
Pola Komunikasi Teman Sebaya Terhadap Penyintas Penderita Bipolar

Florentia Renata Tirtakusuma¹, Muhammad Fakhrol Hashfi², Nadhifah Rahmaniayah³

Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3}

24041184186@mhs.unesa.ac.id¹

20241184145@mhs.unesa.ac.id²

24041184208@mhs.unesa.ac.id³

Abstrak: Artikel ini membahas pola komunikasi antara teman sebaya dan individu yang hidup dengan gangguan bipolar. Interaksi sosial dengan teman sebaya memainkan peran penting dalam kesehatan mental penderita bipolar, khususnya dalam memperkuat dukungan emosional dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola komunikasi yang efektif dalam menjaga hubungan yang sehat, serta mencegah konflik atau miskomunikasi yang dapat memicu episode bipolar. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi terhadap individu dengan bipolar serta teman sebaya mereka. Hasil menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan tanpa stigma memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional penderita bipolar. Komunikasi yang adaptif dari teman sebaya, seperti menghindari respons impulsif dan memberikan dukungan yang konsisten, dapat membantu penderita bipolar dalam menghadapi tantangan emosional. Kesimpulannya, pemahaman teman sebaya terhadap kondisi bipolar dan kemampuan berkomunikasi yang sensitif sangat penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan meminimalkan risiko stres atau ketegangan emosional.

Kata Kunci: bipolar, fase mania, fase depresi.

PENDAHULUAN

Gangguan bipolar adalah kondisi mental yang memengaruhi psikisme seseorang, ditandai oleh perubahan suasana hati yang sangat ekstrem antara fase mania dan depresi. Karena itu, istilah medis sebelumnya dikenal sebagai manic depressive. Suasana hati penderitanya dapat berfluktuasi. Secara tiba-tiba antara dua kutub (bipolar) yang berlawanan yaitu kebahagiaan (mania) dan kesedihan (depresi) yang berlebihan tanpa pola dan waktu yang pasti.

Dalam konteks ini, teman sebaya tanpa bipolar umumnya berada dalam keadaan stabil atau bahagia, sementara individu dengan bipolar dapat beralih ke kondisi depresi atau manik tanpa pola atau waktu yang teratur.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2020 tercatat sejumlah 277.000 kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia. Selama tiga dekade terakhir (1990-2017), Indonesia mengalami peningkatan pasien gangguan mental seperti depresi, skizofrenia, bipolar, dan gangguan makan. Prevalensi gangguan emosi pada populasi Indonesia berusia 15 tahun ke atas juga meningkat sebesar 9,8%. Salah satu contoh gangguan mental

diantaranya adalah gangguan yang juga dikenal sebagai bipolar disorder, adalah sebuah kondisi mental yang dimana kesehatan mental di mana individu mengalami perubahan suasana hati yang drastis atau ekstrem. (Maramis, 2022)

Menurut informasi yang diperoleh dari Yayasan Bipolar Care Indonesia (BCI) pada tahun 2018, sekitar 72.860 individu di Indonesia didiagnosis mengidap gangguan bipolar.

Komunikasi interpersonal dalam perawatan kesehatan mental, terutama dalam gangguan bipolar, memiliki dampak yang sangat positif pada pengelolaan kondisi ini. Melalui komunikasi yang baik, pasien dapat menyampaikan gejala, perasaan, dan pengalaman mereka dengan jelas kepada penyedia perawatan kesehatan mental, seperti seorang psikolog. Hal ini memungkinkan diagnosis akurat, yang merupakan langkah pertama dalam pengelolaan bipolar. Pasien sering mengalami gejala yang sangat subjektif, dan dengan komunikasi yang terbuka, penyedia perawatan dapat memahami gejala ini secara lebih baik dan merespon dengan tepat (Maramis, 2022).

Dalam konteks ini, dukungan dari teman sebaya memiliki peran yang krusial. Pola komunikasi antara teman sebaya dan penyintas bipolar dapat menentukan kualitas dukungan yang diterima, yang pada gilirannya dapat memengaruhi proses pemulihan dan kesejahteraan mental penyintas.

Berdasarkan beberapa referensi mengenai depresi, individu yang mengalami depresi berat seringkali menunjukkan gejala seperti perubahan pola makan dan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta pikiran atau kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri. Gejala ini seringkali berkaitan dengan perasaan putus asa, perubahan drastis dalam suasana hati, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Depresi yang tidak dapat ditangani dapat memperburuk kondisi seseorang secara mental dan fisik, meningkatkan risiko untuk tindakan yang membahayakan diri. Membangun relasi dan menjalin komunikasi dengan penderita bipolar bukanlah suatu hal yang mudah karena mereka memiliki mood yang berubah-ubah. Pada fase depresi, penderita bipolar cenderung banyak tidur dan mengurung diri di kamar. Mereka mengabaikan aktivitas sehari-hari, seperti dalam pekerjaan, sekolah, atau kegiatan sosial, seseorang dapat merasa sangat sedih dan kehilangan harapan dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, mereka mungkin makan lebih sedikit, kesulitan berkonsentrasi, dan memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Sebaliknya, pada fase manik, penderita mengalami kelebihan energi yang membuat mereka sulit tidur. Mereka merasa sangat bahagia dan bersemangat, tetapi juga menjadi sensitif dan mudah tersinggung. Dalam keadaan ini, mereka bisa bersikap gegabah, melakukan aktivitas berisiko, Berbicara dengan cepat dan berpindah dari satu topik ke topik lain. Beberapa juga mengalami halusinasi, seperti melihat atau mendengar hal-hal aneh.

Interaksi dengan penderita gangguan bipolar bisa sangat menantang bagi keluarga dan orang di sekitarnya, yang mungkin merasa jenuh, muak, atau marah. Namun, penting untuk memahami bahwa mereka memerlukan bantuan dan dukungan.

Teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan emosional dan sosial yang signifikan. Namun, cara komunikasi yang efektif dan empatik sangat diperlukan untuk memastikan bahwa dukungan tersebut benar-benar membantu. Artikel ini akan mengeksplorasi pola komunikasi yang terjadi antara teman sebaya dan penyintas bipolar, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi interaksi tersebut, serta dampaknya terhadap kesehatan mental penyintas. Dengan memahami pola komunikasi ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih baik untuk mendukung penyintas dalam perjalanan mereka menuju pemulihan.

Artikel ini akan membahas pola komunikasi yang umum terjadi antara teman sebaya dan penyintas bipolar, mengidentifikasi tantangan dan keberhasilan dalam interaksi tersebut. Dengan pengetahuan diharapkan dapat dikembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk memperkuat dukungan sosial bagi penyintas gangguan bipolar, serta menciptakan kesadaran akan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar dalam proses pemulihan mereka. Adapun tujuan artikel ini yaitu untuk menganalisis tentang pola komunikasi yang terjadi antara teman sebaya dan penyintas bipolar, dengan fokus pada pengaruhnya terhadap dukungan emosional dan kesejahteraan mental penyintas, serta memberikan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya dukungan yang dapat kita berikan kepada para penyintas bipolar. Berikut adalah beberapa temuan utama, yaitu pentingnya komunikasi empatik, penggunaan bahasa yang positif dan memberikan dukungan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pencarian artikel adalah metode kualitatif, atau metode wawancara mendalam. Penelitian kualitatif adalah pendekatan yang mendalam lebih menekankan pemahaman fenomena sosial (Murdiyanto, 2020).

Teknik pengumpulan data mencakup observasi partisipatif, wawancara, dan pengumpulan dokumentasi. Observasi dilakukan secara aktif terhadap objek, proses, situasi, atau perilaku (Nugroho, 2014). Wawancara memungkinkan penggalian informasi langsung dari informan dalam berbagai konteks (Sarosa, 2021).

Informan yang terlibat subjek dalam penelitian ini adalah individu dengan gangguan bipolar serta teman sebaya mereka. Kami memiliki 16 orang yang terdiri 15 orang teman sebaya yang mempunyai teman yang di diagnosis memiliki gangguan bipolar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Kami melibatkan 16 orang ini berdasarkan pengalaman mereka saat berkomunikasi dengan teman sebaya mereka yang memiliki gangguan bipolar. Subjek penelitian adalah teman sebaya yang memiliki pengalaman berinteraksi dengan individu dengan gangguan bipolar. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi teman sebaya, konselor, dan profesional kesehatan mental dalam memberikan dukungan yang lebih efektif. Dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup individu dengan gangguan bipolar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini peneliti telah mendiskusikan Hasil penelitian yang diperoleh peneliti dari wawancara dengan 16 responden penyintas bipolar. Peneliti akan menguraikan hasil penelitian yang berkaitan dengan pola komunikasi penyintas bipolar dengan teman sebaya. Komunikasi empatik sangat penting dalam penelitian kualitatif, terutama ketika topik penelitian berkaitan dengan pengalaman pribadi atau kondisi emosional yang sensitif, seperti kesehatan mental. Komunikasi empatik adalah kemampuan untuk mendengarkan dan merespons secara penuh perhatian dan pengertian terhadap perasaan dan pandangan orang lain. Sebagai variabel dalam penelitian kualitatif, komunikasi empatik memainkan beberapa peran penting:

1. **Menciptakan Lingkungan Percakapan yang Aman:** Dalam penelitian kualitatif, terutama yang menggunakan wawancara atau observasi, komunikasi empatik membantu membangun rasa aman dan kenyamanan bagi partisipan. Partisipan yang merasa dihargai dan didengarkan dengan penuh empati lebih cenderung membuka diri, membagikan pengalaman mereka dengan jujur, dan memberikan wawasan mendalam. Hal ini penting agar peneliti mendapatkan data yang autentik dan mendalam dari partisipan yang memiliki pengalaman langsung.

2. **Mengurangi Bias Peneliti:** Peneliti yang menerapkan komunikasi empatik mampu lebih baik menahan diri dari menghakimi atau membuat asumsi, sehingga mengurangi potensi bias. Ini penting dalam menjaga integritas data dan interpretasi yang lebih objektif. Dalam penelitian kualitatif, di mana sudut pandang subjektif partisipan sangat berharga, pendekatan empatik memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa emosi dan konteks sosial dari perspektif partisipan, bukan dari asumsi pribadi peneliti.
3. **Mendukung Validitas Data:** Dengan komunikasi empatik, peneliti dapat mengklarifikasi dan memahami lebih dalam makna yang disampaikan oleh partisipan, terutama dalam diskusi yang emosional atau rumit. Validitas dalam penelitian kualitatif ditingkatkan ketika peneliti menunjukkan kesediaan untuk memahami tanpa memaksakan interpretasi atau agenda pribadi. Misalnya, dalam studi kesehatan mental, peserta mungkin berbicara tentang perasaan yang sulit atau pengalaman traumatik, dan empati membantu peneliti untuk menangkap konteks emosional dari pernyataan mereka secara akurat.
4. **Meningkatkan Kualitas Interaksi:** Penelitian kualitatif seringkali melibatkan interaksi berulang dengan partisipan. Komunikasi empatik memperkuat hubungan peneliti dengan partisipan, membangun rasa saling percaya yang mendalam. Partisipan yang merasa terhubung secara emosional lebih mungkin berpartisipasi penuh dalam proses penelitian, memberikan informasi lebih rinci dan reflektif.

MACAM MACAM POLA KOMUNIKASI

Setelah peneliti melakukan wawancara yang mendalam, peneliti menemukan bahwa para penyintas bipolar membutuhkan dukungan emosional dan kesejahteraan mental. Dukungan ini adalah bentuk kepedulian atau perhatian terhadap penyintas meliputi penerimaan dan pemberian bantuan maupun semangat yang berasal dari teman sebayanya. Hal ini juga berlaku pada keluarga dan kerabat, dukungan ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, dan sangat diperlukan oleh setiap individu, terutama mereka yang menyandang bipolar. Dukungan-dukungan ini terdiri dari informasi bantuan dapat bersifat verbal maupun nonverbal, berupa tindakan nyata yang memberikan manfaat emosional atau memengaruhi perilaku penyintas bipolar. Dukungan juga dapat memberikan dampak positif yakni umpan balik dari orang lain yang mengindikasikan bahwa seseorang dicintai,

diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan tanggung jawab yang saling menguntungkan.

FAKTOR FAKTOR YANG MENDUKUNG POLA KOMUNIKASI

Kemudian peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosi mereka, yaitu:

1. Pentingnya Melakukan Komunikasi Empatik

Teman sebaya yang mampu berkomunikasi dengan empati sering kali lebih efektif dalam memberikan dukungan terhadap penyandang bipolar. Pendekatan yang sensitif, seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan menunjukkan pengertian, sangat berpengaruh dalam membangun kepercayaan (Nabila, 2022). Penyintas merasa lebih nyaman berbagi perasaan dan pengalaman ketika teman mereka menunjukkan perhatian yang tulus. Selain itu komunikasi empatik dapat meningkatkan rasa saling percaya, dukungan, kedekatan, dan loyalitas di antara teman sebaya. Selain itu, komunikasi empatik juga dapat menumbuhkan keterlibatan penyandang bipolar dengan teman sebayanya. Mereka merasa dipahami dan dihargai, sehingga menciptakan lingkungan pertemanan yang positif.

2. Penggunaan Bahasa yang Positif

Bahasa merupakan bagian dari pola komunikasi antar individu, hal ini menjadi sorotan dalam pola komunikasi teman sebaya dengan penyandang bipolar. Penggunaan bahasa mencerminkan karakteristik individu, sehingga seseorang dinilai baik atau buruk dalam pola komunikasinya berdasarkan cara berbahasanya. Selain itu, penggunaan bahasa yang positif dan mendukung dapat berkontribusi pada penyintas merasa lebih dihargai dan termotivasi (Rohahullah, 2017). Teman sebaya yang menghindari penggunaan Bahasa-bahasa yang dianggap negatif, serta menggunakan istilah yang inklusif, sangat berkontribusi pada pola komunikasi dan lingkungan yang lebih aman bagi penyintas.

3. Pentingnya Kesadaran dan Edukasi

Banyak teman sebaya yang belum sepenuhnya memahami gangguan bipolar. Edukasi tentang kondisi ini sangat penting untuk meningkatkan kemampuan teman sebaya dalam memberikan dukungan yang tepat. Pemahaman yang baik tentang gejala dan tantangan yang dihadapi penyintas memungkinkan teman sebaya untuk merespons dengan cara yang lebih efektif.

Dengan mendapatkan dukungan informasi para penyintas caregivers umum yang ingin mengetahui informasi terhadap kondisi mental, mereka merasa terbantu sehingga dapat memahami kondisi keadaan dan merasa jauh lebih mudah (Dwi, 2024)

4. Dukungan Emosional dan Praktis

Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan kepada penyintas untuk membantu mereka mengatasi masalah atau emosi negatif. Dukungan emosional ini biasanya mencakup mendengarkan secara aktif, dukungan moral, dan memberikan nasihat yang tepat. Dukungan emosional sangat penting terutama dalam situasi yang penuh tekanan atau krisis (Fatimah, 2023). Dukungan emosional dapat diberikan oleh teman sebaya kepada penyintas agar Merasa nyaman, tenang, dan merasa dimiliki serta dicintai saat menghadapi stres.

Selain itu, teman sebaya tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membantu dalam aspek praktis kehidupan sehari-hari. Misalnya, menemani penyintas saat berobat atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi isolasi.

