

## POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL PENDERITA BIPOLAR DALAM MENYAMPAIKAN PESAN DENGAN TEMAN SEBAYA

Faris Budiman Annas<sup>1</sup>, Aurellia Dewi Prameswari<sup>2</sup>

[aurelliadewi1@gmail.com](mailto:aurelliadewi1@gmail.com)

[faris.annas@paramadina.ac.id](mailto:faris.annas@paramadina.ac.id)

<sup>1,2</sup>Universitas Paramadina, Jakarta, Indonesia

Submisi: 19 – 06 - 2025

Direvisi: 26 – 06 - 2025

Diterima: 27 – 06 - 2025

Publish online: 30 – 06 - 2025

### Abstrak

Gangguan bipolar merupakan salah satu bentuk gangguan afektif yang ditandai oleh fluktuasi suasana hati secara ekstrem, dari kondisi manik (euforia berlebihan) hingga kondisi depresif (perasaan sangat sedih dan putus asa). Gangguan ini telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan secara global. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman komunikasi interpersonal pada remaja penderita gangguan bipolar dalam menyampaikan pesan kepada teman sebaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan tiga informan remaja yang berusia dewasa awal dan memiliki riwayat bipolar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal remaja bipolar berlangsung secara selektif dan sangat bergantung pada konteks psikososial. Terdapat lima elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif berdasarkan teori DeVito, yaitu keterbukaan (*self-disclosure*), sikap mendukung, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif pada remaja bipolar memerlukan lingkungan sosial yang suportif, empatik, dan bebas stigma. Temuan ini memberikan implikasi bagi pendekatan komunikasi dalam mendukung kesehatan mental remaja dengan gangguan bipolar.

**Kata kunci:** bipolar, komunikasi interpersonal, remaja.

### Abstract

*Bipolar disorder is a type of affective disorder characterized by extreme fluctuations in mood, ranging from manic episodes (excessive euphoria) to depressive episodes (profound sadness and hopelessness). This condition has become a significant global mental health issue. This study aims to explore the interpersonal communication experiences of adolescents with bipolar disorder in conveying messages to their peers. A qualitative approach with a phenomenological method was employed, involving three early-adulthood participants with a history of bipolar disorder. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that interpersonal communication in adolescents with bipolar disorder is selective and highly dependent on psychosocial context. There are five important elements in effective interpersonal communication based on DeVito's theory: self-disclosure, supportiveness, empathy, positive regard, and equality. The study concludes that effective interpersonal communication among adolescents with bipolar disorder requires a supportive, empathetic, and stigma-free social environment. These findings offer implications for communication strategies in supporting the mental health of adolescents with bipolar disorder.*

**Keywords:** bipolar, interpersonal communication, adolescence.

## PENDAHULUAN

Gangguan bipolar merupakan salah satu bentuk gangguan afektif yang ditandai oleh fluktuasi suasana hati secara ekstrem, dari kondisi manik (euforia berlebihan) hingga kondisi depresif (perasaan sangat sedih dan putus asa). Gangguan ini telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan secara global. Menurut *World Health Organization* (2016) dalam Eduardo (2018), bipolar disorder memengaruhi lebih dari 60 juta orang di dunia, dan umumnya mulai muncul pada usia remaja atau dewasa awal. Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan kesehatan mental, di mana transisi biologis, psikologis, dan sosial yang intens dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan mental, termasuk gangguan suasana hati seperti bipolar. Moksnes & Reidunsdatter (2019) menekankan bahwa meskipun sebagian besar remaja melaporkan kesejahteraan yang baik, masa remaja merupakan fase rentan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama yang berkaitan dengan harga diri, kecemasan, dan depresi.

