



## Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar

Della Ika Agustin<sup>1</sup>, Dyva Claretta<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Indonesia

E-mail: [dellaikaagustin@gmail.com](mailto:dellaikaagustin@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-12-03 Revised: 2024-01-15 Published: 2024-02-03	Openness in interpersonal communication between bipolar sufferers and friends regarding their life conditions and problems has an influence on the self-acceptance process of bipolar sufferers. Feelings of being rejected, shunned, and labeled as strange can hinder the process of conceptualizing the effectiveness of interpersonal communication in a friendly environment, namely openness. The aim of this research is to find out more deeply about the concept of the effectiveness of interpersonal communication in the process of social support from friends and inhibiting factors in interpersonal communication between friends and bipolar sufferers in the process of self-acceptance. Researchers used qualitative research methods with a phenomenological approach. The data collection techniques used in this research were interviews and FGD (Forum Group Discussion). The results of this study show that openness of bipolar sufferers in interpersonal communication with friends can increase self-acceptance in aspects of psychological health. The concept of openness is supported by the factors of gender equality, special relationships and experience.
<b>Keywords:</b> <i>Interpersonal Communication; Social Support; Bipolar Sufferers.</i>	
<b>Artikel Info</b>	<b>Abstrak</b>
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-12-03 Direvisi: 2024-01-15 Dipublikasi: 2024-02-03	Keterbukaan pada komunikasi interpersonal penderita bipolar dengan teman mengenai kondisi dan masalah kehidupannya, memiliki pengaruh terhadap proses penerimaan diri penderita bipolar. Adanya perasaan ditolak, dijahui, dan diberi label aneh dapat menghambat proses konsep efektivitas komunikasi interpersonal dengan lingkungan pertemanan yaitu keterbukaan. Tujuan dalam penelitian ini adalah, untuk mengetahui lebih dalam mengenai konsep efektivitas komunikasi interpersonal pada proses dukungan sosial dari teman dan faktor penghambat dalam komunikasi interpersonal teman dan penderita bipolar dalam proses penerimaan diri. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui wawancara dan FGD ( <i>Forum Group Discussion</i> ). Hasil penelitian ini menunjukkan, keterbukaan penderita bipolar dalam komunikasi interpersonal dengan teman dapat meningkatkan penerimaan diri dalam aspek kesehatan psikologis. Konsep Keterbukaan tersebut didukung dengan adanya faktor persamaan gender, hubungan spesial dan pengalaman.
<b>Kata kunci:</b> <i>Komunikasi Interpersonal; Dukungan Sosial; Penderita Bipolar.</i>	

### I. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah suatu masalah kesehatan yang menyebabkan ketidakmampuan pada psikologis atau perilaku yang ditimbulkan akibat gangguan pada fungsi sosial, psikologis, genetik, fisik/kimiawi, serta biologis (Stuart & Sundeen, 1998). Salah satu jenis gangguan mental adalah gangguan bipolar. Secara klinis, adanya peningkatan pada suasana hati disebut dengan fase mania, suasana hati ringan disebut hipomania, dan penurunan suasana hati disebut fase depresi. Gangguan bipolar dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, seperti gangguan besar bagi kesehatan, kemampuan dalam berbagai bidang, gaya hidup seseorang, dan hubungan dalam lingkungan sosial, salah satunya adalah menarik diri untuk berinteraksi atau berkomunikasi dengan lingkungan per-

teman. (Lewi Martha Furi, 2014). Penderita bipolar menghindari komunikasi dengan lingkungan pertemanan karena mereka merasa bahwa penyakit mental yang diderita tidak diterima oleh teman-temannya, mereka takut ditolak dan dibatasi, takut menerima cemoohan dan intoleransi sosial, sehingga dapat menghasilkan perasaan yang apatis, tidak berdaya, penyangkalan, dan rasa malu pada penderita bipolar (Mileva VR et al., 2013).

Sedikitnya pengetahuan masyarakat terutama lingkungan pertemanan mengenai berbagai gangguan psikologis, menyebabkan lingkungan tersebut kurang pengetahuan tentang cara mengenali dan cara untuk mengatasi gangguan mental tersebut, sehingga seringkali adanya stigma buruk tentang pasien atau seseorang yang mengalami gangguan tersebut (Claretta et al.,

2022). Komunikasi merupakan sebuah media yang dapat mendekatkan individu dengan individu yang lainnya. Komunikasi yang dapat membantu orang lain, mengenal diri sendiri dan orang lain, memelihara hubungan yang baik, dan mengubah sikap dan perilaku adalah komunikasi interpersonal (Wiryanto, 2004). Menurut Joseph Devito dalam bukunya *"The Interpersonal Communication Book"* (Devito, 1989), komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau diantara sekelompok kecil orang-orang, dengan adanya beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika. Komunikasi interpersonal dapat dikatakan efektif apabila adanya keterbukaan didalamnya. (Drs. Jalaluddin Rakhmat, 2012)

Pada umumnya penderita bipolar hanya dapat terbuka pada seseorang yang ia percaya. Keterbukaan bagi penderita bipolar merupakan suatu cara untuk mendapatkan dukungan sosial dari teman. Menurut Chaplin (2005), dukungan sosial dapat memberikan atau memegang sesuatu yang memenuhi kebutuhan orang lain dan dapat memberikan dorongan dan nasehat kepada orang lain dalam pengambilan keputusan. Salah satu dukungan yang dibutuhkan penderita bipolar dalam penerimaan diri adalah dukungan emosional. Dukungan emosional memiliki beberapa bentuk dukungan, seperti mengingatkan individu dalam kondisi emosi, membangun motivasi, mendengarkan dengan tulus, memberikan sentuhan fisik, dan juga memberikan kepedulian serta solusi. Hal ini dapat membantu penderita bipolar merasa didukung, tidak sendirian, terbantu dalam mengatasi masalah, nyaman, dicintai, dan berharga (Asriyanti Rosmalina, 2018). Dalam proses komunikasi interpersonal teman dengan penderita bipolar, teman dapat menggunakan komunikasi verbal dan non verbal sebagai bentuk dukungan emosional. Fokus dalam penelitian ini adalah konsep keterbukaan pada efektivitas komunikasi interpersonal bagi penderita bipolar. dengan menggunakan teori penetrasi sosial Altman dan Taylor (West & Turner, 2014).

Alasan peneliti melakukan penelitian tersebut adalah, ingin mengetahui pengaruh konsep efektivitas komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan dalam dukungan emosional yang diberikan teman untuk penerimaan diri penderita bipolar dan faktor yang menjadi penghambat dalam komunikasi interpersonal teman dengan penderita bipolar. Mengacu pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa

masyarakat Indonesia masih memandang sebelah mata penderita bipolar atau memberikan stigma negatif bagi penderita bipolar. Adanya stigma buruk terhadap penderita bipolar tersebut dapat menyebabkan mereka menarik diri dan menghindari komunikasi dengan lingkungan pertemanan sehingga tidak adanya keterbukaan.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami secara mendalam konsep komunikasi interpersonal penderita bipolar dalam menerima dukungan sosial terkait penerimaan diri dari teman. Metode kualitatif, seperti yang dijelaskan oleh Moleong (2012), bertujuan untuk memahami fenomena dengan cara mendeskripsikan pengalaman subjek penelitian dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Tujuan umum penelitian kualitatif adalah mendapatkan pemahaman mendalam tentang masalah manusia atau masalah sosial dengan menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungannya dan bagaimana makna tersebut memengaruhi perilaku mereka (Astridya Paramita & Lusi Kristiana, 2013). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini terfokus pada pengungkapan konsep atau fenomena pengalaman yang dialami oleh penderita bipolar, dengan penelitian ini bertujuan mendapatkan deskripsi makna dari seluruh pengalaman hidup individu dengan gangguan bipolar (O. Hasbiansyah, 2008). Penelitian ini menggunakan data utama yang diperoleh dari subjek penelitian sendiri, yaitu penderita gangguan bipolar.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterbukaan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam proses komunikasi interpersonal penderita bipolar dengan teman. Adanya hubungan yang baik antara teman dan penderita bipolar, dapat meningkatkan rasa percaya dan kedekatan diantara keduanya. Altman dan Taylor (2014) menunjukkan adanya beberapa tahap menuju kedekatan dalam hubungan, yaitu orientasi, pertukaran aktif eksplorasi, pertukaran afektif, dan pertukaran stabil. Tahapan-tapahan tersebut mencerminkan perjalanan menuju kedekatan dalam hubungan interpersonal. Dalam proses komunikasi interpersonal, penderita bipolar dapat bersikap terbuka hanya dengan orang terdekat. Mereka cenderung tertutup dan menghindari komunikasi dengan orang lain, hal tersebut juga terjadi

dikarenakan adanya perasaan kurang percaya, aman, nyaman, serta adanya pengalaman buruk di masa lalu ketika berinteraksi dengan orang lain. Konsep efektivitas komunikasi interpersonal antara penderita bipolar dengan teman dapat terwujud dengan efektif melalui adanya persamaan gender, khususnya antara perempuan dengan perempuan. Persamaan tersebut dianggap dapat meningkatkan keterbukaan, dikarenakan perempuan cenderung mengerti atau memahami, pendengar yang baik, menciptakan rasa nyaman, serta tidak adanya perasaan malu. Selain itu, adanya hubungan khusus antara laki-laki dan perempuan juga memperkuat keterbukaan pada komunikasi interpersonal. Penderita bipolar merasa lebih mempercayai pasangannya dari pada orang lain, dikarenakan adanya perasaan aman, nyaman, serta minimnya untuk di intimidasi. Pengalaman juga menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap keterbukaan penderita bipolar terhadap teman, penderita bipolar meyakini bahwa teman yang memiliki pengalaman dalam menghadapi penderita bipolar dapat mengatasinya dengan baik seperti telah mengerti apa yang harus teman lakukan ketika penderita bipolar berada di situasi yang kurang baik.

Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal menciptakan dukungan sosial dalam meningkatkan penerimaan diri penderita bipolar. Dalam dukungan sosial terhadap penderita bipolar, konsep efektivitas komunikasi interpersonal melalui dukungan emosional, memainkan peran yang krusial. Dukungan emosional yang diberikan teman mencakup dari ungkapan empati, kepedulian, perhatian terhadap penderita bipolar, memberikan rasa dicintai, diperhatikan, serta nyaman (Hilma Ulya et al., 2023). Dukungan tersebut membantu penderita bipolar dalam mengurangi beban stress, meningkatkan penerimaan diri, serta memfasilitasi proses komunikasi interpersonal diantara keduanya. (Garsha Three Saputra, 2019)

Dalam memberikan dukungan emosional kepada penderita bipolar, teman menggunakan dua bentuk komunikasi, yaitu komunikasi verbal dan komunikasi non verbal. Komunikasi verbal dapat berupa mendengarkan dengan perhatian, memberikan solusi positif dengan tujuan meningkatkan suasana hati, serta memberikan informasi terkait perawatan medis. Komunikasi non verbal dapat melibatkan sentuhan dan pelukan untuk mengekspresikan kepedulian, ekspresi wajah yang perhatian dan ramah, mempertahankan kontak mata yang hangat

sehingga membangun kepercayaan, serta menyesuaikan suasana hati dengan menunjukkan sikap ketenangan (Yusuf, 2021). Dalam proses komunikasi tersebut, penderita bipolar diberikan kesempatan dan ruang oleh teman untuk mengekspresikan perasaan mereka. Teman mendengarkan tanpa segera memberikan solusi ketika penderita bipolar sedang mengalami perubahan suasana hati yang meningkat. Dukungan emosional dapat diberikan dengan komunikasi non verbal, seperti menatap, memeluk, dan sentuhan sebagai bentuk respon terhadap perasaan mereka. Saat penderita bipolar menunjukkan sikap tidak nyaman dan menghindari komunikasi, teman menghormati keinginan mereka tanpa memaksa untuk menceritakan atau berbagi cerita. Pada dasarnya, teman mengakui bahwa dalam beberapa situasi, penderita bipolar hanya butuh didengarkan tanpa adanya keharusan dalam memberikan solusi.

Dukungan yang diberikan teman melalui komunikasi verbal maupun non verbal, memiliki dampak besar pada penerimaan diri penderita bipolar dalam aspek kesehatan psikologis. Perubahan perilaku, seperti percaya diri, melihat diri sebagai individu yang berguna, serta memiliki keyakinan mencerminkan tanda penerimaan diri (Yezzebel Zeta Kanila et al., 2023). Adanya kesediaan penderita bipolar dalam mengambil nasehat atau solusi dari teman kemudian diaplikasikan dalam kehidupannya, menunjukkan adanya komunikasi interpersonal yang efektif karena adanya respon umpan balik diantara keduanya. Dukungan tersebut membantu dalam mengembangkan kontrol diri yang positif bagi penderita bipolar dalam menghadapi berbagai situasi.

Proses komunikasi interpersonal antara penderita bipolar dan teman dapat terhambat oleh beberapa faktor. Salah satu hambatan yang dirasakan teman adalah, kegigihan penderita bipolar dalam mempertahankan pandangan atau sikap mereka yang cenderung keras kepala. Namun, teman berupaya membantu penderita bipolar untuk menyadari konsekuensi perilaku mereka seperti menyadarkan bahwa bunuh diri itu merugikan dan mendorong mereka dalam pengendalian gangguan tersebut agar tidak menghambat dirinya dalam beraktivitas maupun hubungan sosial. Penderita bipolar juga merasakan hambatan dari teman, yaitu teman dapat merasakan kelelahan dalam menghadapi sikap penderita bipolar sehingga hal tersebut mengakibatkan ketidakpahaman terhadap fase-

fase penderita bipolar, kurangnya respon yang baik, dan adanya penilaian negatif terhadap kondisi penderita bipolar.

