

# BAB I

## PENDAHULUAN

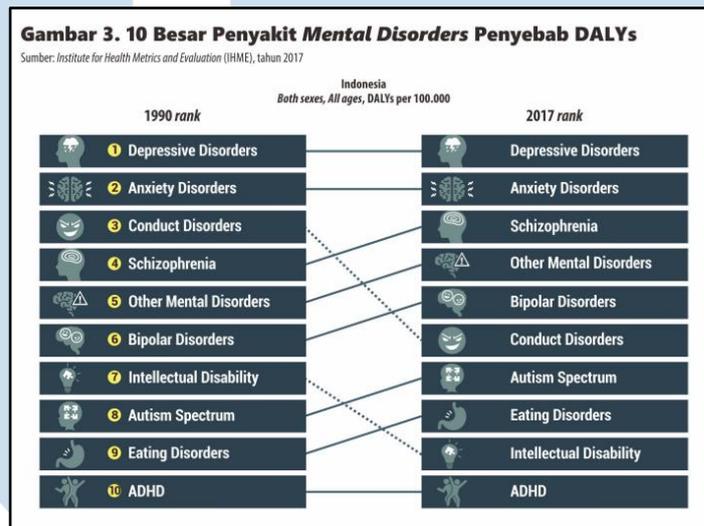
### 1.1 Latar Belakang

Isu kesehatan mental menjadi masalah yang belum terselesaikan dalam masyarakat Indonesia maupun global. Pada kondisi masa kini, yaitu COVID-19, masyarakat juga tengah berjuang mengendalikan perasaan takut, cemas, dan tekanan mental yang dapat berujung pada munculnya gangguan mental (Kemenkes RI, 2021). Jika individu mulai menyadari munculnya gejala gangguan mental, kondisi tersebut harus segera ditangani dan dikomunikasikan ke orang terdekat maupun pihak profesional. Namun, dilansir dari *Kompas.com*, beberapa kelompok masyarakat masih enggan mengomunikasikan kondisi kesehatan mentalnya (Pranita, 2021). Pembicaraan mengenai isu kesehatan mental masih dianggap sebagai topik yang tabu dan sulit diungkapkan. *Kompas.com* menjelaskan bahwa adanya stigma tentang kondisi mental sebagai pembicaraan yang tabu menandakan bahwa pemahaman masyarakat Indonesia mengenai kesehatan mental masih relatif rendah (Pranita, 2021).

Tak dapat dipungkiri, pembicaraan mengenai kesehatan mental seharusnya sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental merupakan bagian dari kesejahteraan diri dan hak asasi manusia (WHO, 2022). WHO mengungkapkan bahwa kesehatan mental memiliki rangkaian yang kompleks, mulai dari keadaan yang sejahtera hingga keadaan yang melemahkan atau terjadi gangguan mental (WHO, 2022). Individu yang sehat mental akan lebih mudah menjalani aktivitas, memaksimalkan seluruh potensi yang dimiliki, dan menjalin interaksi dengan lingkungan sekitar (Djayadin & Munastiwi, 2020). Di sisi lain, individu yang memiliki gangguan mental akan kesulitan mengendalikan emosi, berkomunikasi kepada orang lain, hingga berpengaruh pada kondisi fisiknya (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), terdapat lima besar gangguan mental yang dialami masyarakat Indonesia terhitung sejak 2017, yaitu gangguan depresi, gangguan kecemasan,

skizofrenia, bipolar, dan gangguan mental lainnya (Kemenkes RI, 2019). Setiap gangguan mental memiliki gejala dan dampak yang berbeda-beda. Apapun jenis gangguan mental yang dialami oleh individu, persoalan tersebut tetap harus ditangani secara serius.