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan psikososial individu. Dalam tahapan ini, kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial, membangun hubungan dengan teman sebaya, dan memperoleh pengakuan menjadi sangat krusial (Smith et al., 2017). Namun, remaja dengan gangguan bipolar kerap mengalami hambatan dalam membentuk relasi sosial yang sehat. Ketidakstabilan emosi, impulsivitas, serta rasa takut akan stigma sosial membuat mereka cenderung menarik diri, kurang percaya diri, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain ( & others, 2015).

Komunikasi interpersonal, sebagai suatu proses pertukaran pesan yang bersifat langsung dan bersifat timbal balik, memegang peranan penting dalam membangun hubungan yang sehat. DeVito (2019) menekankan bahwa komunikasi interpersonal bukan hanya menyampaikan pesan secara verbal dan non-verbal, tetapi juga menciptakan makna dalam konteks hubungan sosial. Dalam situasi gangguan psikologis seperti bipolar, komunikasi interpersonal menjadi salah satu mekanisme

penting dalam membantu individu merasa didengar, diterima, dan dipahami.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif membutuhkan lima elemen utama, yaitu keterbukaan (*self-disclosure*), empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan (DeVito, 2019). Namun demikian, pada remaja dengan bipolar, kemampuan untuk mengungkapkan diri, membangun empati, dan menjalin relasi setara sering kali terganggu oleh kondisi emosional yang tidak stabil. Hal ini diperparah oleh lingkungan sosial yang tidak selalu mampu memberikan dukungan emosional yang cukup, serta masih tingginya stigma terhadap gangguan mental di masyarakat (Zhen et al., 2024; Moksnes & Reidunsdatter, 2019).

Dalam konteks tersebut, penting untuk memahami bagaimana proses komunikasi interpersonal terjadi pada remaja penderita bipolar, terutama dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Teman sebaya menjadi salah satu kelompok sosial yang paling sering dijumpai oleh remaja, baik dalam lingkungan sekolah maupun komunitas sosial. Hubungan dengan teman sebaya yang sehat dan suportif berpotensi membantu individu bipolar untuk mengekspresikan diri, mengembangkan empati, dan membangun kepercayaan diri (A. Mulyana, 2022).

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab kebutuhan akan kajian yang lebih mendalam terkait dinamika komunikasi interpersonal pada remaja penderita bipolar. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk menggali pengalaman subjektif para remaja dalam menyampaikan pesan kepada teman sebaya mereka. Fokus utama penelitian ini adalah pada bagaimana remaja bipolar mengelola keterbukaan diri, mengembangkan empati, merespons sikap mendukung, serta membangun relasi yang setara dalam interaksi sosial.

Dengan memahami pengalaman komunikasi interpersonal remaja penderita bipolar, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi komunikasi yang inklusif dan empatik di lingkungan pendidikan, keluarga, dan layanan kesehatan mental.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi antara dua individu atau lebih yang bersifat langsung, intim, dan memiliki efek pada hubungan sosial. Menurut DeVito (2019) komunikasi interpersonal tidak hanya bertujuan menyampaikan pesan, tetapi juga membentuk makna dan mempererat hubungan antara komunikator dan komunikan. Dalam konteks hubungan sosial yang sensitif, seperti pada individu dengan gangguan mental, komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membentuk penerimaan sosial dan kesejahteraan psikologis.

Secara teoritis, komunikasi interpersonal bersifat dinamis, kontekstual, dan dipengaruhi oleh faktor psikologis serta lingkungan (D. Mulyana & Phd, 2022). Komunikasi ini dapat berupa verbal dan non-verbal, dan memiliki efek kognitif (perubahan pengetahuan), afektif (perubahan sikap), dan konatif (perubahan perilaku) terhadap individu yang terlibat (Istanto et al., 2022).

### Elemen Komunikasi Interpersonal

DeVito et al., (2011) mengemukakan lima elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif, yaitu:

1. Keterbukaan (*self-disclosure*): kesediaan individu untuk berbagi informasi personal secara jujur.
2. Sikap mendukung: tercermin dalam perhatian, penghargaan, dan penerimaan terhadap lawan bicara.
3. Empati: kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain dari sudut pandangnya.
4. Sikap positif: kepercayaan bahwa orang lain berniat baik dan layak dipercaya.
5. Kesetaraan: relasi setara antara komunikator dan komunikan yang bebas dari dominasi.

Kelima elemen ini sangat penting dalam membentuk komunikasi yang sehat, terlebih dalam interaksi dengan individu yang mengalami gangguan emosional seperti bipolar disorder.

### Remaja dan Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar merupakan gangguan suasana hati (*mood disorder*) yang ditandai dengan perubahan drastis antara episode manik dan depresif. WHO (2023) memperkirakan lebih dari 60 juta orang di dunia mengalami gangguan bipolar, dan prevalensinya terus meningkat, khususnya pada kelompok usia remaja.

Remaja dengan bipolar menghadapi tantangan dalam mengelola emosi, perilaku, dan interaksi sosial. Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan identitas, di mana kemampuan menjalin hubungan interpersonal sangat diperlukan. Ketidakmampuan dalam mengelola mood yang ekstrem membuat komunikasi menjadi tidak stabil, terutama ketika remaja mengalami tekanan psikososial yang tinggi dan memiliki harga diri yang rendah, yang dapat berkontribusi terhadap gejala depresi dan kecemasan (Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Gejala manik seperti bicara berlebihan dan grandiositas, serta gejala depresif seperti menarik diri dan pesimisme, dapat mengganggu efektivitas komunikasi interpersonal.

### Self-Disclosure

*Self-disclosure* adalah pengungkapan informasi pribadi secara sukarela kepada orang lain. Adams et al., (2023) menyatakan bahwa *self-disclosure* mencakup harapan, ketakutan, perasaan, dan pengalaman pribadi yang tidak diketahui oleh orang lain. DeVito et al., (2011) menambahkan bahwa *self-disclosure* hanya terjadi bila ada kepercayaan dan rasa aman dalam relasi.

Menurut Altman dan Taylor dalam teori penetrasi sosial (*Social Penetration Theory*), *self-disclosure* bersifat bertahap dan dipengaruhi oleh dimensi kedalaman (*depth*) dan keluasan (*breadth*) informasi yang dibagikan. Pada remaja penderita bipolar, *self-disclosure* seringkali terhambat oleh stigma, kecemasan sosial, dan pengalaman traumatis, sehingga informasi yang dibagikan biasanya bersifat dangkal dan terbatas pada orang-orang terdekat (Leung et al., 2022).

### Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Bipolar

Remaja dengan bipolar disorder menghadapi tantangan komunikasi

interpersonal karena adanya ketidakstabilan emosi, kurangnya kontrol impuls, dan kecenderungan menarik diri (Zhen et al., 2024). Studi oleh Moksnes & Reidunsdatter (2019) menunjukkan bahwa faktor protektif seperti harga diri yang tinggi dan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan membantu mereka menghadapi gejala kecemasan dan depresi, yang relevan juga dalam konteks gangguan bipolar.

Penelitian oleh Rismayanti, (2018) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif memerlukan adanya sikap empatik, dukungan sosial, dan relasi yang setara. Dalam hal ini, komunikasi yang menyenangkan, terbuka, dan bebas dari prasangka menjadi sangat penting bagi penderita bipolar dalam menjalin hubungan sosial yang sehat.

### **Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian literatur di atas, peneliti menggunakan teori komunikasi interpersonal DeVito et al., (2011) sebagai dasar utama dalam menjelaskan dinamika komunikasi remaja dengan bipolar. Penelitian ini mengeksplorasi lima dimensi utama komunikasi interpersonal, yaitu keterbukaan, sikap mendukung, empati, sikap positif, dan kesetaraan, serta bagaimana kelima elemen ini muncul dalam pengalaman komunikasi remaja bipolar dengan teman sebayanya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami makna mendalam dari pengalaman subjektif individu (Harrison et al., 2020). Pendekatan fenomenologi dipilih karena sesuai untuk menggali bagaimana remaja penderita bipolar mengalami dan memaknai proses komunikasi interpersonal dalam interaksi sosial sehari-hari, khususnya saat berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, fokus utama dari desain ini bukan pada generalisasi data, melainkan pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman personal informan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang remaja dengan gangguan bipolar yang berada dalam rentang usia dewasa awal (18–25 tahun), yang secara sadar telah didiagnosis oleh profesional kesehatan jiwa dan bersedia untuk diwawancarai. Ketiga informan dipilih secara purposive, berdasarkan kriteria:

1. Memiliki diagnosis bipolar disorder,
2. Berada dalam fase stabil secara emosional,
3. Aktif berinteraksi dengan teman sebaya, dan
4. Bersedia terlibat dalam penelitian.

Pemilihan jumlah informan yang terbatas dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip *depth over breadth* dalam pendekatan fenomenologis (Moustakas, 1994).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan menggunakan metode wawancara mendalam semi-terstruktur, yang memungkinkan fleksibilitas dalam eksplorasi pengalaman informan, sekaligus tetap berada dalam batasan fokus penelitian. Wawancara dilakukan secara langsung dalam situasi yang nyaman dan mendukung keterbukaan informan. Panduan wawancara disusun berdasarkan dimensi-dimensi komunikasi interpersonal dari DeVito et al., (2011) meliputi aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, kesetaraan, dan sikap positif.

Selain wawancara primer, data sekunder diperoleh dari catatan literatur psikologis dan komunikasi interpersonal, termasuk buku teks, jurnal ilmiah, dan sumber daring tepercaya yang relevan.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), sebagaimana dikembangkan oleh Larkin et al., (2019). Prosedur analisis dilakukan dalam tahapan berikut:

1. Membaca dan memahami transkrip wawancara secara keseluruhan.
2. Mengidentifikasi tema-tema sentral dari pengalaman informan.
3. Menghubungkan tema-tema tersebut dengan konteks teori komunikasi interpersonal.

4. Menyusun narasi deskriptif untuk menggambarkan makna subjektif dari setiap pengalaman informan.

Proses ini dilakukan secara reflektif dan hermeneutik, untuk menangkap makna terdalam dari pengalaman komunikasi informan.

#### Teknik Keabsahan Data

Untuk menjamin validitas dan kredibilitas, penelitian ini menerapkan beberapa teknik keabsahan data:

1. Triangulasi sumber, yaitu mencocokkan data wawancara dengan observasi non-verbal selama proses wawancara.
2. Member checking, yaitu mengonfirmasi hasil interpretasi kepada informan untuk memastikan kesesuaian makna.
3. Audit trail, dengan mencatat seluruh proses pengumpulan dan analisis data secara rinci dan sistematis.

Refleksivitas peneliti, di mana peneliti secara sadar mengidentifikasi dan mengelola potensi bias personal selama proses interpretasi (Guba et al., 1994).

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Karakteristik Informan

Penelitian ini melibatkan tiga informan yang berada dalam rentang usia dewasa awal dan menyatakan atau telah didiagnosis mengidap gangguan bipolar. Dua dari mereka telah melalui proses diagnosis resmi oleh psikiater (SS dan DP), sedangkan satu informan (SK) melakukan *self-diagnosis*.

1. SS: Didiagnosis bipolar afektif. Memiliki riwayat *self-harm* saat kambuh, namun memiliki jaringan pertemanan yang suportif dan terbuka terhadap kondisinya.
2. DP: Didiagnosis bipolar psikotik. Sering melakukan tindakan ekstrem saat depresi. Pandai menyembunyikan kondisi dan menggunakan kemampuan komunikasi selektif berdasarkan kedekatan.
3. SK: Belum mendapat diagnosis resmi. Memiliki kecenderungan menarik diri dan sulit membuka diri saat berkomunikasi dengan lingkungan.

##### Keterbukaan (*Self-Disclosure*)

Keterbukaan merupakan elemen esensial dalam komunikasi interpersonal, memungkinkan individu membagikan perasaan dan informasi personal kepada orang lain (DeVito et al., 2011). Namun, pada remaja penderita bipolar, keterbukaan ini bersifat selektif, tergantung pada kenyamanan dan kedekatan dengan lawan bicara.

*"Kalau buat berkomunikasi sama orang sekitar sebenarnya gue gak ada masalah...gue mah bawel ya bawel aja gitu."* (Wawancara dengan S S, 2 September 2023)

*"...kadang gue agak keganggu aja kalau misalnya gue lagi ngobrol sama orang nih terus misalnya agak menyinggung gue..."* (Wawancara dengan D P, 4 September 2023)

*"...gue gak tau ini kesulitannya dari gue atau gimana...gue ngerasain emotional draining..."* (Wawancara dengan S K, 5 September 2023)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa keterbukaan hanya terjadi saat terdapat kepercayaan dan kenyamanan. Ketika komunikasi bersifat memicu (*triggering*), para informan memilih diam atau menarik diri.

##### Sikap Mendukung (*Supportiveness*)

Sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal mampu menurunkan kecemasan, rasa takut, dan respon defensif pada remaja dengan gangguan bipolar. Keberadaan orang-orang terdekat yang memahami dan menerima kondisi mereka sangat berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi.

*"...temen-temen gue tuh sering banget nampar gue pake omongan yang realitanya tuh begini-begini... hal itu bikin gue sadar."* (Wawancara dengan S S, 2 September 2023)

*"...gue gak enak banget deh pokoknya sama mereka semua. Tapi untungnya sebenarnya mereka ngerti kan, bersyukur banget..."* (Wawancara dengan D P, 4 September 2023)

Sikap mendukung terbukti mendorong keterbukaan dan memberikan

rasa aman bagi para penderita bipolar. Dengan dukungan tersebut, mereka mampu mengekspresikan isi pikiran tanpa takut dihakimi.

### **Empati**

Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami kondisi emosional orang lain dari sudut pandangnya (DeVito et al., 2011). Para informan menunjukkan bahwa empati dari lingkungan sekitar menjadi pelindung emosional ketika mereka berada dalam fase depresi atau kambuh.

*"...gue jelasin keadaan gue ke atasan gue dan untungnya mereka ngerti."* (Wawancara dengan S S, 2 September 2023)

*"...gue suka gak sadar kalo kayak gitu."* (Wawancara dengan D P, 4 September 2023)  
*"...kadang mereka nyamperin gue sih kerumah misalnya buat nemenin gue."* (Wawancara dengan S K, 5 September 2023)

Empati menjadi modal penting dalam membentuk komunikasi interpersonal yang suportif dan saling menerima antara penderita bipolar dan lingkungan sosialnya.

### **Kesetaraan dan Persepsi Positif**

Lingkungan sosial yang mampu membangun kesetaraan dan persepsi positif menjadikan penderita bipolar merasa dihargai sebagai individu yang setara. Sayangnya, tidak semua informan merasakan ini.

*"...gue gak nyambung sama pembicaraannya gitu kan..."* (Wawancara dengan S K, 5 September 2023)

Kesetaraan dalam komunikasi memungkinkan individu untuk merasa dihargai, tidak dihakimi, dan tidak menjadi objek belas kasihan. Komunikasi akan efektif ketika terjadi pengakuan mutual dan keterlibatan setara dalam percakapan.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan memahami komunikasi interpersonal pada remaja penderita bipolar dalam menyampaikan pesan kepada teman sebaya. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa komunikasi

interpersonal yang dilakukan oleh ketiga informan memiliki karakteristik selektif dan kontekstual. Mereka cenderung memilih dengan siapa mereka dapat berinteraksi secara terbuka, terutama karena adanya trauma masa lalu, pengalaman buruk dalam hubungan sosial, dan kecemasan terhadap stigma sosial. Kelima elemen komunikasi interpersonal menurut DeVito et al., (2011) keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan muncul dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing informan.

### **Keterbukaan**

Keterbukaan (*self-disclosure*) merupakan unsur fundamental dalam komunikasi interpersonal, di mana seseorang menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain sebagai bentuk membangun kedekatan. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa informan hanya bersedia terbuka kepada orang yang benar-benar dipercaya dan memiliki hubungan emosional yang erat. Informan seperti S.S. dan D.P. menunjukkan sikap terbuka hanya kepada teman lama atau orang yang telah menunjukkan penerimaan yang konsisten. Hal ini memperkuat teori Altman dan Taylor dalam *Social Penetration Theory*, bahwa keterbukaan terjadi secara bertahap, dan kedalaman informasi yang dibagikan bergantung pada tingkat kepercayaan. Adanya gangguan bipolar memperbesar sensitivitas informan terhadap lingkungan sosial, yang mengakibatkan mereka lebih waspada dalam memilih lawan bicara untuk berbagi pengalaman pribadi.

### **Sikap Mendukung**

Dukungan sosial menjadi penguat psikologis yang sangat signifikan bagi remaja penderita bipolar. Informan merasa bahwa ketika teman atau orang terdekat hadir dan tidak memberikan penilaian negatif, maka komunikasi menjadi lebih terbuka dan emosional. Temuan ini konsisten dengan pandangan DeVito et al., (2011) bahwa komunikasi yang mendukung mampu menurunkan tingkat defensif individu. S.S. menyampaikan bahwa keberadaan teman yang memberikan realita secara jujur justru membuatnya sadar dan merasa dihargai. D.P.

juga merasakan hal yang sama saat teman-temannya tetap hadir dan tidak menjauhinya meskipun terjadi konflik dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa sikap mendukung bukan hanya berarti menyetujui, tetapi juga bersedia hadir dan memberi tanggapan secara jujur dan konstruktif.

### **Empati**

Empati, sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, menjadi unsur penting dalam menjalin komunikasi interpersonal yang berkualitas. Ketika seseorang dalam fase depresif, empati dari lingkungan sekitar dapat memberikan rasa aman dan membantu menurunkan beban emosional. Dalam penelitian ini, D.P. menggambarkan bagaimana teman-temannya secara intuitif mengetahui bahwa ia sedang dalam kondisi tidak stabil hanya dengan melihat kebiasaannya melukai diri. Tindakan mereka yang cepat tanggap tanpa harus bertanya panjang lebar merupakan bentuk empati yang tidak invasif. Sikap ini memperkuat hubungan interpersonal dan memberikan ruang bagi penderita bipolar untuk tidak merasa dikucilkan atau diperlakukan secara berbeda.

### **Sikap Positif**

Sikap positif dari lingkungan terhadap penderita bipolar menciptakan persepsi bahwa mereka tetap dihargai sebagai individu, bukan dilihat berdasarkan penyakit yang mereka derita. S.S. menyatakan bahwa orang-orang di sekitarnya, termasuk ibunya dan teman-teman dari berbagai fase hidupnya, cenderung bisa memahami dan menerima dirinya apa adanya. Begitu pula D.P., yang merasa bahwa komunikasi menjadi menyenangkan ketika ia dapat mendengarkan dan bercerita tanpa merasa dihakimi. Keberadaan sikap positif ini membentuk pengalaman komunikasi yang sehat dan mengurangi potensi konflik yang diakibatkan oleh perbedaan persepsi atau prasangka. Hal ini selaras dengan pandangan Moksnes & Reidunsdatter (2019), bahwa komunikasi yang diselimuti sikap positif akan membangun relasi berbasis kepercayaan dan respek.