5. Peran Media Sosial

Internet, termasuk media sosial merupakan alat komunikasi yang media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka, karena platform ini menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan aspek-aspek kehidupan mereka dengan jangkauan yang luas. Melalui media sosial, mereka dapat terhubung dengan orang lain, mengekspresikan diri, dan membangun komunitas yang mendukung, sehingga menjadikan media sosial sebagai sarana yang efektif untuk berbagi cerita dan membangun relasi. Platform ini memungkinkan penyintas untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari jaringan sosial mereka. Dengan adanya media sosial penyintas dapat digunakan penyintas sebagai tempat untuk mengeluarkan “unek-unek”, bahkan digunakan untuk pameran barang yang sedang tren untuk memancing interaksi sosial antara penyintas dengan teman sebayanya (Fransiska, 2022). Namun, faktor ini dapat menjadi bumerang bagi penyintas atas risiko penyebaran informasi yang salah atau stigma yang dapat muncul di ruang daring.

6. Tantangan dalam Komunikasi

Beberapa tantangan yang muncul dalam komunikasi adalah ketidakpahaman, rasa canggung, dan ketakutan untuk membahas topik kesehatan mental. Hal ini dapat menghambat penyintas dalam mencari dukungan yang mereka butuhkan (Nabila, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa

komunikasi memegang peranan yang penting untuk penyintas bipolar agar dapat melakukan adaptasi sehingga bisa menerima sakit yang dialaminya dan mau menjalani pengobatan. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan ruang yang aman dan terbuka untuk diskusi.

KESIMPULAN

Pola komunikasi antara teman sebaya dan penyintas bipolar sangat menentukan kualitas dukungan yang diterima. Komunikasi yang empatik, positif, dan berbasis pada pemahaman yang baik tentang gangguan bipolar dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental penyintas. Dengan meningkatnya kesadaran dan edukasi di kalangan teman sebaya, diharapkan dukungan sosial yang diberikan dapat lebih efektif dan membantu penyintas dalam perjalanan pemulihan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- (AINI, 2022) AINI, R. (2022). *Pola Komunikasi Interpersonal Psikolog Dengan Pasien Skizofrenia*. 7(01), 138–145. Retrieved from <http://repository.unpas.ac.id/61945/>
- Dwiyanti, I., & Wulandari, T. A. (2019). Fungsi Komunikasi Kelompok Pada Komunitas Bipolar Care. *Jurnal Unikom*, 1–12.
- Hakam, S. M. (2018). Bab Iii Metodologi Penelitian Kualitatif. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- RAMADHANI, N. (2022). *Proses Dan Tingkatan Komunikasi Penyintas Bipolar*. 1–77.
- Rohullah, R. (2017). Pengaruh Perilaku Bahasa Dalam Masyarakat Terhadap Mutu Pendidikan Dan Perkembangan Sikap/Karakter Pada Anak Usia Dini. *Proceedings Education and Language International Conference*, 1(1), 692–702.
- Simanjuntak, F. U., & Arianti, R. (2022). Suasana Hatiku Bagaikan Roller Coaster: Studi Kasus Self-Disclosure di Media Sosial pada Orang dengan Bipolar Semasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 513–521. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.370>
- Yosi, R. R. (2023). *Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Self-Efficacy Penderita Bipolar dalam Film "Kukira Kau Rumah"*. Retrieved from

[https://eprints.uinsaizu.ac.id/17972/1/Yosi_Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Self-Efficacy Penderita Bipolar dalam Film Kukira Kau Rumah.pdf](https://eprints.uinsaizu.ac.id/17972/1/Yosi_Dukungan_Sosial_dalam_Meningkatkan_Self-Efficacy_Penderita_Bipolar_dalam_Film_Kukira_Kau_Rumah.pdf)

(RAMADHANI, 2022)

(Rohullah, 2017)

(Yosi, 2023)

(Hakam, 2018)

(Dwiyanti & Wulandari, 2019)

(AINI, 2022)

(Simanjuntak & Arianti, 2022)

(Ibda, 2023)