

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan jiwa pada seluruh penduduk jiwa di dunia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan, dimana 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).

Gangguan jiwa bisa saja dialami oleh setiap orang. Gangguan ini bisa terjadi akibat faktor-faktor eksternal maupun internal yang terjadi pada seseorang. Gangguan Bipolar merupakan salah satu 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 (Putra, 2013).

Data lain menunjukkan bahwa setiap tahun jumlah dari gangguan bipolar dalam populasi diantara manusia diperkirakan antara 10-15 per 100000 jiwa. Angka ini lebih tinggi di kalangan wanita dan bahkan dapat mencapai 30 per 100000 jiwa. Kondisi ini dapat Memengaruhi orang hampir di semua usia, mulai dari anak-anak sampai usia lanjut. Prevalensi serupa terjadi pada pria maupun wanita (Ketter, 2010). Wanita di ciptakan berbeda dengan laki-laki. Wanita dikenal lebih emosional dan perlu perlindungan. Wayan mendefinisikan wanita sebagai perempuan dewasa yang berada pada rentang umur 20-40 tahun. Karena sikap dasar dari wanita yang dikenal lebih emosional, wanita lebih rentan terkena gangguan bipolar.

Bipolar adalah suatu gangguan *mood* yang menyebabkan perubahan suasana hati yang secara tiba-tiba. Pergantian atau perubahan yang terjadi antara saat depresi atau sedih bisa menjadi berubah gembira, atau manik dengan waktu yang relatif singkat. Perubahan ini didasari oleh suasana hati yang dirasakan oleh orang dengan bipolar atau biasa disebut dengan ODB dan perubahan itu bersifat menyeluruh untuk segala aktivitas. Bahkan setiap orang bisa merasakan sedih atau gembira dalam waktu seharian penuh. Namun 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 (Wiramihardja, Pengantar Psikologi Abnormal, 2015).

Orang dengan gangguan bipolar bisa saja merasa sangat antusias dan semangat terhadap sesuatu atau biasa disebut dengan istilah episode maniak / manik. Namun ketika *mood*-nya sedang 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, seperti tindakan bunuh dini (Fithriyah & Margono, 2014).

Kesembuhan bipolar sendiri lebih kepada bagaimana penderita mampu mengontrol dan mengatur emosi dan *mood*nya. Walaupun penderita terus-menerus meminum obat, jika ia kurang kontrol terhadap dirinya, maka sama saja akan menjadi sia-sia. Terlebih lagi jika penderita kurang mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, tetangga, maka keinginan untuk sembuh pasti berkurang karena adanya faktor eksternal yang kurang mendukung (Yosianto, Satiningsihi, & Karimah, 2012).

Masalah yang terjadi pada ODB biasanya meliputi berbagai macam konflik yang ada dalam hidupnya. ODB diharapkan mampu menyelesaikan masalah secara normal, namun mereka sendiri susah mengatasi konflik pada diri mereka. Beberapa dari mereka mengalami konflik dasar pada saat anak-anak. Konflik ini disebabkan kejadian dimasa kecil yang dialami oleh ODB. Adanya kecemasan yang diakibatkan orang tua yang mengancam atau kurang perhatian (Wiramihardja, 2015). Hal ini didukung oleh data awal wawancara yang dilakukan pada ODB.

“Aku dari umur 0-5 tahun udah jauh dari orang tua, orang tua merantau, jadi tinggalnya sama nenek. Umurku 6 tahun orang tuaku pulang, aku pikir bakalan bisa manja-manja, tapi mereka malah bertengkar terus karena ibukku selingkuh, dan nggak lama aku punya adik, jadi aku ngerasa nggak punya kasih sayang orang tua terlebih mereka cuek sama aku, mereka lebih perhatian ke adekku.” (DW, 2017)

“Aku merasa keluargaku broken home mbak, karena ayah ibukku bercerai saat aku SMP, beberapa tahun kemudian setelah

mereka bercerai, ibukku meninggal. Mereka memang sering bertengkar mbak, selalu bertengkar kalau enggak salah masalah sama keluarga besar dari kedua belah pihak. Aku anak pertama aku punya 2 adik yang harus kuurus itu juga jadi beban buatku sendiri mbak, karena aku hidup sendiri sama nenek, tanpa papah. Papah udah nikah lagi dan menetap diluar pulau sama istri yang baru.”(AAL, 2017)

Hasil wawancara di atas menunjukkan subjek sejak kecil kurang kasih sayang dari orang tuanya. Hal ini disebabkan karena subjek tinggal didalam keluarga yang tidak harmonis, karena kedua orang tua subjek sering bertengkar sehingga membuat subjek merasa kurang nyaman dengan situasi yang terjadi didalam keluarga. Selain itu subjek juga mengalami diskriminasi sejak kecil oleh kedua orang tuanya yang menyebabkan subjek timbul rasa kurang diperhatikan. Subjek juga sejak kecil sudah memiliki tugas berat untuk merawat kedua adiknya ketika ibunya sedang bekerja, subjek merasa terbebani pikirannya.

