

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bipolar disorder atau gangguan bipolar ialah mental yang mengakibatkan berubahnya suasana hati (*moodswing*) serta mengganggu konsentrasi atau tingkat aktifitas yang datang secara tiba-tiba dengan jangka waktu yang tidak singkat. Bipolar dapat di diklasifikasi menjadi beberapa jenis, yaitu Bipolar tipe I, Bipolar tipe II, *Cyclothymic disorder* dan jenis lainnya yang disebabkan oleh perubahan suasana hati karena dipicu oleh konsumsi obat-obatan, kondisi medis tertentu dan konsumsi minuman beralkohol. Jenis gangguan bipolar tersebut tidak sesuai dengan kriteria Bipolar tipe I, Bipolar tipe II atau bahkan dengan gangguan *Cyclothymic*. Gangguan bipolar selalu dihubungkan dengan dua fase, yaitu fase maniak dan fase depresi. Bagi penyintas yang sedang mengalami fase maniak biasanya merasakan *euphoria*, lalu fluktuasi suasana hati (*mood*) yang berubah menjadi fase depresi berat dan melalui perantara fase normal (*eutimik*).

Gangguan bipolar ialah suatu gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh banyak orang. Bahkan mencapai 2%-4% dari populasi. Gangguan bipolar banyak dialami oleh para remaja yang ada diluar negeri, namun di Indonesia terdapat beberapa daerah yang dilaporkan bahwa penderitanya adalah remaja hingga orang dewasa. Gangguan bipolar merupakan kondisi mental yang relatif baru di masyarakat yang didukung oleh temuan penelitian dimana menunjukkan bahwasanya jumlah penderita gangguan bipolar tidak meningkat secara signifikan.

Penderita bipolar banyak yang memilih untuk bunuh diri. Hal tersebut menjadi salah satu bentuk permasalahan yang menimbulkan kematian. Tentunya hal ini menjadi sorotan dikalangan masyarakat karena besarnya akibat dari dampak penyakit mental bipolar. Salah satunya menjadi ancaman dalam kehidupan sosial manusia secara luas ataupun dalam lingkungan keluarga. Bagi penyintas gangguan bipolar, episode depresi adalah fase yang memiliki resiko tinggi untuk melakukan bunuh diri. Hal itu diikuti dengan

episode campuran, keadaan psikotik dan manik. Selain disebabkan oleh kondisi biologis dan psikologis individu yang tidak stabil, peran keluarga dan lingkungan juga penting untuk menjadi dukungan bagi penyintas atau penyandang bipolar dapat menerima serta berdamai dengan kondisinya sendiri.

Perspektif gangguan kejiwaan di mata masyarakat masih sangat kurang, sehingga bagi masyarakat penyakit bipolar adalah hal yang awam. Gangguan bipolar merupakan penyakit mental yang sulit dipahami masyarakat. Hal ini karena kurangnya pemahaman yang menjadi akar penyebab perilaku dan tindakan masyarakat yang tidak pantas terhadap penderita bipolar. Banyak penderita gangguan bipolar juga sulit dalam beradaptasi, merawat dirinya sendiri, dan bahkan mencari serta mempertahankan pekerjaan. Oleh karena itu, seseorang yang mengidap bipolar sangat bergantung pada orang lain terutama dalam membutuhkan dukungan sosial dari keluarga, lingkungan sosial, bahkan masyarakat yang tentunya hal tersebut dapat dikatakan sebagai sumber pendampingan bagi penderita bipolar.

Untuk memperoleh kembali peran sosial yang berharga bagi penderita bipolar, diperlukan pemulihan yang meningkatkan keberfungsian hidupnya kembali di mata masyarakat terlepas dari individu tersebut memiliki gangguan mental, begitupun dengan gangguan bipolar. Proses pengobatan yang dibutuhkan penderita bipolar bukan hanya tentang penanganan secara biologis maupun psikologis. Namun faktor sosial juga sangat penting selama proses pemulihan orang dengan bipolar (OBD).

Dukungan sosial merupakan tindakan yang diberikan orang lain sehingga bagi penerima merasa dicintai, dirawat, dan dihargai dari bagian komunikasi dalam menjalankan kewajiban bersama. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, kerabat serta masyarakat sekitar (Taylor 2012). Setiap individu sangat membutuhkan dukungan sosial, apalagi bagi individu yang sedang kondisi mental yang tidak baik-baik saja atau masalah psikis. Dukungan sosial meliputi informasi verbal dan non-verbal, saran serta pertolongan maupun tindakan nyata yang dilakukan dari lingkungan kepada

penyintas bipolar sebagai bentuk dukungan emosional maupun dukungan tindakan.

Dukungan sosial merupakan suatu tindakan yang memiliki efek positif. Dukungan sosial merupakan bagian dari rasa nyaman, rasa peduli, harga diri, serta semua tindakan nyata yang diberikan orang lain. Cohen & Syme (Setiadi 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu masa atau keadaan yang memiliki manfaat buat seseorang dari orang lain yang mampu untuk diberikan kepercayaan, sehingga individu mengetahui bahwa masih ada yang bisa memberi perhatian dan menghargainya.

Saputra (2019) memamparkan bahwasanya individu dengan gangguan bipolar (ODB) memerlukan dukungan emosional, informasional, instrumental, dan timbal balik dari keluarga mereka dan para penyintas bipolar lainnya. Penyintas bipolar lebih mungkin memperoleh dukungan informasi dibandingkan jenis perawatan lainnya. Namun dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang lebih dibutuhkan oleh penyintas bipolar yang berpengaruh dalam mencapai keberfungsian sosialnya. Hal itu menunjukkan bahwa dukungan sosial membuat individu merasa lebih dihargai, dicintai, serta menjadi bagian dari masyarakat.

Penderita gangguan bipolar akan merasa diterima dan nyaman berada di masyarakat jika mendapat bantuan dari lingkungan sekitar dan penerimaan dari masyarakat lebih luas. Orang akan bisa lebih menghargai kehidupan jika mereka kaya secara emosional dan tenteram. Begitupun jika tidak adanya dukungan sosial, dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri seorang individu terhadap dirinya sendiri dalam menjalankan kehidupannya dan dapat mengurangi keberfungsian sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan *self-efficacy* pada penderita bipolar.

Adapun fakta yang peneliti temukan langsung dari salah satu penyintas bipolar. Narasumber menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berperan besar terhadap kestabilan diri individu. Dukungan keluarga dan teman menjadi salah satu faktor yang berfungsi sebagai pendukung kestabilan emosi penyintas, serta berperan juga dalam membangun rasa keberfungsian hidup

seorang individu penyintas Bipolar. Selain keluarga dan teman, dukungan dari sesama penyintas bipolar juga berpengaruh besar bagi narasumber, karena Ia merasa lebih dimengerti atau dipahami, dicintai, dan dihargai sehingga mampu untuk membangun rasa keberfungsian hidupnya dan semakin terpenuhi.

Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan dan menyelesaikan suatu tugas disebut dengan *self-efficacy*. Bandura (1997:31) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat mengatur dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan guna menyelesaikan berbagai tugas. Menurut Nuzulia (2010: 100), sebagian besar berasal dari proses kognitif berupa penilaian, keyakinan, atau harapan tentang seberapa besar orang berpikir bahwa mereka dapat melakukan tindakan atau perilaku tertentu yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Berdasarkan konsep yang diberikan di atas, *self-efficacy* sangat penting dan berguna bagi seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Sebagai konsep diri, *self-efficacy* seseorang dapat memotivasi seseorang agar tetap bersemangat dalam menjalankan hingga mencapai suatu yang telah diyakininya. Ketika *self-efficacy* mengalami peningkatan dalam hidup seseorang maka dapat mengakibatkan penetapan tujuan hidup yang lebih matang dan sulit. Namun, ketika *self-efficacy* menurun maka mengakibatkan penetapan tujuan hidup yang lebih sederhana. Sehingga, seseorang dengan *self-efficacy* akan melakukan upaya yang sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan hidup yang signifikan. Karena *self-efficacy* juga memengaruhi perilaku individu, seberapa baik dan besarnya tindakan seseorang dalam menentukan situasi yang dihadapi.

