

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Manajemen komunikasi privasi yang dilakukan oleh pengidap bipolar dapat dipahami dengan mengacu pada lima prinsip dalam teori Manajemen Komunikasi Privasi sebagai pola acuan dalam analisis data (Griffin, et al., 2019, p. 146-155). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari lima prinsip teori Manajemen Komunikasi Privasi, pengidap bipolar menerapkan tiga prinsip ketika mengelola komunikasi privasi mengenai topik kesehatan mental, yaitu diawali dengan menyadari kepemilikan informasi privasi, menyusun aturan dalam menyembunyikan dan mengungkapkan informasi privasi, serta menyadari adanya kepemilikan bersama (*co-owner*) ketika mengungkapkan informasi privasi. Secara lebih rinci, berikut paparan prinsip-prinsip yang digunakan pengidap bipolar dalam melakukan manajemen komunikasi privasi kesehatan mental.

- 1) Proses awal mula pengidap bipolar mengelola informasi privasi diawali dengan memahami terlebih dahulu konteks informasi privasi. Informasi privasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengalaman bipolar dan perubahan perilaku yang disebabkan oleh gangguan mental tersebut. Kondisi tersebut dianggap sebuah informasi privasi dikarenakan pengidap bipolar memiliki perilaku yang berbeda dari orang pada umumnya.

Pada dasarnya, pengidap bipolar telah menyadari bahwa informasi privasi yang ia miliki merupakan tanggung jawabnya dan pengidap bipolar memiliki hak atas kendali informasi privasi. Keputusan untuk menyembunyikan atau mengungkapkan informasi privasinya dilandasi atas kesadaran diri pengidap bipolar bahwa ia menemukan keganjalan dalam kondisi mentalnya dan ia tak ingin berujung pada tindakan mengakhiri hidup.

- 2) Pengidap bipolar menyusun aturan ketika menyembunyikan dan mengungkapkan informasi privasi. Ketika menyembunyikan informasi

privasi, pengidap bipolar melihat dari faktor budaya dan rasio risiko. Pada faktor budaya, di mana perbincangan tentang isu kesehatan mental masih tabu dan asing. Hal ini memengaruhi pertimbangan pengidap bipolar dalam memikirkan risiko yang ia dapatkan jika mengungkapkan, yaitu takut akan adanya penolakan dan pandangan lingkungan sekitar.

Beberapa faktor yang menjadi pertimbangan pengidap bipolar mengungkapkan informasi privasi mengacu pada jenis kelamin lawan bicara, motivasi, serta rasio manfaat. Pengidap bipolar cenderung mengungkapkan ke lawan bicara berjenis kelamin wanita, terutama kepada ibu kandungnya dikarenakan pengidap bipolar memiliki hubungan yang dekat dengan ibunya. Dari sisi motivasi, pengidap bipolar berkeinginan kuat untuk segera pulih dari gangguan mental yang dialaminya dikarenakan dirinya sudah lelah menghadapi perubahan ekstrem yang terjadi dalam mentalnya. Motivasi ini turut mematahkan kekhawatiran pengidap bipolar untuk tidak lagi menyembunyikan informasi privasinya. Selain itu, dari sisi rasio manfaat yang juga berkaitan dengan motivasi, pengidap bipolar ingin mendapatkan rasa lega dan dukungan dari pihak terdekat. Pertimbangan rasio manfaat ini dilandasi pada pemikiran terdahulu pengidap bipolar yang pada saat itu belum mengetahui penyebab gangguan mental dalam dirinya. Di sisi lain, pengidap bipolar ingin pengalamannya berguna bagi teman-temannya, terutama bagi mereka yang pernah mengalami kondisi mental serupa.

- 3) Proses pengungkapan informasi privasi ke pihak lain dapat dilihat dari dua sisi. Pertama, pengidap bipolar menyadari secara penuh adanya pergeseran batas kepemilikan informasi privasi, dari yang awalnya milik individual pengidap bipolar (upaya menyembunyikan) kini bergeser menjadi milik kolektif (dampak dari upaya pengungkapan). Kepemilikan dan kendali informasi privasi telah dimiliki bersama, yaitu pengidap bipolar dan *co-owner* (psikolog, psikiater, ibu kandung, dan teman-teman terdekat pengidap bipolar).

Kedua, melihat dari sisi para *co-owner*, respons *co-owner* juga berdampak pada proses pengungkapan yang dilakukan oleh pengidap bipolar. Respons yang dominan mendukung telah mendorong pengidap bipolar untuk berani mengungkapkan pengalaman bipolarnya ke publik.

- 4) Pengidap bipolar tidak mengatur kembali batasan penyebarluasan informasi privasi. Setelah melalui proses penerimaan diri dan dalam kondisi mental yang stabil, pengidap bipolar tidak merasa keberatan jika terdapat pihak-pihak yang ingin penyebarluaskan informasi privasi—yang kini tidak lagi privasi—sekalipun informasi yang disebarkan dikemas dalam konotasi negatif. Landasan dari keputusan tersebut dikarenakan pengidap bipolar berprinsip bahwa dirinya tidak akan mampu mengontrol hal-hal di luar kendalinya, sehingga pengidap bipolar lebih memilih merelakan dan tidak menyusun aturan tertentu setelah terbuka kepada *co-owner*.
- 5) Berkaitan dengan poin sebelumnya, pengidap bipolar dan para *co-owner* tidak mengalami kasus kerenggangan hubungan (turbulensi batas). Hal ini dikarenakan pengidap bipolar tidak mengatur kembali batasan penyebarluasan informasi privasi, sehingga tidak ada yang perlu diwaspadai atau dipermasalahkan. Hal ini juga mengakibatkan tidak adanya upaya yang perlu dilakukan untuk mengatasi risiko penyebarluasan informasi privasi.

Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengidap bipolar memiliki kesadaran kesehatan mental yang tinggi, sehingga manajemen komunikasi mengenai kondisi mentalnya dilakukan terlebih dahulu kepada pihak medis, yaitu psikolog. Seiring berjalannya waktu, pengidap bipolar mulai berani mengomunikasikan kondisi kesehatan mentalnya ke keluarga, teman terdekat, hingga publik.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, berikut saran yang dapat peneliti sumbangkan dari segi akademis dan praktis.

5.2.1 Saran Akademis

Isu kesehatan mental khususnya mengenai bipolar yang terdapat dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi pendorong bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti dari jenis gangguan mental yang berbeda, serta tidak hanya berfokus pada teori Manajemen Komunikasi Privasi, tetapi dapat juga menggunakan teori komunikasi lainnya.

5.2.2 Saran Praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan stigma masyarakat sekitar terhadap orang yang mengidap gangguan mental tidak lagi dianggap sebagai hal yang sepele. Pembicaraan mengenai isu gangguan mental bukanlah hal yang tabu untuk dibicarakan.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA