rutin desa yang sebelumnya aku ikut. Menurutku dengan menarik diri dari lingkungan bisa mencegah diriku dari munculnya emosi berlebihan karena tersinggung ucapan orang lain, tapi dampak negatifnya ya aku jadi nggak tau perkembangan lingkungan, nggak tau kegiatan yang ada di lingkungan sendiri”

Individu FD mengaku bahwa sebelum menjadi mahasiswa di perantauan FD memang dikenal sebagai anak rumahan yang tidak memiliki teman dan jarang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

“iya aku menarik diri dari lingkungan dan keluarga, daripada semakin parah penyakitku kalau kumpul sama mereka”

2) Melawan orang-orang di lingkungan sekitar

Sikap selalu curiga pada apa yang dilakukan oleh orang lain menyebabkan individu berperilaku agresif dalam melindungi

⁸⁹ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

dirinya sendiri, individu cenderung kurang berterimakasih sehingga timbal balik yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang sudah di berikan oleh orang lain sehingga proses dukungan sosial akan terhambat. Seperti yang di alami oleh individu SE.

“nggak tau kenapa setiap kali ada orang mau bantu sekedar menyarankan pengobatan ke rumah aku malah curiga dan merasa kalau mereka sok tau, nggak ada alasan juga kenapa aku bisa takut tapi aku emang lebih sensitif terlebih lagi setelah diagnosa keluar. Sejak saat itu tetangga udah jarang ke rumah lagi”⁹⁰

Individu DN menceritakan pengalamannya perang dingin dengan tetangganya karena permasalahan kecil.

“awalnya aku enjoy aja dengan keadaanku yang sering manic nggak nentu, tapi waktu itu aku sempet cekcok mulut sama tetanggaku karena masalah kecil sebenarnya. Siapa sih yang mau nggak di hargai? Nggak ada kan ya, jadi ceritanya tetanggaku ini minta bantuanku buat ngangkatin jemuran di depan rumah tapi dia nggak ada ngucapin terimakasih, waktu itu emosiku emang lagi naik turun dan alhasil aku cekcok mulut sama dia. Itu yang bikin aku jadi lebih sensitif sama orang lain sebenarnya. Dari cara mereka memperlakukan aku”

Individu FD juga menceritakan pegalamannya selalu berfikir negatif pada orang-orang di sekitarnya.

“mungkin karena udah lama juga nggak punya temen dekat jadi setiap kali ada yang sok-sok deketin aku langsung mikir ke arah kalau dia pasti mau manfaatin aku dan setelahnya pergi. Biasanya orang-orang gitu, pas liat aku berperilaku aneh pasti langsung menjauh, temen kelasku juga gitu”

3) Tindakan Sosial yang tidak pantas dan berlebihan

Individu selalu mendadak menjadi lebih agresif ketika

⁹⁰ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

mengalami fase depresi sehingga emosi yang tidak terkontrol seringkali menyebabkan individu melakukan hal-hal yang tidak pantas dan berlebihan. Seperti yang diceritakan oleh Individu SE.

“tindakan yang paling parah pas aku emosi ya pas aku banting kucingku sampai kejang tapi nggak mati, kalau di ingat-ingat aku jadi merasa bersalah padahal dia kucing kesayanganku, pokoknya kalau udah dekat di minggu fase depresi aku bakal sering emosi teriak-teriak karena rasanya udah nggak kuat lagi buat meneruskan hidup”⁹¹

Individu DN menceritakan tindakan sosial tidak pantas yang sering muncul ketika Gejala Bipolar Muncul.

“marah-marah, ngomong kotor, ngerusak tanaman orang dan yang paling di luar nalar ya aku bisa jadi lebih sombong kalau Bipolar Depresiku kambuh”

Tindakan Sosial yang tidak Pantas lebih parah di lakukan oleh Individu FD.

“dulu waktu SMA aku sering ngamuk di kelas sampai ngerusak fasilitas kelas, selain itu aku juga jadi suka bohong soal keuangan sekolah dulu, yang paling parah ya aku sering ngamuk di tempat umum dan bikin Bunda malu”

5. Manfaat Dukungan Sosial

Smet (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah pertolongan dan bantuan yang diterima individu sebagai hasil dari interaksinya dengan lingkungan sekitar. Manfaat yang diterima individu dari mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan ada bermacam-macam.⁹² Seperti yang dirasakan oleh individu SE.

⁹¹ SE, *Wawancara*, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

⁹² Putu Surya Parama Putra and LKPA Susilawati, ‘Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah’, *Jurnal Psikologi Udayana*, 5.1 (2018), 145–57.

1) Mengurangi kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor munculnya stress. Dengan adanya dukungan sosial dapat mengurangi tekanan yang di hasilkan dari permasalahan individu sehingga potensi terjadinya stress hingga depresi lebih kecil. Individu SE merasa bahwa kecemasanya berkurang ketika mendapat kalimat penenang dari keluarga atau teman terdekatnya.

“dukungan dari keluarga dan teman-teman sejauh ini yang bikin rasa khawatirku terhadap diriku sendiri berkurang, aku selalu kawatir dengan masa depanku dan keinginanku untuk menikah yang belum bisa terealisasikan kadang bikin aku stress”

Individu DN merasakan sendiri manfaat dari dukungan sosial dari keluarga dan lingkungannya.

“dukungan dari keluarga dan lingkungan siapa sih yang nggak mau dapat? Tapi kenyataanya seperti ini aku justru malah dihakimi di keluargaku sendiri. aku bersyukur punya suami yang sabarnya nggak ada batasnya, dia selalu ngasih dukungan dan dorongan untuk aku supaya tetap semangat buat sembuh”

FD menceritakan pengaruh dukungan sosial dari lingkungan untuk mengurangi rasa cemas yang sering muncul setiap Individu ada dalam fase Bipolar.

“sangat mempengaruhi, sekedar Bunda chat aku pas aku lagi di titik takut sama penyakitku sendiri ajabisa bikin rasa cemasku sedikit berkurang, aku Cuma pengen Bunda sering-sering chat aku dan kasih aku dukungan”

2) Mengurangi stress

Stress merupakan keadaan saat seseorang mengalami tekanan yang berlebihan pada dirinya hingga menyebabkan tekanan emoisonal. Stress yang tidak mendapat tindakan

yang tepat maka akan berlanjut menuju depresi. Seperti yang dialami oleh individu SE.

“aku sering terpacu gara-gara lihat temen-temen udah pada nikah, seketika aku down dan ngga ada semangat hidup berakhir stress. Yang bisa menangkan kadang ibu, dia yang selalu ngasih dukungan buat aku kalau umurku masih muda masih bisa cari orang yang baik di depan sana, selalu ngasih nasehat kalau nikah muda itu nggak selalu bahagia terus-terusan”

Sama halnya dengan SE, dukungan sosial juga dapat mengurangi stress bagi penderita Bipolar termasuk Individu DN yang menceritakan,

“jujur aku ini orang yang pemikir dan gampang banget stress, dengan adanya dukungan dari suami Stress di dalam pikiranku nggak tahan lama tinggal sama aku. Dukungan sosial ngaruh banget buat kesembuhan ODB”

FD juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh bagi kestabilan emosinya.

“buat aku yang sedikit-sedikit stress, dukungan dari orang-orang terdekat berguna banget untuk kontrol emosiku”

3) Meningkatkan kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan yang terpenting pada diri manusia. Dengan mental yang baik manusia dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan lancar, mengendalikan diri agar tidak lepas kontrol, menyelesaikan permasalahan yang ada pada dirinya dengan cara yang tepat. Seperti yang individu SE ceritakan.

“Bipolar ini berpengaruh banget buat perubahan hidupku, dimana aku sering merasa bahwa aku ini gila karena susahnya ngehendaliin emosiku sendiri. tapi dengan dengar kalimat dukungan dari temen dari keluarga membuat tekanan dalam diriku sedikit berkurang”

Sama halnya dengan SE, DN merasa setelah mendapat kalimat dukungan atau dorongan dari seseorang jiwanya seperti di basahi air, dingin dan menenangkan.