### **Kesetaraan**

Kesetaraan dalam komunikasi adalah elemen yang paling kompleks bagi informan untuk diwujudkan. S.S. mengakui bahwa ia sering merasa seperti memiliki dua sisi, dan kesulitan menunjukkan mana diri yang "asli" dalam situasi sosial. D.P. pun mengakui bahwa dirinya terkadang berpura-pura menikmati percakapan hanya agar terlihat cocok dengan lingkungan. S.K. juga menunjukkan adanya perasaan enggan untuk membaur karena merasa tidak akan dimengerti. Ketiga informan menyiratkan bahwa mereka sering kali merasa harus menyesuaikan diri secara berlebihan demi diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kesetaraan dalam komunikasi, sebagaimana dimaksud oleh DeVito et al., (2011), masih menjadi tantangan besar. Kurangnya penerimaan tanpa syarat dari lingkungan membuat mereka merasa tidak setara dalam relasi sosial yang seharusnya bersifat mutual dan seajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pada remaja penderita bipolar dipengaruhi oleh faktor-faktor emosional, pengalaman traumatis, dan persepsi terhadap lingkungan sosial. Lingkungan yang suportif, empatik, dan tidak menghakimi memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara terbuka dan efektif. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mampu memberikan kesetaraan dalam relasi justru memperparah kecemasan sosial dan membuat komunikasi menjadi tidak autentik. Penelitian ini menegaskan pentingnya membangun lingkungan sosial yang memahami karakteristik dan kebutuhan khusus individu dengan gangguan mental, khususnya bipolar, demi terciptanya komunikasi interpersonal yang inklusif dan bermakna.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal remaja penderita bipolar dengan teman sebaya berlangsung secara selektif, kontekstual, dan sangat dipengaruhi oleh faktor psikososial. Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan lima dimensi utama yang berperan dalam membentuk pola komunikasi interpersonal mereka, yakni: keterbukaan

(*self-disclosure*), sikap mendukung, empati, sikap positif, dan kesetaraan.

Pertama, keterbukaan muncul dalam pola yang sangat terbatas, bergantung pada kedekatan emosional dan kepercayaan terhadap lawan bicara. Kedua, sikap mendukung dari lingkungan terdekat memberikan rasa aman dan mendorong proses komunikasi yang lebih intens. Ketiga, empati dari teman sebaya, meskipun tidak selalu hadir dalam bentuk pemahaman klinis, sangat diapresiasi oleh informan karena menurunkan kecemasan dan rasa terasing. Keempat, sikap positif dari lingkungan memengaruhi cara informan melihat diri mereka sendiri dalam relasi sosial. Terakhir, kesetaraan masih menjadi tantangan, karena informan sering merasa perlu menyesuaikan diri agar tidak dianggap berbeda atau “sakit”.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal pada remaja penderita bipolar sangat bergantung pada sensitivitas lingkungan sosial terhadap kondisi emosional dan psikologis mereka. Komunikasi yang efektif hanya dapat tercapai ketika lingkungan mampu menghadirkan empati, penerimaan, dan tidak mengedepankan stigma.

#### SARAN

Secara akademis, penelitian ini membuka ruang untuk studi lanjutan yang bersifat longitudinal dan komparatif guna memahami dinamika komunikasi secara lebih mendalam. Integrasi temuan ke dalam kurikulum psikologi klinis dan bimbingan konseling akan meningkatkan kesadaran serta sensitivitas terhadap isu mental, terutama dalam konteks interaksi interpersonal. Selain itu, diperlukan kolaborasi interdisipliner antara ilmu psikologi, sosiologi, dan studi komunikasi untuk memperkaya pemahaman tentang pengaruh struktur sosial dalam membentuk pola komunikasi pada kelompok ini.