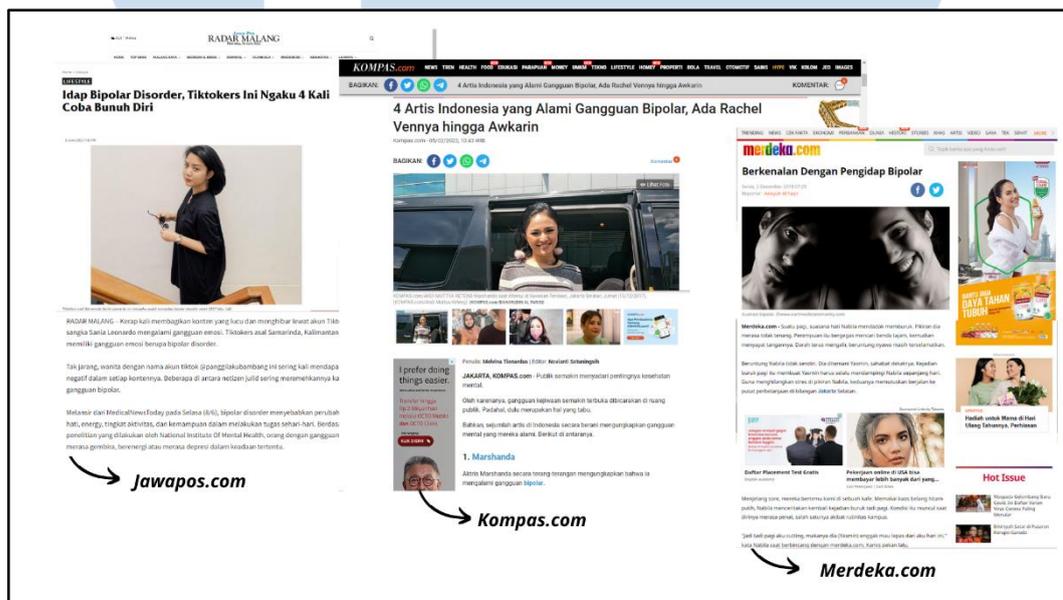


Gambar 1.1 Gangguan Mental di Indonesia  
 Sumber: Kemenkes RI, 2019

Merujuk pada data dari Kemenkes RI, gangguan mental bipolar yang awalnya berada pada posisi keenam sebagai gangguan mental terbanyak mulai meningkat menempati posisi kelima pada 2017 (Kemenkes RI, 2019). Hal yang membedakan pengidap bipolar dengan orang lainnya adalah pengidap bipolar dapat merasakan dua jenis suasana hati dalam kurun waktu yang berdekatan, yaitu perasaan gembira dan sedih tanpa dilandasi dengan alasan yang jelas, sehingga pengidap bipolar sulit mengontrol diri dan keluar dari kondisi tersebut (Purba & Kahija, 2017).

Menurut definisi dari National Institute of Mental Health (NIMH), bipolar merupakan gangguan mental yang menyebabkan perubahan suasana hati dan energi yang ekstrem. Kondisi tersebut berpengaruh pada konsentrasi, kemampuan komunikasi, dan tindakan pengidap bipolar untuk menjalankan aktivitas sehari-hari (NIMH, 2020). Gangguan mental bipolar dapat menjadi kronis apabila tidak ada tindakan khusus untuk mengatasinya, bahkan memunculkan keinginan untuk bunuh diri.

Beberapa media pun turut mengungkapkan kasus pengalaman bipolar yang terjadi di tengah masyarakat Indonesia. Radar Malang dalam *Jawapos.com* menerbitkan berita mengenai percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh Sania Leonardo, seorang TikTokers yang mengidap gangguan mental bipolar. Beberapa netizen masih menganggap remeh dirinya karena gangguan mental yang ia alami (Nisa, 2021). Selain Sania Leonardo, tokoh publik lainnya, yaitu Rachel Vennya dan Karin Novilda (Awkarin) yang mengidap bipolar juga pernah melakukan upaya bunuh diri, namun tidak dalam tahap yang parah. Dimuat dalam *Kompas.com*, Rachel Vennya turut mengutarakan bahwa dirinya cenderung menutupi kondisi mentalnya karena adanya stigma beberapa orang terhadap bipolar (Tionardus, 2022).