“kalau habis denger orang ngomong yang baik-baik sama aku, jiwaku ini kayak upgrade jadi versi terbaru dan aku akhirnya yakin kalau bisa sembuh dari Bipolar Disorder ini”

Individu FD mengungkapkan,

“sepertinya kalau orang-orang bisa kasih dukungan sosial buat aku, aku nggak akan separah ini, aku pasti cepet sehat dan bisa mudah mengontrol diri. Semoga nantinya aku dapat temen yang tulus ya, biar siap kasih dukungan kapanpun aku mau”

D. Self Adjustment Pada Individu dengan Gangguan Bipolar

Desmita (2009) menuliskan Penyesuaian diri merupakan proses individu yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha keras agar dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri individu, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang di alaminya, sehingga dapat terwujud tingkat keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan tempat dimana individu tinggal.⁹³ Penyesuaian diri diperlukan sebagai alat motivasi diri pada individu dalam mengembangkan rasa nyaman pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Sikap menyesuaikan diri mempunyai beberapa karakteristik seperti, tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan, tidak terdapat mekanisme psikologis, tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan pengarahannya, kemampuan untuk belajar, pemanfaatan pengalaman, sikap-sikap yang realistis dan objektif. Oleh karena itu, penyesuaian diri sangat

⁹³ Julia Aridhona, 'Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Remaja', *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9.3 (2017), 224–33.

penting bagi meningkatnya harga diri dan keyakinan diri individu dalam proses individu menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Penyesuaian diri tentu memiliki karakteristik yang akan membawa individu pada keberhasilan penyesuaian diri. Untuk mencapai penyesuaian diri individu harus melengkapi karakteristik yang ada pada penyesuaian diri. Karakteristik penyesuaian diri yang peneliti tulis merupakan gabungan dari materi serta pengalaman individu SE, DN dan FD yang diceritakan ketika sesi wawancara. Adapun karakteristik dalam penyesuaian diri yaitu :

- 1) Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan, karakteristik penyesuaian diri ini berkaitan dengan emosi individu. Dimana individu mampu mengatur emosinya, meletakkan dirinya di dalam keadaan paling nyaman agar emosi yang muncul tidak meletup-letup. Individu SE menceritakan emosionalitas miliknya setelah di diagnosa.

“emosiku sebelum di diagnosa juga udah nggak wajar menurutku karena itu juga alasanku memutuskan buat pergi ke psikolog, karena aku kesusahan mengatur emosiku. Namun sesuai saran dari psikolog aku harus lebih perhatian pada diriku sendiri salah satunya dalam urusan lingkungan, aku harus mencari lingkungan yang bisa membuat nyaman dan tidak merasa tertekan, katanya sih biar emosiku gampang reda kalau lagi naik”⁹⁴

Individu DN juga menceritakan gejala-gejala yang muncul sebelum Individu DN didiagnosa Bipolar yaitu emosinya yang berubah ubah dengan waktu yang cepat.

“aku sadar ada yang salah dengan diri aku awalnya ya karena seringnya aku marah besar dan sulit mengontrol emosiku sendiripadahal sebelumnya aku ini tipe orang yang bodo amat sama ucapan orang tapi waktu itu aku bener-bener bisa marah meledak sehari sampai 5 kali. Itu yang bikin ibu mertuaku nyaranin buat periksa ke psikolog dan pertama kali juga aku berani bicara keras di depan mertuaku”

FD juga merasakan hal yang sama,gejala awal yang sangat ketara adalah saat perasaanya menjadi lebih sensitif terhadap teman-teman kelasnya saat SMP dulu, sampai pada kejadian FD yang sering mengamuk disekolah.

⁹⁴ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

“dulu yang pertama kali sadar kalau emosiku aneh ya guru BK ku, karena beberapa kali aku masuk BK karena ngamuk di kelas dan ngerusak fasilitas sekolah, beliau yang menyarankan ke Bunda buat aku ketemu sama Psikolog”

- 2) Tidak terdapat mekanisme psikologis, Individu dengan mekanisme psikologis yang baik adalah ketika ia mampu memberikan respon baik pada permasalahan yang sedang di hadapi, dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri maka individu akan merespon suatu permasalahan dengan ikhlas dan berani. Kontrol diri adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang baik. Individu SE menceritakan pengalamannya dalam menumbuhkan perasaan ikhlas dan berani dalam menghadapi gangguan Bipolar yang sedang di derita.

“cara yang aku gunakan buat bisa ikhlas menrima keadaan dan berani buat terus melanjutkan hidup menghadapi Bipolar yang aku alami ya dengan terus mengembangkan pikiranku dan menjauh dari hal-hal yang bikin aku terpacu, karena setelah di diagnosa hidupku bener-bener berubah seratus persen dari hidupku yang dulu. Aku harus berjuang mengontrol perilkukuku yang kadang di luar nalar, paling susah ya ngontrol emosi”⁹⁵

Berbeda dengan Individu SE yang masih kesulitan menyelesaikan permasalahannya sendiri, DN lebih bisa menyelesaikan problem yang ada di sekitarnya.

“kalau aku selalu membentengi diriku dengan Sholat, setiap kali rasanya mau meledak aku selalu alihin sama kegiatan lain apalagi sekarang aku udah punya anak, aku nggak mau sampai anaku jadi korban emosiku sendiri”

Individu FD mengungkapkan bahwa ia masih kesulitan mencari jalan keluar untuk permasalahannya sendiri, ketika di hadapkan dengan masalah Individu FD akan mengikuti emosinya dengan menyakiti dirinya sendiri.

“aku masih kesulitan menyelesaikan masalah, paling akhirnya minum obat tidur kalau dirasa nyakitin tubuh nggak ada hasilnya”

⁹⁵ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

- 3) Tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi, ketika individu mengalami frustrasi saat menghadapi permasalahan perlu ditumbuhkan pemikiran positif dan keberanian pada diri individu, individu yang mampu menumbuhkan pemikiran positif pada saat menghadapi permasalahan maka individu akan mudah menemukan jalan keluar bagi permasalahannya, dihindarkan dari keadaan tidak berdaya dan perasaan bingung karena tidak ditemukan motivasi pada diri individu. Seperti yang di ceritakan oleh individu SE.

“nggak tau frustrasi apa bukan, tapi setiap kali mendapati masalah respon otak sama tubuhku selalu bertolak belakang. Kadang otak ngarahin buat jangan terlalu di pikir tapi tubuh responnya lain, aku selalu susah tidur setiap kali ada masalah, tengah malem nangis karena bingung ngga dapet jalan keluar, kalau lagi kaya gini motivasi dari siapapun biasanya susah masuk”⁹⁶

Individu DN juga merasakan hal yang sama dengan individu SE, yaitu adanya perasaan Frustrasi yang sering menyerang tiba-tiba.

“kadang pas waktu-waktu masuk ke fase Depresi, aku bakal merasa kalau aku ini makhluk paling rendah di muka bumi, aku ini jelek dan aku nggak pantes jadi seorang istri dan ibu. Aku sering berdiri di depan kaca dan menyalahkan diriku yang ada di pantulan kaca, perasaan frustasiku bisa bertahan cukup lama kadang tiga hari sampai seminggu”

Individu FD mengungkapkan,

“stress dan frustrasi jadi makanan sehari-hari, selain perasa aku juga orangnya susah denger saran dari orang lain”

- 4) Pertimbangan rasional dan pengarahan diri, sama seperti karakteristik point ke tiga, ketika individu mampu mengorganisir pikiran, tingkah laku dan menumbuhkan adanya motivasi pada diri individu maka penyesuaian diri yang baik mampu di lakukan oleh individu. Seperti apa yang di ceritakan oleh individu SE pada wawancara penelitian.

“aku belum bisa mengatur pikiranku biar selalu positif, itu yang bikin aku susah mengontrol emosiku”⁹⁷

⁹⁶ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

⁹⁷ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

Individu DN mengungkapkan bahwa,

“masih terus mencoba memisahkan antara perilaku dan emosiku, biar nggak selalu ngikutin emosiku”

Individu FD mengungkapkan jika,

“kepalaku selalu rame sama pikiran-pikiran yang nggak jelas, mungkin itu yang bikin aku kesusahan mengatur pikiranku sendiri”

- 5) Kemampuan untuk belajar, individu bersedia mempelajari pengetahuan tentang apa yang sedang dihadapi sehingga pengetahuan yang dipelajari dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sedang di hadapi. Seperti individu SE, ia mempelajari tentang Bipolar Disorder yang di alaminya, dengan itu Individu SE mampu mengetahui fase-fase dan gejala Bipolar yang ada pada dirinya sendiri.