Dari sisi praktis, penting untuk mengembangkan program pelatihan empati dan sensitivitas sosial bagi teman sebaya melalui penyuluhan dan simulasi komunikasi. Lingkungan pendidikan perlu menciptakan sistem dukungan yang kuat dengan melibatkan guru pembimbing, orang tua, dan tenaga kesehatan mental. Intervensi

berbasis psikososial dapat dirancang untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, termasuk latihan keterbukaan dan pengelolaan kecemasan sosial. Edukasi publik juga harus digencarkan untuk mengurangi stigma, sementara teknologi bisa dimanfaatkan sebagai sarana alternatif komunikasi yang aman dan nyaman bagi para remaja. Dengan kombinasi upaya tersebut, diharapkan tercipta lingkungan sosial yang lebih inklusif, empatik, dan mendukung bagi perkembangan psikologis dan sosial remaja penderita gangguan bipolar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adams, B. J., Gora, E. M., Donaldson-Matasci, M. C., Robinson, E. J. H., & Powell, S. (2023). Competition And Habitat Availability Interact To Structure Arboreal Ant Communities Across Scales Of Ecological Organization. *Proceedings Of The Royal Society B: Biological Sciences*, 290(2007).  
<https://doi.org/10.1098/Rspb.2023.1290>
- Association, A. P., & Others. (2015). *The American Psychiatric Association Practice Guidelines For The Psychiatric Evaluation Of Adults*. American Psychiatric Association.
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521–532.
- Eduardo, R. (2018, November 4). *Data penyintas gangguan bipolar*. Bipolar Care Indonesia. <https://www.bipolarcareindonesia.org/2018/11/data-penyintas-gangguan-bipolar.html>
- Guba, E. G., Lincoln, Y. S., & Others. (1994). Competing Paradigms In Qualitative Research. *Handbook Of Qualitative Research*, 2(163–194), 105.
- Harrison, R. L., Reilly, T. M., & Creswell, J. W. (2020). Methodological Rigor In Mixed Methods: An Application In Management Studies. *Journal Of Mixed Methods Research*, 14(4), 473–495.  
<https://doi.org/10.1177/1558689819900585>
- Istanto, Y., Sugandini, D., Effendi, M. I., & Arundati, R. (2022). The Antecedent

- And Consequences Of Resistance To Social Media Adoption In Smes. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 53. <https://doi.org/10.29210/174800>
- Larkin, M., Shaw, R., & Flowers, P. (2019). Multiperspectival Designs And Processes In Interpretative Phenomenological Analysis Research. *Qualitative Research In Psychology*, 16(2), 182–198. <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1540655>
- Leung, K., Merrill, L. C., & Harrison, K. L. (2022). Galvanic Corrosion And Electric Field In Lithium Anode Passivation Films: Effects On Self-Discharge. *Journal Of Physical Chemistry C*, 126(20), 8565–8580. <https://doi.org/10.1021/acs.jpcc.1c10602>
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents - level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1–2), 59–67. <https://doi.org/10.5324/nje.v28i1-2.3052>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage.
- Mulyana, A. (2022). *Gaya Hidup Metroseksual: Perspektif Komunikatif*. Bumi Aksara.
- Mulyana, D., & Phd, M. A. (2022). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Rismayanti, R. (2018). Pergaulan Dan Perkembangan Moral Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Dan Komunikasi Sebaya. *Jurnal Syiar-Syiar*, 1(1), 45–56.
- Smith, W. B., Santrock, R., Dayton, P., & Hatch, D. (2017). Immediate Weight Bearing After Bi-Planar Plantar Fixation Of Lapidus: A Multi-Centered Study. *Foot & Ankle Orthopaedics*, 2(3), 2473011417s000377.
- Zhen, J., Wang, L., & Ouyang, J. (2024). Enterprise Innovation Willingness, Government Policy Preference And Park Support Orientation In The High-Quality Development Of Industrial Parks: A Three-Party Evolutionary Game Analysis. *Heliyon*, 10(18), E36618. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.E36618>