Masalah lain yang muncul pada dari orang dengan gangguan bipolar (ODB) yaitu konflik interpersonal dan hubungan sosial orang dengan gangguan bipolar (ODB) terhadap lingkungan disekitarnya. Hal ini didukung oleh data awal wawancara yang dilakukan pada orang dengan gangguan bipolar.

“Saya nggak punya temen mbak dari kecil, maksudnya temen saya sedikit. Saya suka di bully waktu jaman sekolah. Dibullynya juga nggak disekolah aja mbak, dirumah juga, jadi sewaktu kecil saya jadi males bergaul dan bersosialisasi, ya biasa aja gitu, nggak yang akrab banget sama temen-teman. Jadi sampe saya udah punya anak gini temen saya bisa dihitung mbak.” (AAL, 2017).

Hasil wawancara diatas menunjukkan subjek mengalami masalah sosial terhadap lingkungan. Hal ini disebabkan karena subjek sejak kecil sudah diejek oleh teman-temannya, sehingga subjek malas untuk bersosialisasi terhadap lingkungan. Hal itu menyebabkan subjek menjadi kurang bergaul dan bersosialisasi terhadap lingkungan dan tidak memiliki banyak teman.

Menjadi seseorang yang menderita gangguan jiwa tentunya tidak mudah. Mereka pasti melalui berbagai macam hal dan situasi dalam mengatasi masalahnya yaitu terdiagnosis memiliki gangguan bipolar. Sebagai contoh orang

dengan gangguan bipolar harus meminum obat seumur hidupnya. Perubahan yang signifikan yang tiba-tiba menimpa mereka tentunya perlu dihadapi dengan keyakinan diri dan menerima diri secara baik, agar proses untuk sembuh atau menetralkan gangguan berproses secara maksimal (Jiwo, Mengenal gangguan bipolar, 2012).

Kebanyakan ODB merasa tidak percaya diri, tidak mau bersosialisasi terhadap lingkungan, bekerja, menikah, karena merasa dirinya memiliki gangguan, malu, dan takut untuk tidak diterima oleh lingkungan luar. Maka dari itu penerimaan diri pada ODB itu perlu Penerimaan diri adalah kemampuan menerima segala hal yang berada didalam diri sendiri baik itu kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi suatu peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut mampu berfikir logis akan baik buruknya suatu masalah yang tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, rendah diri, malu, rasa tidak aman (Hurlock, 2006).

Seseorang dapat dikatakan mampu memiliki penerimaan diri jika memiliki aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut, yaitu : a) memiliki keyakinan akan kemampuan dan sikap optimis menghadapi kehidupan, b) Berfikir positif terhadap diri sendiri dan tidak menanggapi orang lain yang menolak dirinya, c) Menganggap dirinya sebagai manusia yang berharga sebagai manusia yang berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, d) Tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya, e) berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, f) berperilaku menggunakan norma, g) mampu menerima pujian dan celaan secara objektif, h) tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan (Sulistya, 2005).

Menurut (Schultz, 1991) orang yang mampu menerima diri sendiri adalah orang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Jika seseorang memiliki penerimaan diri yang baik maka arah penyembuhan bagi orang dengan bipolar tentu akan menjadi lebih mudah, karena didukung oleh kemauan dirinya sendiri. Hal tersebut didukung oleh pernyataan salah satu orang dengan gangguan bipolar (ODB)

“Awalnya saya didiagnosa bipolar yang pasti saya syok, kaget, bercampur-campurlah rasanya. Bipolar itu apa, sakit apa, saya aja nggak tau mbak, terus saya kudu minum obat jangka panjang. Yahh macem-macem lah perasaan saya saat itu. Saya jalanin aja deh, dalam hati bier cepet sembuh. Alhamdulillah keluarga saya enggak masalah, adik-adik dan nenek saya ndukung saya memephatikan saya, apalagi suami saya, dia hebat banget lah pokoknya dukungannya. Kuncinya sih ya mbak wong manusia itu di uji Allah, dan Allah nggak mungkin menguji diluar batas hambanya. Ya udah deh saya alhamdulillah nerima kalo saya ini sakit bipolar.” (AAL, 2017).