Kurangnya pengetahuan dari masyarakat tentang penyakit kejiwaan maupun gangguan bipolar, mengakibatkan masyarakat masih banyak yang menganggap aneh serta membuat sebagian orang kewalahan untuk menghadapi penyintas bipolar yang ada disekitarnya. Oleh sebab itu, penyintas bipolar membutuhkan lingkungan yang mendukung, Komunitas *Bipolar Care Indonesia* (BCI) ialah salah satu bentuk dukungan masyarakat

yang dibentuk bertujuan untuk saling menguatkan. Dalam komunitas BCI, para penyintas bipolar menjalin komunikasi yang mendukung, berbagi pengalaman, serta tidak lupa juga untuk saling menguatkan. Didalamnya terdapat orang-orang yang mengalami gangguan serupa, maupun para masyarakat yang bukan penyintas juga turut memberikan dukungan terhadap para ODB (orang dengan bipolar) yang disebut dengan *caregiver*.

Komunitas *Bipolar Care* Indonesia (BCI) dibentuk oleh Vindy Ariella, Igi Oktamiasih dan Miliana Kanita pada 27 Mei 2013. Ketiganya merupakan sesama penderita bipolar. Sebagai pendiri, ketiganya memiliki tujuan agar komunitas ini dapat digunakan sebagai wadah interaksi bagi para penyintas bipolar dengan memberikan lingkungan yang nyaman, serta memperluas informasi terkait kehidupan penyintas bipolar kepada masyarakat luas. Selain itu, diharapkan juga dengan tumbuhnya pemahaman tentang *bipolar disorder* di masyarakat akan memberikan perlakuan yang semestinya kepada para penyintas gangguan bipolar.

Penderita bipolar merasakan suasana hati yang berubah atau bertolak secara ekstrem, hal itu disebut fase mania dan fase depresi. Fase mania adalah suatu kondisi yang dirasakan penderita bipolar sebagai perasaan gembira yang sangat membuncah. Sebaliknya, fase depresi adalah suatu masa dimana penderita merasakan cemas, sedih, bahkan kepiluan yang tidak dapat dikendalikan olehnya. Oleh sebab itu penderita bipolar banyak yang melakukan aksi bunuh diri saat berada di fase depresi, apalagi dengan tidak adanya dukungan sosial. Sehingga keyakinan dirinya rendah atau *self-efficacy* tidak terbentuk pada penyintas bipolar.

Seorang narasumber yang juga salah anggota Komunitas *Bipolar Care* Indonesia ini menjelaskan bahwa penyintas bipolar sangat berpeluang besar untuk melakukan aksi menyakiti diri sendiri, hingga melakukan bunuh diri. Karena saat berada di episode depresi, penyintas bipolar merasa ketidakfungsian hidupnya, dipenuhi rasa kepiluan yang mendalam, perasaan cemas yang berlebihan, dan selalu diselimuti perasaan sedih. Sehingga narasumber merasa kehilangan rasa berharga terhadap diri sendiri. Namun hal

tersebut berkurang frekuensinya saat adanya interaksi dari sesama penyintas bipolar yang saling mendukung di dalam Komunitas BCI. Sehingga dapat melanjutkan hidup dengan lebih baik lagi tanpa adanya rasa kesendirian yang mendalam bagi para penyintas bipolar di dalam Komunitas *Bipolar Care* Indonesia.

Komunitas BCI memiliki banyak kegiatan bagi para penyintas bipolar, seperti psikoedukasi, *art for cure (terapi seni)*, mental health *check-up*, konseling kelompok, seminar awam bipolar, kreasi bipolar (pameran karya seni), dan *talkshow* di radio serta di televisi. Tentu saja para anggota BCI sangat antusias dengan berbagai ragam kegiatan yang ada, karena dengan begitu para penyintas semakin merasa dicintai, disayangi dan dihargai sehingga rasa keberfungsian hidupnya semakin terpenuhi. Meskipun di antara mereka juga masih merasakan gelut emosi atau fluktuasi suasana hati (*mood*) yang tidak mudah dikendalikan, namun para penyintas bipolar yang ada di BCI tetap antusias dalam acara bahkan mampu berbagi pengalaman dengan sesama penyintas.

Selain menunjang kebutuhan psikis anggotanya, BCI juga bergerak dalam menghapus stigma negatif gangguan jiwa. Hal ini bertujuan untuk memberitahu masyarakat bahwa penyintas bipolar tidak membutuhkan perlakuan istimewa, dimanjakan atau belas kasihan dari keluarga atau orang-orang disekitarnya, mereka ingin diperlakukan secara normal seperti manusia pada umumnya yang dianggap normal. Karena salah satu dari hal penghambat timbulnya *self-efficacy* pada penyintas bipolar adalah stigma negatif. BCI mengajak para anggota dalam pembuatan karya yang akan dipamerkan di sebuah acara tertentu yang bertujuan untuk memperlihatkan hasil karya dari penyintas bipolar ke masyarakat guna menghapus stigma negatif masyarakat.

Hal ini menunjukkan bahwa penderita bipolar tidak lepas dari butuhnya dukungan sosial dari masyarakat serta lingkungan terdekatnya. Terdapat kondisi yang tidak bisa menganggap remeh penderita bipolar, namun sisi lain juga tidak perlu untuk menganggap berlebihan para penderita bipolar karena saat kembali ke masyarakat mereka pun ingin diperlakukan selayaknya

manusia normal yang lain. Salah satunya yang terdapat pada kegiatan BCI, para penyintas bipolar dianggap setara dengan anggota lainnya yang bukan penyintas bipolar, sehingga dapat dikatakan bahwa penyintas bipolar pun mampu melakukan hal yang dilakukan orang normal bahkan mampu meraih suatu pencapaian yang sama.

Penelitian ini berangkat dari pengalaman langsung yang dirasakan oleh penulis sebagai penyintas bipolar serta fakta lapangan dari para penyintas yang ada didalam komunitas *Bipolar Care* Indonesia. Penulis memanfaatkan konflik yang dialami oleh banyaknya para penyintas bipolar terkait permasalahan yang mencakup dukungan sosial dengan terbentuknya *self-efficacy* dalam komunitas *Bipolar Care* Indonesia. Dengan begitu, penulis mengusung hipotesis “pengaruh dukungan sosial terhadap *self-efficacy* pada penyintas bipolar di komunitas *Bipolar Care* Indonesia”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari apa yang telah dijelaskan oleh penulis, studi ini akan meneliti tentang seberapa besar pengaruh dari dukungan sosial masyarakat terhadap *self-efficacy* bagi para penyintas bipolar. Sebab dilihat dari kasus yang sudah dipaparkan oleh penulis, menjelaskan bahwa banyak penyintas bipolar yang memutuskan mengakhiri hidupnya atau bunuh diri akibat kurangnya dukungan sosial sehingga mereka merasa bahwa kurangnya keyakinan diri atau *self efficacy* pada individu penyintas bipolar. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti melakukan studi dengan tujuan mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *self-efficacy* pada penyintas bipolar di Komunitas *Bipolar Care* Indonesia.

1.3 Rumusan Masalah

Berikut ini rumusan permasalahan penelitian ini:

1. Bagaimanakah pengaruh dukungan sosial terhadap *self-efficacy* pada penyintas bipolar?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar dukungan sosial masyarakat untuk mempengaruhi *self-efficacy* penyintas bipolar di Komunitas *Bipolar Care* Indonesia.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penulis berharap bahwa penelitian ini akan dapat berkontribusi dalam hal pemikiran dan sebagai alat bacaan, serta digunakan sebagai sarana dalam pengembangan teori pada bidang psikologi mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *self efficacy* pada penyintas bipolar di Komunitas *Bipolar Care* Indonesia. Serta penulis berharap bahwa penelitian ini juga dapat difungsikan sebagai sumber dalam menyelidiki hipotesis penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Akademik

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini dapat berfungsi untuk sumber informasi yang bermanfaat dan sebagai referensi tambahan bagi perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, terutama pada bidang ilmu Psikologi Islam.

- b. Bagi Komunitas

Temuan penelitian diharapkan peneliti dapat bermanfaat oleh para pendiri dan anggota untuk memberi pemahaman bahwa dukungan sosial sangat berguna bagi penyintas sehingga akan lebih tercipta kehangatan serta keharmonisan bagi seluruh anggota Komunitas *Bipolar Care* Indonesia.

- c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih berupa pengetahuan dan pemahaman terkait pentingnya dukungan sosial bagi penderita penyakit jiwa, khususnya gangguan bipolar.