“iya aku mempelajari apa itu Bipolar setelah diagnosa keluar, aku penasaran dengan penyakit yang aku derita sampai separah ini. Yang bisa aku tangkap dari apa itu bipolar adalah suatu penyakit yang menyerang suasana hati manusia, ada dua episode bipolar yaitu manik dan depresi. Seperti yang aku alami ketika sedang pada episode manik maka energi yang ada pada diriku terlalu banyak atau berlebih, sedangkan ketika berada di episode depresi aku akan merasakan sedih, murung dan kekurangan tenaga. Aku masih belajar menyadari setiap episode yang datang agar ada tindakan dari dalam diriku sendiri, salah satunya ya mengendalikan diri yang sangat sulit dilakukan oleh pengidap Bipolar Disorder”⁹⁸

Individu DN dengan pengalaman menjadi seorang ODB yang sudah cukup lama mengungkapkan bahwa setiap kali fase Bipolarnya selesai Ia selalu mendapatkan pelajaran, salah satunya adalah tidak berada di lingkungan dengan suasana yang negatif dan terus mengisi kegiatan dengan kegiatan yang positif.

“yang jelas Bipolar ini bukan sembarang penyakit Jiwa, Bipolar dapat mengancam nyawa seseorang kalau nggak segera di tangani. Dari luar ODB kelihatan sehat dan baik-baik saja tapi ternyata seorang pengidap Bipolar. Banyak pelajaran yang bisa di ambil di setiap fasenya”

⁹⁸ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

Individu FD sedikit demi sedikit juga mempelajari keadaan dirinya, meskipun sulit karena usia FD masih disebut usia remaja sehingga sedikit menyulitkan Individu dalam melakukan penyesuaian diri.

“Bipolar kalau menurut aku penyakit yang diam-diam mematikan, itu sebabnya aku masih kesulitan memahami dan mempelajari diriku sendiri”

- 6) Pemanfaatan pengalaman, pengalaman merupakan hal penting bagi individu yang sedang berusaha menyesuaikan diri dengan normal, dalam menghadapi masalah individu dapat menggunakan pengalaman diri atau pengalaman orang lain sebagai alat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Individu SE menceritakan pengalaman yang di dapat dari luar maupun dalam dirinya.

“ada kalanya aku belajar dari hal yang sudah terjadi, semisal seperti apa cara yang aku gunakan untuk mengendalikan perasaanku agar ketika episode dalam Bipolar muncul aku bisa mengatasinya dengan cepat. Tapi terkadang juga aku selalu mengulangi kesalahan yang sama saat lost kontrol”⁹⁹

Individu DN mengungkapkan,

“setiap hal yang bisa aku jadikan pengalaman ya selalu aku inget, tapi yang namanya sakit jiwa kadang lupa sama janjinya sendiri buat belajar dari pengalaman”

Individu FD mengungkapkan,

“pengalaman jadi seorang Bipolar? Jadi makin sabar dan makin berjuang melawan diri sendiri pastinya”

- 7) Sikap-sikap yang realistis dan objektif, sikap realistik dan objektif pada individu berasal dari pemikiran rasional ketika menilai situasi yang sedang di hadapi, menganalisa keadaan sesuai dengan fakta yang ada. Individu SE mengaku kesulitan melakukan point karakteristik penyesuaian diri ini.

“sepanjang aku mengidap Bipolar, hal yang paling susah selain mengendalikan emosi ya berfikir rasional. Aku masih belum tau

⁹⁹SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

gimana caranya menilai sesuatu yang sedang terjadi sama aku dan gimana caranya aku biar bisa logis dalam mengatur pikiranku, aku selalu terpacu dengan hal yang tidak jelas sumbernya, contohnya selalu mengiyakan semua omongan negatif orang lain tanpa dipikir terlebih dahulu”¹⁰⁰

Selain karakteristik, penyesuaian diri juga memerlukan langkah-langkah, adapun langkah-langkah penyesuaian diri yang peneliti temukan pada Individu SE yaitu :

- 1) *Self Knowledge* dan *Self Insight*, langkah penyesuaian diri yang pertama dapat dilakukan dengan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan individu ditunjukkan dengan emosional insight, pengelolaan emosi dan kesadaran diri akan kelemahan diri yang didukung oleh sikap yang sehat. Individu SE merasa kemampuannya dalam mengelola emosi memang sangat minim, namun SE mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ia miliki.

“aku paham sekali diriku sendiri seperti apa bahkan sebelum di diagnosa Bipolar, kekuranganku sampai sekarang yang masih belum bisa diatasi ya sifat negatif thinking ku sama orang-orang. Kalau lebihhanku ya aku selalu respect sama orang mau dia dekat sama aku maupun ngga, aku peduli dengan orang lain. Tapi memang aku mengakui lebihhanku dan kekuranganku ini berdampak buat kesembuhanku, maka dari itu aku selalu introspeksi diri setiap hal buruk terjadi di hari ini”¹⁰¹

Individu DN mengungkapkan,

“kekuranganku aku terlalu sering berprasangka buruk pada orang lain, lebihhanku aku bisa mengatasi pikiran negatifku dengan cepat meski harus bertarung dengan egoku terlebih dahulu”

Individu FD mengungkapkan,

“kekuranganku banyak banget nggak bisa dijabarin satu persatu, kalau kelebihan aku nggak tau. Aku susah mendiskripsikan diriku sendiri”

¹⁰⁰ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

¹⁰¹ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

- 2) *Self Objectivity* dan *Self Acceptance*, individu bersikap realistik yang selanjutnya mengarah pada penyesuaian diri. Sikap realistik yang ada pada individu dapat membawa individu pada kestabilan diri untuk selanjutnya berlanjut pada penyesuaian diri bagi individu. Seperti pengalaman penyesuaian diri yang di ceritakan oleh SE.

“awalnya aku menyangkal akan adanya penyakit Bipolar yang aku derita, tapi mau bagaimanapun gejalanya sudah jelas ada bahkan setiap harinya makin parah. Yang aku lakukan sekarang hanya menerima dan bersikap realistis terhadap diriku sendiri, dengan begitu aku berharap proses penyembuhannya bisa lebih mudah lagi walaupun katanya kalau orang sudah kena Bipolar nggak akan bisa sembuh total setidaknya aku berhasil memotivasi diriku sendiri, menyesuaikan pola pikirku dengan keadaanku sekarang”¹⁰²

Individu DN mengungkapkan,

“kayaknya seorang ODB ini paling susah kalau harus di ajak berfikir realistis. Ada aja yang di kaitkan sama perasaan, usahaku buat menyesuaikan diri paling dengan bersyukur dengan adanya suami dan anaku”

Individu FD mengungkapkan,

“aku kesulitan berfikir realistis dan objektif sama masalahku sendiri, aku masih kesulitan dengan banyak hal”

- 3) *Self Development* dan *Self Control*, pengendalian diri merupakan sikap yang menentukan kematangan penyelesaian masalah pada individu dilihat dari bagaimana individu mengendalikan dirinya. Tuntutan pengendalian diri juga dirasakan oleh individu dengan gangguan bipolar, pengendalian diri yang harus dilakukan lebih berat karena perasaan, suasana hati atau *mood* yang berubah-ubah begitu ekstrim. Dengan mengenali emosi-emosi mereka individu dapat melakukan pengendalian diri agar gangguan mereka tidak semakin parah. Seperti pengalaman yang diceritakan individu SE.

“waktu itu aku sempat rutin mengonsumsi obat penenang, tapi efek yang terjadi setelah meminum obat justru aku tidur 2 hari berturut-

¹⁰² SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

turut tanpa bangun, bahkan sampai membuat keluargaku panik. Setelah kejadian itu aku memutuskan berhenti meminum obat penenang dan berusaha mencari motivasi diri agar aku bisa mengendalikan diriku sendiri tanpa bantuan obat penenang”¹⁰³

Individu DN mengungkapkan,

“aku udah di tahap bisa mengendalikan diri dan jauh dari obat tidur maupun penenang, kalau dulu aku wajib konsumsi obat setiap kali kambuh tapi sekarang aku bisa mengatasi meskipun waktunya cukup lama”

Individu FD mengungkapkan,

“aku masih harus konsumsi obat penenang setiap kali kambuh, aku belum bisa mengendalikan pikiran dan diriku sendiri”

- 4) *Satisfaction*, individu merasa puas dengan usaha yang telah dilakukan, menjadikan semua yang dialami sebuah pengalaman sehingga apapun hasil dari usahanya selalu membuat individu puas.