Gambar 1.2 Kasus Pengalaman Bipolar di Media Berita Online  
Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2022)

Tak hanya tokoh publik, gangguan mental ini juga dapat menimpa orang biasa. *Merdeka.com* meliput salah satu kasus mengenai pengalaman bipolar yang dialami oleh Nabila. Perempuan tersebut mengidap bipolar tipe II dan telah melakukan percobaan mengakhiri hidup. Perempuan asal Jember, Jawa Timur, ini pernah empat kali meminum obat berlebihan untuk mengakhiri hidup dan satu kali upaya menyayat tangannya. Upaya tersebut kerap kali muncul ketika Nabila

sedang penat dengan rutinitas dan muncul suatu masalah. Ketika Nabila membutuhkan dukungan dari pihak keluarga, hal tersebut tidak terpenuhi karena ayahnya belum memahami gangguan mental, sehingga kondisi fisik yang terlihat sehat menjadi kesimpulan bahwa anaknya pun dalam kondisi yang baik (Faqir, 2019).

Upaya percobaan bunuh diri—yang mana salah satunya dilakukan oleh pengidap bipolar—telah mendorong World Health Organization (WHO) untuk memasang target dan program *Mental Health Action Plan 2013-2030* dalam mengurangi angka kematian akibat bunuh diri. Tindakan ini semakin diperkuat dengan adanya hasil riset yang menunjukkan sebesar 703.000 kasus bunuh diri di dunia pada 2019 (WHO, 2021).

Kasus yang termuat dalam media mengenai pengidap bipolar, mulai dari ketakutan mengomunikasikan kondisi kesehatan mentalnya ke orang lain hingga berujung pada percobaan bunuh diri, salah satunya disebabkan oleh adanya stigma terhadap pengidap bipolar. Stigma masyarakat mengenai masalah kesehatan mental dapat menghalangi orang yang sedang berjuang melakukan pemulihan (Satria, 2022). Stigma atau pemberian label negatif kepada orang dengan gangguan mental dapat berupa perkataan tidak etis, pemberian julukan, mengucilkan, dan ungkapan ketidakpercayaan. Media VOA Indonesia turut megutarakan, stigma tersebut menyebabkan pengidap gangguan mental—dalam hal ini adalah pengidap bipolar—sulit mengomunikasikan mengenai hal-hal yang sedang dirasakan, keinginan memberi pesan edukasi kepada orang lain, ataupun sekadar meminta pertolongan (Tuasikal, 2019). Para pengidap bipolar pun menjadi kesulitan melakukan proses komunikasi.

Pengidap bipolar akan berada pada pilihan antara berani terbuka berkomunikasi kepada lawan bicara atau tetap menjaga permasalahan kondisi kesehatan mentalnya sebagai informasi privasi. Kondisi yang dialami oleh pengidap bipolar dapat ditelaah melalui prinsip-prinsip dari teori Manajemen Komunikasi Privasi yang dikemukakan oleh Sandra Petronio. Teori ini menjelaskan mengenai cara seseorang mengelola informasi privasi,

mengomunikasikan kepada orang lain, dan mengatur batasan pada saat mulai membagikan informasi privasi tersebut (Griffin, et al., 2019, p. 145).

## 1.2 Rumusan Masalah

Masyarakat Indonesia masih minim mengenai kesadaran akan adanya gangguan mental bipolar, serta masih adanya stigma yang diutarakan kepada pengidap bipolar (Rahman, 2019). Ada kalanya, komentar negatif yang diutarakan tidak mempertimbangkan berbagai aspek, sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada kondisi mental pengidap bipolar dan proses komunikasinya. Dilansir dari *Tirto.id*, stigma yang muncul menjadikan pengidap bipolar merasa malu dan enggan berkomunikasi kepada orang terdekat (Putri A. W., 2018).