Hasil wawancara diatas menunjukkan subjek tampak sudah cukup mampu menerima diri sebagai ODB. Pada awalnya subjek berat untuk menerima kenyataan dirinya sebagai ODB, namun subjek akhirnya berserah diri dan menerima keadaannya sebagai ODB. Subjek pun ingin bangkit dan hidup normal layaknya orang yang tidak memiliki gangguan jiwa.

Penerimaan diri pada ODB tentu sangat diperlukan. Mengerti akan dirinya yang mengalami gangguan jiwa itu saja sudah sulit, ditambah jika stigma masyarakat mengenai dirinya juga akan menambah sulit. Jika penderita bipolar ini merasa dirinya kurang pantas untuk hidup, kurang merasa dianggap tidak ada di lingkungannya, merasa kesepian, tentu akan memunculkan dampak depresi yang tidak baik yaitu bunuh diri (sumber). Hal ini penting untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul dari dirinya sendiri maupun orang lain. Jika masalah terjadi disebabkan oleh dirinya sendiri atau sewaktu *mood* negatifnya sedang kambuh, tentu saja akan membuat penderita berpikir atau bahkan melakukan tindakan yang tidak baik seperti bunuh diri. Sebaliknya jika saja yang terjadi *mood* positifnya sedang naik, dan penderita tidak mampu mengontrolnya tentu saja akan menjadi hal yang kurang baik juga, si penderita kan merasa senang berlebihan terhadap sesuatu (Ardilla & Herdiana, 2013).

Beberapa penelitian yang membahas penerimaan diri yang dialami oleh berbagai macam penderita yang sakit baik fisik maupun psikis sudah banyak diteliti. Hasilnya adalah mereka yang menderita sakit lupus dan mempunyai penerimaan diri yang baik akan penting untuk kesembuhan dirinya. Penderita akan merasa memiliki keyakinan diri dalam menghadapi masalah pada dirinya

dan gangguan bipolarinya, merasa dirinya berharga, tidak memiliki rasa malu atau memperhatikan diri secara berlebihan, memiliki tanggung jawab terhadap perilaku sendiri, mampu menerima saran, kritikan atau celaan secara objektif, dan juga tidak menyalahkan diri sendiri atau pengingkaran terhadap keadaannya (Paramita, 2013).

Penerimaan diri seseorang yang sedang mengalami gangguan jiwa, dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Mereka yang didukung oleh keluarga, pasangan, saudara kandung, dan teman. Merasa dirinya lebih berharga dan ada semangat untuk sembuh jauh lebih besar karena banyaknya dorongan-dorongan positif yang masuk dalam dirinya. Mereka yang berfikir positif tentunya akan jauh lebih mudah dikontrol dan diarahkan agar mereka bisa lekas sembuh. Mereka yang berserah kepada tuhan justru dapat mengontrol emosinya secara stabil, dan jauh lebih tenang dalam menghadapi masalah kedepannya (Poegoeh & Hamidah, 2016).

Penelitian terhadap kasus bipolar yang masih sedikit dan banyaknya kasus bipolar yang terjadi di masyarakat, karena banyak masyarakat yang awam dengan kasus ini, banyak juga dari orang dengan bipolar menyembunyikan diri dari lingkungan karena malu, dan takut terhadap keadaan emosional dirinya yang bisa sewaktu-waktu meledak, hal ini dikeluhkan oleh penderita ODB melalui suatu perkumpulan ODB melalui sosial media, peneliti ingin membantu para penderita bipolar untuk mau berkembang dan tidak hanya terkekang oleh rasa takut. Peneliti ingin mengetahui bagaimana seorang penderita bipolar menerima dirinya sebagai orang dengan bipolar (ODB) untuk memberitahu pada para penderita bipolar lainnya bahwa ada juga yang bisa beraktivitas secara normal.

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui secara mendalam penerimaan diri pada ODB.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis : Hasil penelitian ini di harapkan mampu menambah ilmu dan teori yang ada khususnya tentang bipolar. Dan menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

Manfaat Praktis : Hasil penelitian ini mampu memberikan wawasan yang luas kepada masyarakat tentang bipolar. Gangguan bipolar dapat terjadi pada siapa saja. Penelitian ini juga diharapkan memberikan gambaran kasus bipolar yang terjadi pada wanita untuk mengetahui sebab terjadinya dan cara mengatasinya, terutama bagi keluarga atau orang terdekat pasien bipolar.