Hambatan-hambatan dalam proses komunikasi interpersonal tersebut dapat diatasi melalui beberapa strategi efektif. Pertama, memahami fase penderita bipolar adanya pemahaman tersebut dapat menjadikan teman lebih dalam mengendalikan diri dan bersikap bijaksana, seperti sabar dalam menghadapi sikap dan perilaku penderita bipolar. Kedua, komunikasi langsung seperti tatap muka sangat memungkinkan pemahaman yang lebih baik melalui senyuman, pelukan, ekspresi wajah, serta anggukan kepala, sehingga pesan yang tersampaikan dapat langsung mendapatkan respon atau umpan balik. Ketiga, tidak menghakimi penderita bipolar dengan menjadi pendengar yang baik, karena hal tersebut memfasilitasi proses komunikasi yang efektif (Jeffrey Borenstein, 2020).

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian penulis mengenai Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa keterbukaan penderita bipolar terhadap teman terjadi karena adanya hubungan interpersonal yang baik sehingga menciptakan kepercayaan diantara keduanya. Konsep efektivitas komunikasi interpersonal tersebut terwujud karena adanya faktor persamaan gender, hubungan spesial, dan pengalaman sehingga memberikan dukungan emosional yang positif. Sehingga penderita bipolar dapat meningkatkan penerimaan dirinya. Adanya upaya untuk mengatasi hambatan tersebut seperti ketidakpahaman terhadap fase-fase penderita bipolar, kurangnya respon yang baik, dan adanya penilaian negatif terhadap kondisi penderita bipolar dapat mengurangi adanya kegagalan dalam proses komunikasi interpersonal antara teman dan penderita bipolar.

##### B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Asriyanti Rosmalina. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Jurnal Prophetic*, 1.
- Astridya Paramita, & Lusi Kristiana. (2013). TEKNIK FOCUS GROUP DISCUSSION DALAM PENELITIAN KUALITATIF (Focus Group Discussion Tehnique in Qualitative Research). *Jurnal Penelitian Sistem Kesehatan*, 16, 117-127.
- Dr. Winda Kustiawan, Irma Yanti Lubis, Natasya, Ika Sartika, Faradia Kristanti Dewi, Tris Supriadi, & Ilham Anggianto. (2022). Teori Penetrasi Sosial. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3, 2715-2634.
- Drs. Jalaluddin Rakhmat, M. Sc. (2012). *Psikologi Komunikasi* (T. Surjaman, Ed.; 28th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Dyva Claretta, Fadhilah Samudra Arsy, Achmad Reynaldi Komarullah, & Beta Hanan. (2022). PERAN CAMPAIGN LEWAT MEDIA SOSIAL INSTAGRAM (INTO THE LIGHT DALAM MEMBANGUN PUBLIC AWARENESS). *Jurnal Sibatik*, 2.
- Garsha Three Saputra. (2019). *Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Keberfungsian Sosial Penyintas Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hilma Ulya, Natasya Dyah Ayu Rahmadani, & Ira Nurmala. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Emosional terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja Penyintas Kekerasan Verbal di Surabaya. *Journal of Health Promotion*, 6.
- Jeffrey Borenstein, M. D. (2020, August). *Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness*. American Psychiatric Association.
- Lesmana, C. B. J. (2017). *Ilmu Kedokteran Jiwa* (P. G. Sudira & M. R. Saraswati, Eds.). Udayana University Press.
- Lewi Martha Furi. (2014). BIPOLAR AFFECTIVE DISORDER AND MANIC EPISODE WITH PSYCHOTIC SYMPTOMS IN A 39 YEARS OLD MAN. *Jurnal Agromed*, 1.

- Mileva VR, Vázquez GH, & Milev R. (2013). Effects, Experiences, and Impact of Stigma on Patients with Bipolar Disorder. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 9, 31–40.
- O. Hasbiansyah. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Jurnal Mediator*, 9.
- Yezzebel Zeta Kanila, I Gusti Ayu Agung Noviekayati, & Amherstia Pasca Rina. (2023). Penerimaan diri pada penderita bipolar disorder: Bagaimana peranan dukungan sosial? *Journal of Psychological Research*, 2, 934–941.
- Yuliana Rakhmawati. (2019). *Komunikasi Antarpribadi Konsep dan Kajian Empiris* (N. Suryandari, Ed.). CV. Putra Media Nusantara.
- Yusuf, M. F. (2021). *Pengantar Ilmu Komunikasi* (D. T. Aji, Ed.). Penerbit Pustaka Ilmu.