“seringnya aku kalau gagal dalam melakukan sesuatu pasti terpuruk dan dipikir banget, kurang bersyukur kalau kata ibu”¹⁰⁴

Individu DN mengungkapkan,

“ikhlas dan bersyukur, nggak pernah lupa apresiasi diri dengan segala usaha yang sudah di lakukan, suami juga selalu ngasih hadiah hadiah kecil setiap kali sehari penuh emosiku bisa terkendali”

Individu FD mengungkapkan,

“sedang berusaha menerima keadaan dan ikhlas sama yang sedang di jalani”

¹⁰³ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022

¹⁰⁴ SE, Wawancara, Radio dalam Coffe, 11 Oktober 2022



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *Social Support* dan *Self Adjustment* bagi Individu pengidap Bipolar sebagai berikut :

Penyesuaian diri (*Self Adjustment*) pada individu dengan gangguan bipolar melalui 4 langkah yaitu yang pertama *Self Knowledge* dan *Self Insight*, yang kedua *Self Objectivity* dan *Self Acceptance*, yang ketiga *Self Development* dan *Self Control*, yang ke empat atau yang terakhir adalah aspek *Satisfaction*. Selain itu terdapat 7 karakteristik penyesuaian diri yang baik, yaitu yang pertama tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan, yang kedua tidak terdapat mekanisme psikologis, yang ketiga tidak terdapat perasaan frustrasi pribadi, yang keempat pertimbangan rasional dan pengarahan diri, yang kelima adalah kemampuan untuk belajar, yang keenam yaitu pemanfaatan pengalaman, yang ketujuh adalah sikap-sikap yang realistis dan objektif.

Dukungan sosial (*Social Support*) pada diri individu dengan gangguan bipolar bisa di dapatkan dari beberapa sumber, yang peneliti temukan dari subjek ada 4 sumber dukungan sosial yaitu, yang pertama adalah dukungan dari keluarga, yang kedua dukungan dari sahabat atau teman, yang ketiga dukungan sosial dari masyarakat, yang terakhir adalah dukungan sosial dari rekan kerja. Selain itu dukungan sosial juga memiliki bermacam-macam bentuk, bentuk-bentuk dukungan sosial yang peneliti temukan pada seluruh subjek penelitian SE, DN, dan FD ada 4 yaitu, yang pertama *Appraisal Support*, yang kedua adalah *Tangible Support*, yang ketiga adalah *Self Esteem Support*, yang terakhir yaitu *Belonging Support*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang mungkin dapat berguna bagi pihak-pihak

terkait. Adapun daran yang dapat di sampaikan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk penyintas bipolar, yang paling utama untuk individu SE, DN dan FD. peneliti menyarankan agar ketiganya terus belajar memahami diri sendiri agar bisa menerima semua yang di alaminya. Dengan cara mencari informasi seputar penanganan Bipolar Disorder beserta informasi lainnya terkait keadaan mental seorang pengidap bipolar. Lebih terbuka dengan lingkungan sosial terutama keluarga supaya keluarga bisa mengambil tindakan yang tepat ketika individu mengalami penurunan perasaan.
2. Untuk lingkungan sekitar (keluarga, teman dekat dan masyarakat) peneliti menyarankan agar lingkungan tempat tinggal individu meningkatkan kembali simpati pada individu terutama dari sisi keluarga. Sehingga individu bisa mendapatkan dukungan sosial yang tepat dalam pengusahaan menyesuaikan diri individu.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih banyak mengangkat topik problem tentang Bipolar Disorder karena banyak fenomena Bipolar Disorder yang belum terjarah ungtuk diteliti, selain itu mengingat kurangnya pengetahuan tentang penyakit mental oleh masyarakat awam menyebabkan penanganan Bipolar Disorder masih sangat kurang dan menyebabkan banyaknya nyawa yang berakhir karena kurangnya penanganan yang tepat. Yang terakhir adalah dengan adanya penelitian tentang Bipolar Disorder dapat menambah rujukan mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pengidap Bipolar Disorder.
4. Untuk Rumah Sakit sebagai tolak ukur perawat dalam menghadapi dan merawat pasien dengan gangguan mental terutama gangguan Bipolar.
5. Untuk komunitas Bipolar Disorder sebagai bahan bacaan dan penunjang semangat bertahan hidup melalui pengalaman subjek dalam penelitian, sebagai motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Raden Adjeng Robiatul, 'Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Burnout', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013)
- Ahmad, Hariadi, Ahmad Zainul Irfan, and Dedy Ahlufahmi, 'Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa', *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5.1 (2020) <<https://doi.org/10.33394/realita.v5i1.2899>>
- Amarillys, R, and Endah Nawangsih, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Penderita Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung', 2019
- Aridhona, Julia, 'Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Remaja', *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9.3 (2017), 224–33
- Aridhona, Julia, Barmawi Barmawi, and Nursan Junita, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Motivasi Pasca Kesembuhan Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba Di Banda Aceh', *Jurnal Sains Psikologi*, 6.2 (2017), 43–50
- Atmaja, Julius Johanesa Aji, and Achmad Chusairi, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19', *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1.6 (2022), 1588–97
- Banfatin, Franky Febryanto, 'Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial Dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder Di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial', *Welfare State*, 2.3 (2014)
- Budiarti, Meilanny, Budhi Wibhawa, and Franzeska Venty W D Ishartono, 'Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar', *Jurnal Penelitian & PPM*, 5.1 (2018), 14–22
- Choresyo, Berry, Soni Akhmad Nulhaqim, and Hery Wibowo, 'Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.3 (2015)
- Darsitawati, IGAP, and IGAPW Budisetyani, 'Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Premenopause Di Denpasar Selatan', *Jurnal Psikologi Udayana*, 2.1 (2015), 1–12
- Dewi, Made Amalia Kristanti, and Luh Made Karisma Sukmayanti, 'Dukungan

- Sosial Dan Skizofrenia', *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1.3 (2020), 178–86
- Diananda, Amita, 'Psikologi Remaja Dan Permasalahannya', *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1.1 (2019), 116–33
- Handono, Oki Tri, and Khoiruddin Bashori, 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru' (Universitas Ahmad Dahlan, 2013)
- Herman, Sulkfili, Sekolah Tinggi, Ilmu Islam, Arab Stiba, Muhammad Ichvan Mahmud, Sekolah Tinggi, and others, 'Jurnal Bidang Hukum Islam Jurnal Bidang Hukum Islam 129–100 ,(2022) 3.1 <<https://doi.org/10.36701/bustanul.v2i2.360.PENDAHULUAN>>
- Heryana, Esya, Muhsin Mahfudz, Winona Luthfiah, Fitriani Fitriani, and Raihan Raihan, 'Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar', *Jurnal Riset Agama*, 2.1 (2022), 53–67 <<https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15683>>
- Hidayat, Sabrina, 'Pertanggungjawaban Pidana Gangguan Bipolar Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Kriminal Criminal Liability Bipolar Disorder Review from Criminal Psychological Perspective', 4.2 (2022), 276–87
- Hidayat, Taufik, and U M Purwokerto, 'Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian', *Jurnal Study Kasus*, 2019, 1–13
- Imani Khan, Rosa, 'Perilaku Asertif, Harga Diri Dan Kecenderungan Depresi', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1.2 (2012), 143–54 <<https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.40>>
- Kahija, Yohanis Franz La, 'Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis', *Jurnal Empati*, 7.3 (2017), 323–29 <<https://media.neliti.com/media/publications/178028-ID-none.pdf>>
- Kusuma, Cindani Trika, 'CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2.1 (2020)
- Laksmi, IAWC, and Yohanes Kartika Herdiyanto, 'Proses Penerimaan Anggota Keluarga Orang Dengan Skizofrenia', *Jurnal Psikologi Udayana*, 6.1 (2019), 89–102
- Maslihah, Sri, 'Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat', *Jurnal Psikologi Undip*, 10.2 (2011), 103–14 <<https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>>

- Misnita, Herni, 'Hubungan Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 2.2 (2016), 94–101
- MUFIDAH, LAILATUL, 'Peran Dukungan Sosial Rekan Kerja Dan Motivasi Kerja Intrinsik Terhadap Work Engagement Pada Pegawai Tidak Tetap' (Universitas Gadjah Mada, 2019)
- N, Yoel Putra, Heru Dwi Waluyanto, Aznar Zacky, and Universitas Kristen Petra, 'Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder', *Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder*, 1.6 (2015), 19
<<http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/3216/2906>>
- Nida, Khoirin, 'Konsep Penyesuaian Diri Waria Dalam Memenuhi Kebutuhan Pribadi Di Pesantren Waria Al Fatah Yogyakarta', *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 3.2 (2019), 247–70
<<https://doi.org/10.21274/martabat.2019.3.2.247-270>>
- Nofiyana, Kurnia, and Ratna Supradewi, 'Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar', *Jurnal Imiah*, 2019, 1374–82
- Nugroho, Yoel Putra, Heru Dwi Waluyanto, and Asnar Zacky, 'Perancangan Novel Grafis Pengenalan Dan Penanganan Bipolar Disorder', *Jurnal DKV Adiwarna*, 1.6 (2015), 19
- Panti, D I, Sosial Trisna, Wredha Melania, and Donna Olivia, 'Hubungan Antara', 4, 2010, 1–27
- Partini, Siti, 'DALAM RUMAH TANGGA Oleh : Siti Rohmah Nurhayati , Siti Partini Suardiman , Sigit Sanyata PENDAHULUAN Kekerasan Dalam Rumah Tangga Merupakan Fenomena Sosial Yang Telah Berlangsung Lama Dalam Sebagian Rumah Tangga Di Dunia , Termasuk Di Indonesia . Jika Sel', 23–38
- Purba, Rani Anggraeni, and Yohanis F La Kahija, 'Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis', *Jurnal Empati*, 6.3 (2018), 323–29
- Putra, Putu Surya Parama, and LKPA Susilawati, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah', *Jurnal Psikologi Udayana*, 5.1 (2018), 145–57
- Rapikah, R, and N Nurjannah, 'Penggunaan Family Therapy Berbasis Teori Dukungan Sosial Pada Penderita Gangguan Jiwa Psikotik Polimorfik Akut Tanpa Gejala Skizofrenia', *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan*

Konseling Islam, 4.1 (2021), 15–26

Rif'ati, Mas I, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, Ahmad F Abidi, Achmad Chusairi, and others, 'Konsep Dukungan Sosial', *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, 2018

Rodiana, Octavia Ammar, '(KESEDIAAN PUBLIKASI BELUM ADA).. Self-Acceptance Individu Dengan Gangguan Bipolar' (IAIN Ponorogo, 2022)

Salsabhilla, Alifia, and Ria Utami Panjaitan, 'Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.1 (2019), 107

Santoso, Elisabeth, and Jenny Lukito Setiawan, 'Peran Dukungan Sosial Keluarga, Atasan, Dan Rekan Kerja Terhadap Resilient Self-Efficacy Guru Sekolah Luar Biasa', *Jurnal Psikologi*, 45.1 (2018), 27–39
<<https://doi.org/10.22146/jpsi.25011>>

Saputra, Garsha Three, 'Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Keberfungsian Sosial Penyintas Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia' (Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif ..., 2019)

Sari, Syarifah Mustika, Yuliana Intan Lestari, and Alma Yulianti Yulianti, 'Hubungan Antara Social Support Dan Self-Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Berpendidikan Tinggi', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.2 (2016), 171–78

Sasmita, IAGHD, and I Made Rustika, 'Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Jurnal Psikologi Udayana*, 2.2 (2015), 280–89

Silmi, Vina Idmatus, 'Retorika Komunikator Publik: Kampanye Kesehatan Mental Bagus P. Santoso Sebagai Pengidap Bipolar Disorder'

Simbolon, Ilham Yunus, 'Penerapan Cognitve Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Menangani Gejala Bipolar Disorder Pada Remaja Di Lingkungan II Kelurahan Simatorkis Sisoma Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan' (IAIN Padangsidimpuan, 2022)

Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar, 'Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa', *Jurnal Online Psikologi*, 8.1 (2020), 1–12

Sunardi, Imam, 'Peran Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Kecemasan Berbicara Di Muka Umum', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.2 (2010), 178–87

- Susanto, Kristofer Biaggi, and Heliany Kiswantomo, 'Kontribusi Social Support Terhadap Hardiness Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi', *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4.2 (2020), 192–204 <<https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2516>>
- Tanujaya, Chesley, 'Perancangan Standart Operational Procedure Produksi Pada Perusahaan Coffein', *Jurnal Manajemen Dan Start-Up Bisnis*, 2.1 (2017), 90–95
- Tarigan, Pitiadani Br, 'Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Ilmu Pengetahuan Sosial Sekolah Menengah Atas Al-Huda Pekanbaru', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2013), 1689–99 <www.scholarshub.net>
- Tricahyani, Ida Ayu Ratih, and Putu Nugrahaeni Widadiasavitri, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar', *Jurnal Psikologi Udayana*, 3.3 (2016), 542–50
- Utami, Fajar Tri, 'Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Menikah Muda', *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1.1 (2015), 11–21
- Utami, Tanti Kirana, 'Peran Serikat Pekerja Dalam Penyelesaian Perselisihan Pemutusan Hubungan Kerja', *Jurnal Wawasan Yuridika*, 28.1 (2015), 675–86
- Widanarti, Niken, and Aisah Indati, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Efficacy Pada Remaja Di SMU Negeri 9 Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 29.2 (2002), 112–23
- Widiantoro, Didik, Sigit Nugroho, and Yanwar Arief, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4.1 (2019), 1–14
- Wulandari, Safitri Wulandari, 'Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta', *Psiko Edukasi*, 14.2 (2016), 94–100
- Manab, Abdul "Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif" (2015) SIKALIMEDIA Perum POLRI Gowok Blok D 3 No. 200 Depoeman Yogyakarta.
- Surya Gumilang, Galang "Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling" (2016) Jurnal Fokus Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Volume 2 No. 2.
- Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode dan Prosedur*, Jakarta: Kencana
- Sukardi, "Analisa Minat Membaca Antara E-Book Dengan Buku Cetak Menggunakan Metode Observasi Pada Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri"

(2021) Jurnal IKRA-ITH Ekonomika, Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri Vol 4 No 2.

Nul Hakim, Lukman “*Review of Qualitative Method: Interview of the Elite*” (2013) Aspirasi, Pusat Pengkajian, Pengolahan Data dan Informasi (P3DI) Sekretariat Jenderal DPR RI Vol. 4No. 2.

Rijali, Ahmad “*Analisis Data Kualitatif*” (2018) Jurnal Alhadharah, UIN Antasari Banjarmasin, Vol. 17 No. 33.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



*Lampiran 1***PANDUAN WAWANCARA****A. Panduan wawancara untuk subjek dengan gangguan Bipolar**

1. Kapan kamu di diagnosa Bipolar pertama kali?
2. Bagaimana perasaan kamu setelah di diagnosa Bipolar?
3. Apakah kamu mendapat dukungan sosial dari orang-orang sekitar?
4. Siapa saja yang memberi dukungan sosial kepadamu?
5. Apa saja bentuk dukungan sosial yang kamu dapatkan?
6. Apa saja yang menghambat dukungan sosial datang kepadamu?
7. Apa saja manfaat yang diterima dari mendapatkan dukungan sosial?
8. Apa saja gejala-gejala Bipolar yang kamu rasakan?
9. Bagaimana cara kamu menyesuaikan diri dengan keadaanmu saat ini?
10. Apa saja faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada dirimu sendiri?

B. Panduan Wawancara pada orang terdekat subjek (ibu, adik, teman, dan tetangga sebelah)**Ibu subjek**

1. Apakah anda tau subjek selaku putri anda mengidap Bipolar?
2. Apa saja perilaku subjek yang menurut anda aneh?
3. Apa yang anda lakukan setiap kali subjek menunjukkan tanda-tanda ke kambuhan?

Adik subjek

4. Apakah sebelumnya anda dekat dengan subjek?
5. Apa saja perilaku subjek yang menurut anda kurang wajar?

Tetangga subjek

6. Seperti apa subjek dimata tetangga?
7. Apa saja dukungan sosial yang di berikan oleh tetangga atau lingkungan sekitar ketika subjek terlihat sedang bermasalah?

Teman dekat subjek

8. Sudah berapa lama anda mengenal subjek?

9. Seperti apa kepribadian subjek sebelumnya?
10. Apa perilaku aneh subjek yang pernah anda tau?
11. Apakah anda akan terus mendukung subjek untuk sembuh?



*Lampiran 2***HASIL WAWANCARA**

Pertanyaan	Jawaban
Kronologi Vonis Bipolar	
<p>1. Bagaimana perasaan anda pertama kali di diagnosa Bipolar? Dan apa saja gejala bipolar yang anda rasakan?</p>	<p>SE: awalnya aku baik-baik aja, nggak ada yang aneh sama diriku aku ya hidup seperti manusia normal. Tapi mendekati awal tahun 2021 pas otakku ini udah isi bermacam-macam masalah, aku mulai sulit mengontrol perasaanku sendiri. Kadang aku tiba-tiba ngerasa sedih sampai emosi dan marah-marah sama orang rumah, perilaku yang paling kerasa aneh menurutku ya kalau setiap malem aku nggak bisa tidur karena merasa bersalah sama apa yang udah aku lakuin seharian, kalau malem aku sering nyalahin diri sendiri dan ngerasa capek banget buat ngelanjutin hidup, sampai akhirnya aku di diagnosa Bipolar di tahun 2021</p> <p>DN : dari awal gejala Bipolar muncul aku udah ngerasa ada yang nggak beres sama diriku sendiri, kadang aku mendiagnosa sendiri apa aku gila karena memang lingkungan yang sering bikin emosiku naik turun, tapi saat itu keluarga lebih mengira kalau aku kerasukan. Kalau untuk penerimaan diri setelah diagnosa pastinya</p>

	<p>ada sedikit kesulitan karena mau menyangkal seperti apapun kenyataanya jiwaku memang sakit, awal-awal diagnosa aku cuma berfikir gimana caranya biar aku bisa tetep merawat anak dan suamiku dengan normal, gimana caranya biar kekuatanku tetap berjalan lancar ya walaupun kenyataanya setelah diagnosa aku justru sering kambuh.</p> <p>FD : aku di diagnosa Bipolar tahun 2017. Awal gejalanya aku sering ngamuk dan emosi di sekolah, yang pertama kali sadar kalau ada yang aneh sama diriku ya guru BK ku karena aku cukup dekat sama dia akhirnya setelah beberapa kali aku bersikap aneh di sekolahan guru BK ku menyarankan aku ke psikolog, setelah melalui beberapa runtutan pemeriksaan akhirnya aku di diagnosa Bipolar. Setelah tau kalau aku kena Bipolar bukannya semakin menjaga kesehatan aku justru malah makin terpuruk sama keadaanku sampai bikin aku kena gangguan susah tidur yang akhirnya aku minum obat tidur setiap hari, aku sering denial dan menganggap kalau aku sehat-sehat saja padahal sudah banyak sekali perubahan pada perilakuku</p>
<p style="text-align: center;">Aspek-Aspek Dukungan Sosial (Dukungan emosional)</p>	

<p>Apakah anda mendapat dukungan emosional dari keluarga?</p>	<p>SE: kaget, takut, capek, campur jadi satu pas diagnosa keluar. Pengetahuanku tentang Bipolar bener-bener Nol waktu itu, apa sih Bipolar? Kenapa gejalanya kayak orang kena jampi-jampi, aku bisa mendadak kayak orang gila setiap kali gejalanya dateng. Apalagi aku takut buat ngasih tau orang rumah kalau aku kena penyakit mental yang mungkin aja mereka nggak paham itu apa, waktu itu dukungan emosional yang aku dapat cuma dari temenku luluk, dia yang tau pertama kali soal penyakitku, dia juga kaget sama kayak aku. kurang tau ini Cuma perasaanku aja atau memang kenyataanya seperti itu tapi aku merasa tidak ada dukungan emosional dari sekitar, itu yang bikin aku kurang percaya diri buat sembuh karena dukungan emosional sama sekali nggak ada buat aku paling Cuma dari suami itu aja kalau dia lagi nggak capek</p> <p>DN : dukungan emosional jelas ada. Dari ayah, bunda, keluarga lainnya. Tapi kadang dukungan yang mereka kasih justru jadi serangan buat aku, mereka lebih ke menghakimi daripada disebut memberi dukungan, karena setiap kali memberi nasihat mereka selalu melontarkan kalimat yang bikin aku down misalnya “makanya sholat, berdoa, perbaiki sikap biar penyakit-penyakit ditubuh kamu hilang” gitu-gitu lah</p>
<p>Dukungan Penilaian</p>	

<p>Apa yang anda lakukan untuk mendapat dukungan penilaian?</p>	<p>SE: sedikit banyak aku udah belajar soal fase fase pada penyakit Bipolar, sambil memahami penjelasan psikiater waktu itu. Ada saat dimana aku sedang ada di fase depresi, aku selalu mencari jawaban soal keistimewaan yang aku punya dari orang-orang yang tau soal aku, aku selalu tanya aku pantas ngga sih dapet orang yang lebih dari mantanku yang bajingan itu? Aku pintar, aku cantik, aku mandiri, iyakan? Selalu itu yang aku tanyain, penilaian orang-orang terhadap aku jujur menjadi salah satu hal yang bisa menjaga kestabilan emosiku apalagi pas aku lagi di fase depresi karena ingat mantanku, sejauh ini teman-teman terdekatku selalu ngasih penilaian baik buat diriku. Dukungan penghargaan yang aku dapat hanya dari suami, suami selalu mengapresiasi pekerjaan yang aku lakukan, kalau dari lingkungan keluarga aku selalu dipandang rendah apapun yang aku kerjakan selalu kurang di mata mereka.</p> <p>DN : nggak pernah ada yang mengapresiasi usahaku kecuali pacarku, aku di mata orang-orang cuma anak aneh yang sering sakit</p>
---	---

Dukungan Informatik

<p>Apakah anda mendapat dukungan informatik ? jika iya bagaimana bentuk dukungan informatik yang anda dapatkan?</p>	<p>SE: kalau saran dan nasehat udah banyak aku dapet dari keluarga, tetangga dan orang terdekatku. Tapi berhubung mereka nyimpulin kalau aku kena penyakit sihir kebanyakan dari mereka menyarankan aku ruqyah, ibuku juga menyarankan aku agar kembali menunaikan ibadah sholat biar hati lebih tenang. Beberapa juga ada saran yang berhasil bikin aku tenang salah satunya sholat, meskipun masih bolong-bolong, Kalau untuk masalah nasehat aku udah kenyang soal itu, hehe</p> <p>DN : kalau keluarga masalah ngasih saran sama informasi paling pertama tapi mereka kadang sengaja ngasih informasi dengan niat memancing emosi, aku semenjak diagnosa Bipolar keluar memang lebih sensitif sama orang yang tiba-tiba jadi simpati padahal sebelumnya jarang tegur sapa</p> <p>FD : aku dulu sering mencoba terbuka sama orang-orang yang mau kasih saran atau informasi buat aku, tapi makin kesini pikiran negatifku nggak pernah bisa kekontrol setiap kali ada seseorang yang coba ngasih saran atau sekedar informasi buat aku, salah satu contohnya adalah aku selalu menolak saran buat beribadah dengan baik, aku Cuma ngersa kalau aku sakit bukan karena</p>
---	--

	ibadahku kurang tapi justru lingkunganku yang menumbuhkan Bipolarku ini
Dukungan Instrumental	
Bagaimana bentuk dukungan Instrumental yang anda dapatkan?	<p>SE: sejauh ini dukungan yang sering aku dapat dukungan soal waktu sih, kalau untuk benda dan materi aku selalu mengusahakanya sendiri apalagi aku memang dari keluarga yang kurang mampu. Dukungan waktu kebanyakan aku dapat dari luluk, dia selalu nyempatin waktu buat denger keluh kesahku, luluk juga biasa nemenin aku pas lagi emosi sampai gebrak meja caffe, setiap kali dukungan waktu diberi sama orang-orang sekitarku aku merasa lega dan ada semngat buat sembuh untuk melanjutkan hidup</p> <p>DN : aku bersyukur banget ditemukan sama seseorang yang menjadi pasanganku sekarang, kalau bukan dia kayanya nggak ada yang kuat jadi pasangan aku, dia selalu mensupport dari mulai biaya, mental dan waktu dia untuk aku. Daripada sama bapak ibu aku lebih terbuka sama suamiku</p> <p>FD : dukungan materi selalu terpenuhi, tapi kalau waktu aku sama sekali nggak pernah mendapat dukungan waktu dari kedua orang tuaku apalagi keluargaku, yang penting aku rutin kontrol dan kebutuhan terpenuhi</p>

	menurut mereka itu udah cukup padahal nggak
Bentuk Dukungan Sosial (<i>Apprasial Support</i>)	
Apakah anda mendapatkan dukungan sosial dari keluarga?	<p>SE: kebanyakan dukungan yang dikasih sama keluarga dan teman emang nasehat dan saran, ya walaupun kadang ngga ngobatin stress tapi beberapa ada yang masuk di aku. Contohnya saran buat makin mendekatkan diri sama yang diatas, biasanya ibuku yang ngasih nasehat itu</p> <p>DN : suamiku nggak pernah bosan-bosan nyari informasi yang bisa bikin gejala bipolaraku mengurang dan nggak sering muncul, menurut aku dengan adanya perhatian dari orang-orang sekitar itu udah cukup membantu meringankan pikiranku daripada orang-orang yang suka komentar tapi nggak ngasih saran apapun</p> <p>FD : aku nggak punya temen jadi jarang ada yang ngasih informasi atau saran seputar Bipolar, tapi saran dari pacarku atau bunda juga kadang bikin aku semangat lagi buat hidup normal seperti pas aku belum kena Bipolar</p>
Bentuk Dukungan Sosial (<i>Apprasial Support</i>)	
Bagaimana bentuk <i>Apprasial Support</i> yang anda dapatkan?	SE: kebanyakan dukungan yang dikasih sama keluarga dan teman emang nasehat dan saran, ya walaupun kadang ngga ngobatin stress

	<p>tapi beberapa ada yang masuk di aku. Contohnya saran buat makin mendekatkan diri sama yang diatas, biasanya ibuku yang ngasih nasehat itu</p> <p>DN : suamiku nggak pernah bosan-bosan nyari informasi yang bisa bikin gejala bipolarku mengurang dan nggak sering muncul, menurut aku dengan adanya perhatian dari orang-orang sekitar itu udah cukup membantu meringankan pikiranku daripada orang-orang yang suka komentar tapi nggak ngasih saran apapun</p> <p>FD : aku nggak punya temen jadi jarang ada yang ngasih informasi atau saran seputar Bipolar, tapi saran dari pacarku atau bunda juga kadang bikin aku semangat lagi buat hidup normal seperti pas aku belum kena Bipolar</p>
<i>Tangible Support</i>	
<p>Bagaimana bentuk dukungan <i>Tangible Support</i> yang anda dapatkan?</p>	<p>SE: kalau untuk dukungan dalam bentuk materi, bagiku orangtuaku hanya sekedar memikirkannya untuk mengusahakan aku harus mencari sendiri kebutuhan biaya hidupku selama ini, ya tau sendiri lah aku berasal dari kalangan menengah kebawah yang apa-apa harus usaha sendiri, salah satunya ya biaya pengobatanku, apalagi mereka juga nggak tau aku kena Bipolar</p> <p>DN: dari mulai biaya pengobatan, keperluan yang menunjang kesembuhanku sampai antar</p>

	<p>jemput setiap aku kontrol semua suamiku yang menuhin, dia nggak pernah lepas tanggungjawab sebagai pasangan dan suami</p> <p>FD: semuanya Bunda, ayah Cuma beberapa kali kirim uang itupun kalau aku minta dan pas ayah ada uang. Nggak ngilang-ngilangin tapi emang Bunda yang selama ini keluar biaya banyak buat aku, kalau nggak ada Bunda mungkin Bipolarku bakal semakin parah</p>
<i>Self Esteem Support</i>	
<p>Bagaimana bentuk dukungan <i>Self Esteem Support</i> yang anda dapatkan?</p>	<p>SE: aku kadang merasa nggak dicintai sama lingkunganku, termasuk keluargaku. Setiap kali di fase depresi aku ngerasa klau di dunia ini aku sendirian, mungkin karena orangtuaku tipe orang tua yang cuek</p> <p>DN: kalau aku sering overthinking kenapa ya keluargaku sendiri nggak bisa bersikap baik sama aku, mereka malah jadi salah satu penyebab Bipolarku muncul. Tapi suamiku selalu mengisi kekosongan perhatian yang nggak aku dapat dari keluargaku, setiap kali aku ketrigger suamiku siap siaga jadi penenang dan nggak bosen dengerin ceritaku yang mungkin sudah diceritakan berulang kali</p> <p>FD: kalau Bunda kadang mau dengerin ceritaku, keluh kesahku tapi dia akhirnya tetep cuek nggak simpati sama ceritaku. Kalau pacarku dia saking baiknya sampai-</p>

	sampai rela jadi sasaranku setiap kali emosiku nggak beraturan
<i>Belonging support</i>	
Bagaimana bentuk dukungan <i>belonging support</i> yang anda dapatkan?	<p>SE: Deep Talk, aku paling suka itu. Setiap kali aku janji sama luluk buat quality time bareng di hari libur biasanya kita nyari tempat nongkrong kayak caffe atau tempat makan yang nggak terlalu rame, selain itu kita muter-muter di mall sekedar liat make up yang lagi viral di media sosial atau sekedar cuci mata liat baju-baju bagus di sana, yang sudah pasti kita lakuin ya ngobrol, lebih ke aku yang banyak cerita dan dia mendengarkan. Yang jelas pulang dari main sama luluk aku selalu ngerasa fresh dan penuh energi positif meskipun nggak bertahan lama karena pulang-pulang aku bakal ngerasa sepi lagi</p> <p>DN: suamiku selalu punya cara nenangin aku setiap kali aku lagi di fase Bipolar termasuk Fase Depresi. Suamiku selalu aktif cari informasi di internet maupun dokter yang menanganiku tentang gimana cara menghadapi ODB. Suamiku selalu ngajak pergi ke tempat yang banyak pepohonan katanya sih biar emosiku menurun</p> <p>FD: setiap kali aku kambuh pacarku selalu dateng ke kosanku buat sekedar dengerin aku ngeluh atau nangis berjam-jam, setelah itu</p>

	baru diajak jalan-jalan pakai motor lumayan ngurangin beban pikiranku
Faktor Penghambat Dukungan Sosial (Penarikan diri dari orang lain dan lingkungan sekitar)	
Apakah anda pernah menarik diri dari lingkungan pergaulan anda?	<p>SE: aku menarik diri dari lingkungan sebenarnya sudah jauh sebelum aku mengalami gejala Bipolar, menurutku dengan kita mengikut sertakan orang lain di masalah kita justru membuat beban pikiran semakin berat, tapi ternyata dengan menutup diri dari lingkungan sekitar juga nggak bikin aku sembuh total, ada dampak negatif positifnya</p> <p>DN: sebelum terkena Bipolar Disorder aku memang tipe orang yang kurang suka keramaian apalagi kalau harus ngumpul sama tetangga buat bahas-bahas sesuatu yang kurang penting. Sekarang setelah mengidap Bipolar aku semakin menarik diri dari lingkungan sekitar. Salah satunya ya absen kegiatan rutinan desa yang sebelumnya aku ikut. Menurutku dengan menarik diri dari lingkungan bisa mencegah diriku dari munculnya emosi berlebihan karena tersinggung ucapan orang lain, tapi dampak negatifnya ya aku jadi nggak tau perkembangan lingkungan, nggak tau kegiatan yang ada di lingkunganku sendiri</p>

	<p>FD: iya aku menarik diri dari lingkungan dan keluarga, daripada semakin parah penyakitku kalau kumpul sama mereka</p>
<p>Melawan orang di lingkungan sekitar</p>	
<p>Apakah anda pernah melawan orang orang di lingkungan sekitar anda?</p>	<p>SE: nggak tau kenapa setiap kali ada orang mau bantu sekedar menyarankan pengobatan ke rumah aku malah curiga dan merasa kalau mereka sok tau, nggak ada alasan juga kenapa aku bisa takut tapi aku emang lebih sensitif terlebih lagi setelah diagnosa keluar. Sejak saat itu tetangga udah jarang ke rumah lagi</p> <p>DN: awalnya aku enjoy aja dengan keadaanku yang sering manic nggak nentu, tapi waktu itu aku sempet cekcok mulut sama tetanggaku karena masalah kecil sebenarnya. Siapa sih yang mau nggak di hargai? Nggak ada kan ya, jadi ceritanya tetanggaku ini minta bantuanku buat ngangkatin jemuran di depan rumah tapi dia nggak ada ngucapin terimakasih, waktu itu emosiku emang lagi naik turun dan alhasil aku cekcok mulut sama dia. Itu yang bikin aku jadi lebih sensitif sama orang lain sebenarnya. Dari cara mereka memperlakukan aku</p> <p>FD: mungkin karena udah lama juga nggak punya temen deket jadi setiap kali ada yang sok-sok deketin aku langsung mikir ke arah kalau dia pasti mau manfaatin aku dan setelahnya pergi. Biasanya orang-orang gitu,</p>

	pas liat aku berperilaku aneh pasti langsung menjauh, temen kelasku juga gitu
Tindakan Sosial yang Tidak Pantas dan Berlebihan	
Apakah anda pernah melakukan tindakan yang tidak pantas dan berlebihan?	<p>SE: tindakan yang paling parah pas aku emosi ya pas aku banting kucingku sampai kejang tapi nggak mati, kalau di ingat-ingat aku jadi merasa bersalah padahal dia kucing kesayanganku, pokoknya kalau udah deket di minggu fase depresi aku bakal sering emosi teriak-teriak karena rasanya udah nggak kuat lagi buat meneruskan hidup</p> <p>DN: marah-marah, ngomong kotor, ngerusak tanaman orang dan yang paling di luar nalar ya aku bisa jadi lebih sombong kalau Bipolar Depresiku kambuh</p> <p>FD: dulu waktu SMA aku sering ngamuk di kelas sampai ngerusak fasilitas kelas, selain itu aku juga jadi suka bohong soal keuangan sekolah dulu, yang paling parah ya aku sering ngamuk di tempat umum dan bikin Bunda malu</p>
Manfaat Dukungan Sosial (Mengurangi Kecemasan)	
Apakah dukungan sosial dapat mengurangi rasa kecemasan anda?	SE: dukungan dari keluarga dan teman-teman sejauh ini yang bikin rasa khawatirku terhadap diriku sendiri berkurang, aku selalu khawatir dengan masa depanku dan keinginanku untuk menikah yang belum bisa terealisasikan kadang bikin aku stress

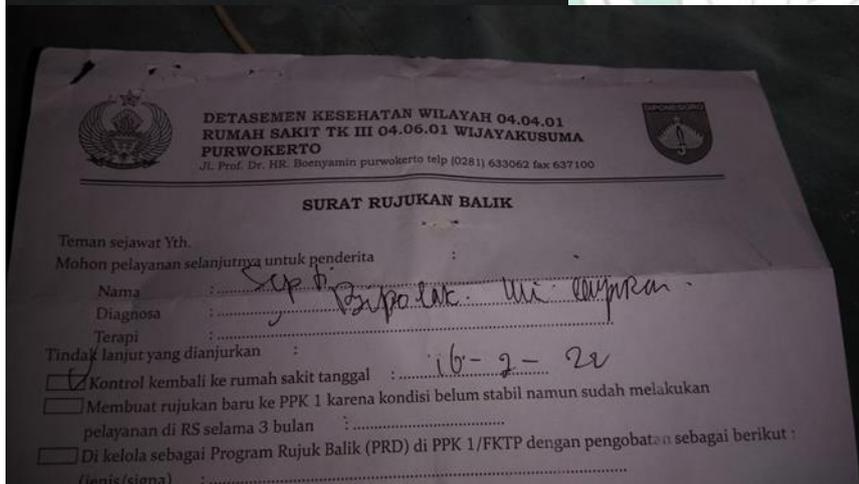
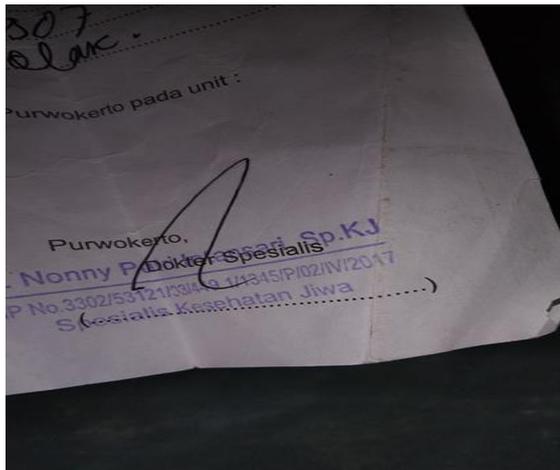
	<p>DN: dukungan dari keluarga dan lingkungan siapa sih yang nggak mau dapat? Tapi kenyataanya seperti ini aku justru malah dihakimi di keluargaku sendiri. aku bersyukur punya suami yang sabarnya nggak ada batasnya, dia selalu ngasih dukungan dan dorongan untuk aku supaya tetap semangat buat sembuh</p> <p>FD: sangat mempengaruhi, sekedar Bunda chat aku pas aku lagi di titik takut sama penyakitku sendiri ajabisa bikin rasa cemasku sedikit berkurang, aku Cuma pengen Bunda sering-sering chat aku dan kasih aku dukungan</p>
Mengurangi Stress	
<p>Apakah dukungan sosial dapat mengurangi rasa stress yang anda rasakan?</p>	<p>SE: aku sering terpacu gara-gara lihat temen-temen udah pada nikah, seketika aku down dan ngga ada semangat hidup berakhir stress. Yang bisa menangkan kadang ibu, dia yang selalu ngasih dukungan buat aku kalau umurku masih muda masih bisa cari orang yang baik di depan sana, selalu ngasih nasehat kalau nikah muda itu nggak selalu bahagia terus-terusan</p> <p>DN: jujur aku ini orang yang pemikir dan gampang banget stress, dengan adanya dukungan dari suami Stress di dalam pikiranku nggak tahan lama tinggal sama aku. Dukungan sosial ngaruh banget buat kesembuhan ODB</p>

	FD: buat aku yang sedikit-sedikit stress, dukungan dari orang-orang terdekat berguna sekali biar aku ngga stress
Meningkatkan Kesehatan Mental	
Apakah dengan adanya dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental anda?	<p>SE: Bipolar ini berpengaruh banget buat perubahan hidupku, dimana aku sering merasa bahwa aku ini gila karena susahya ngendalikan emosiku sendiri. tapi dengan dengar kalimat dukungan dari temen dari keluarga membuat tekanan dalam diriku sedikit berkurang</p> <p>DN: kalau habis denger orang ngomong yang baik-baik sama aku, jiwaku ini kayak upgrade jadi versi terbaru dan aku akhirnya yakin kalau bisa sembuh dari Bipolar Disorder ini</p> <p>FD: sepertinya kalau orang-orang bisa kasih dukungan sosial buat aku, aku nggak akan separah ini, aku pasti cepet sehat dan bisa mudah mengontrol diri. Semoga nantinya aku dapat temen yang tulus ya, biar siap kasih dukungan kapanpun aku mau</p>

Lampiran 3

SURAT DIAGNOSA BIPOLAR

Surat diagnosa pertama dan rujukan untuk control



*Lampiran 4***DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. IDENTITAS DIRI**

Nama : Ayu Hanida Rizqi
 Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 10 Juli 2000
 Jenis kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Mirombo, Rojoimo, Wonosobo RT 01/06
 Nomor Handphone : 0895392468908
 Email : ayuhanidarizqi10@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

1. TK Diponegoro Notog	2005-2006
2. SDN 1 Kalibeber Wonosobo	2006-2012
3. SMP Takhassus Al-Qur'an Wonosobo	2012-2015
4. MA Takhassus Al-Qur'an Wonosobo	2015-2018
5. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto	2018-2022

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. Pramuka MAN 1 Banyumas
2. PMR Wira MAN 1 Banyumas
3. HMJ BKI tahun 2019/2020
4. HMJ BKI tahun 2020/2021