Gangguan mental dan perilaku berbeda yang dialami pengidap bipolar seringkali dianggap sebagai hal yang privasi, di mana pengidap bipolar akan mempertimbangkan berbagai aspek ketika membagikan informasi kondisi mentalnya kepada orang lain. Sebelum pengidap bipolar berani mengungkapkan diri dan berbagi pengalamannya kepada orang lain, tentunya terdapat berbagai kemungkinan risiko yang akan dihadapi. Maka dari itu, mengelola komunikasi privasi yang hendak disampaikan kepada lawan bicara merupakan hal yang penting dalam proses komunikasi. Proses pengelolaan informasi privasi yang dilakukan pengidap bipolar pada penelitian ini akan menggunakan teori Manajemen Komunikasi Privasi dari Sandra Petronio (Griffin, et al., 2019, pp. 145-155).

Pada teori Manajemen Komunikasi Privasi, pengidap bipolar perlu menyeimbangkan informasi yang hendak dibagikan. Pengidap bipolar dapat bertindak untuk terbuka mengenai kondisi mentalnya dan juga tetap menjaga informasi tertentu (privasi) dalam proses komunikasi. Proses pengelolaan privasi yang dilakukan pengidap bipolar dapat dianalisis dengan menggunakan lima prinsip teori Manajemen Komunikasi Privasi (Griffin, et al., 2019, p. 146).

Prinsip pertama dimulai dengan mengetahui dasar kepemilikan informasi dan kontrol atas privasi tersebut (*ownership and control private information*), prinsip kedua dilakukan dengan menyusun aturan ketika hendak mengungkapkan

dan menyembunyikan informasi privasi (*rules for concealing and revealing*), prinsip ketiga mengungkapkan informasi privasi ke pihak lain (selanjutnya dapat disebut sebagai *co-owner*) yang mana informasi tersebut menjadi privasi bersama (*disclosure creates a confidant and co-owner*), prinsip keempat mengatur kembali batasan informasi privasi dengan pihak lain (*coordinating mutual privacy boundaries*), dan prinsip kelima mengatasi risiko penyebarluasan informasi privasi (*boundary turbulence-relationship at risk*).

Berdasarkan pada kasus pengidap bipolar yang termuat dalam media berita *Jawapos.com*, *Kompas.com*, dan *Merdeka.com*, masih beredarnya stigma mengenai gangguan mental telah menjadikan beberapa pengidap bipolar menutupi kondisi kesehatan mental yang merupakan privasi mereka (Tionardus, 2022). Pengidap bipolar enggan mengomunikasikan kondisi mentalnya hingga enggan meminta pertolongan. Tak jarang, pikiran untuk menyakiti diri sendiri hingga mengakhiri hidup muncul dalam diri pengidap bipolar (Faqir, 2019).

Melihat pada kasus bunuh diri yang dilakukan oleh pengidap bipolar dan ketidakmampuannya dalam mengomunikasikan permasalahan kesehatan mental yang sedang dialami, penelitian ini bertujuan untuk menelaah mengenai upaya manajemen komunikasi privasi yang dilakukan oleh pengidap bipolar. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi stigma masyarakat Indonesia kepada pengidap bipolar, serta memberikan wawasan bagi para pengidap bipolar untuk mampu melakukan manajemen komunikasi privasi secara benar dan tepat.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berlandaskan pada latar belakang masalah yang telah dijabarkan, pertanyaan untuk penelitian ini adalah bagaimana manajemen komunikasi privasi kesehatan mental yang dilakukan oleh pengidap bipolar?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui manajemen komunikasi privasi kesehatan mental yang dilakukan oleh pengidap bipolar.

## **1.5 Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat bagi pembaca. Adapun kegunaan penelitian ini dapat dilihat dari segi akademis, praktis, dan sosial.

### **1.5.1 Kegunaan Akademis**

Dari segi akademis Ilmu Komunikasi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang hendak mendalami mengenai penerapan kajian teori Manajemen Komunikasi Privasi dan kaitannya dengan topik kesehatan mental. Secara lebih rinci, penelitian ini mencakup pada pengidap bipolar, namun tak menutup kemungkinan penelitian ini juga berguna bagi peneliti lain yang sedang menelaah pengidap gangguan mental lainnya.

### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Bagi pengidap bipolar, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mendorong kesadaran pengidap bipolar dalam belajar mengelola dan mengomunikasikan informasi privasi. Pengidap bipolar diharapkan dapat mempertimbangkan berbagai hal, sehingga keputusan untuk mengungkapkan ataupun menyembunyikan informasi privasi merupakan pilihan yang terbaik dari sudut pandang pengidap bipolar.

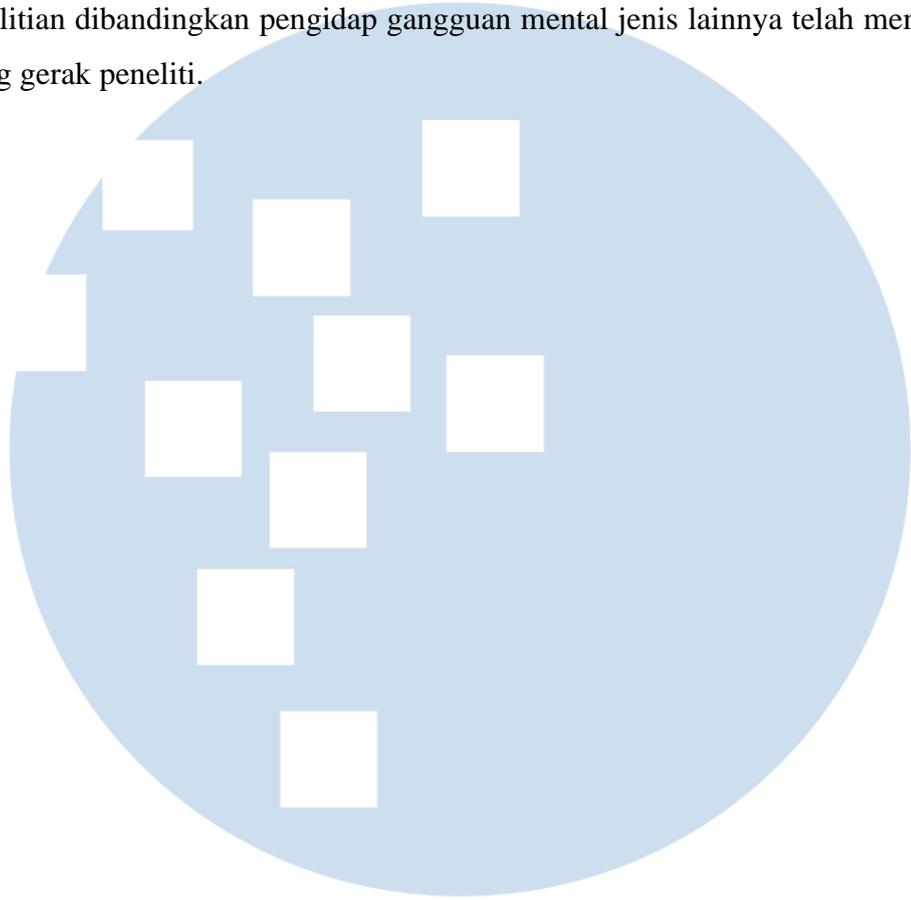
### **1.5.3 Kegunaan Sosial**

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman baru bagi masyarakat umum yang belum menyadari mengenai isu kesehatan mental, khususnya pada gangguan mental bipolar. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat mengambil respons yang lebih baik ketika menanggapi pengungkapan informasi privasi yang dikomunikasikan oleh pengidap bipolar. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengurangi stigma terhadap pengidap bipolar.

### **1.5.4 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini hanya membahas dalam lingkup kajian teori Manajemen Komunikasi Privasi. Selain itu, pemilihan pengidap bipolar sebagai subjek

penelitian dibandingkan pengidap gangguan mental jenis lainnya telah membatasi ruang gerak peneliti.



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA