

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

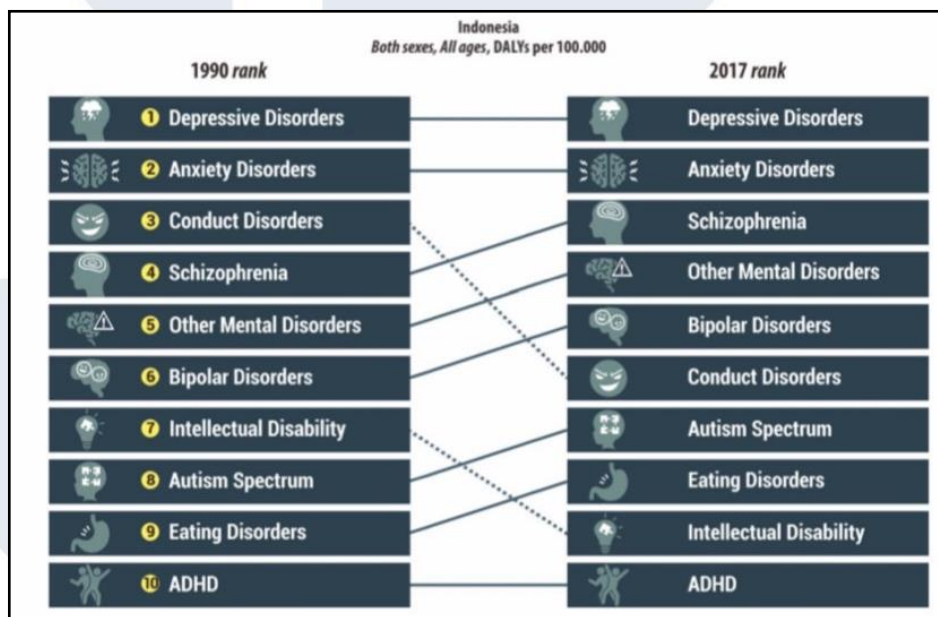
Kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan yang semakin mendapat perhatian di dunia. WHO mengatakan kesehatan mental dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Individu yang sehat mental akan lebih mudah menjalani aktivitas, menyadari potensi yang dimiliki, membangun hubungan, dan melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya (WHO, 2022). Sementara individu yang memiliki gangguan kesehatan mental akan lebih sulit menjalani aktivitas dan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat (United Nations Human Rights, 2018).

Kesehatan mental bukan hanya sekadar suatu keadaan ketika seseorang dinyatakan mengalami gangguan mental, akan tetapi terdapat hal-hal yang memberikan dampak lebih di dalamnya (Saskara & Ulio, 2020). Gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang dapat memengaruhi seseorang dalam berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bagaimana cara seseorang dalam bersosialisasi. Kemenkes juga mengungkapkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat merusak interaksi dan hubungan sosial yang dimiliki seseorang (Kemenkes, 2018).

Jumlah penderita gangguan kesehatan mental terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya. WHO mengungkap satu dari delapan orang atau setara dengan 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental dalam hidupnya. WHO juga mengatakan tingkat gangguan kecemasan dan depresi di dunia meningkat sebesar 25% semenjak awal COVID-19 (WHO, 2022). Kemudian menurut data dari National Health Interview Survey (NHIS), persentase orang yang menerima perawatan kesehatan mental dari tahun 2019 hingga 2021 meningkat dari 19,2% menjadi 21,6%. Pada tahun 2021, NHIS juga mengungkapkan orang yang menerima perawatan kesehatan mental terbanyak berada di usia 18-44 tahun

dengan persentase 23,2%. Kemudian diikuti oleh usia 45-64 tahun sebesar 21,2% (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Di Indonesia, Kemenkes RI mengatakan semenjak awal tahun COVID-19 persentase masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental meningkat sebesar 64,3% (Tribatanews, 2022). Pada tahun 2021, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melakukan survei kesehatan mental nasional pertama pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia. Hasil survei menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja atau sebanyak 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. I-NAMHS juga menemukan bahwa selama 12 bulan terakhir, satu dari dua puluh remaja di Indonesia telah mengalami gangguan mental. Angka ini menunjukkan bahwa sebanyak 5,5% atau setara dengan 2,45 remaja di Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental selama 12 bulan terakhir (Gloria, 2022).



**Gambar 1.1 Peringkat gangguan mental di Indonesia**

Sumber: Putri (2021)

Saat ini terdapat berbagai jenis gangguan kesehatan mental dengan ciri dan gejala yang berbeda-beda. Berdasarkan data dari Kemenkes RI pada tahun 2019, lima gangguan mental yang paling sering ditemui di Indonesia sejak tahun 2017

adalah depresi, kecemasan, skizofrenia, bipolar, dan gangguan mental lainnya. Gangguan mental bipolar yang sebelumnya berada pada posisi keenam meningkat menjadi posisi kelima pada tahun 2017 (Putri, 2021). Perubahan posisi ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita bipolar yang cukup signifikan.

Menurut WHO pada tahun 2019 terdapat 40 juta orang di seluruh dunia yang mengalami gangguan mental bipolar (WHO, 2022). Sementara di Indonesia, Bipolar Care Indonesia mengatakan pada tahun 2018 terdapat dua persen masyarakat Indonesia mengidap gangguan bipolar. Jumlah dua persen tersebut setara dengan 72 ribu orang di Indonesia (Nanda, 2022). Hal ini membuktikan perlu adanya perhatian lebih terhadap gangguan mental bipolar yang saat ini masih jarang diangkat di tengah masyarakat.

Secara umum, gangguan bipolar dapat diartikan sebagai gangguan *mood* yang menyebabkan perubahan suasana hati secara tiba-tiba. Sementara National Institute of Mental Health (NIMH) mengartikan gangguan mental bipolar sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan perubahan *mood* atau suasana hati, energi, dan tingkat aktivitas secara drastis. Perubahan hal-hal tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan penderita bipolar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (NIMH, 2022). Berbeda dengan gangguan mental lainnya, penderita bipolar dapat merasakan dua jenis suasana hati dalam kurun waktu yang berdekatan.

Kedua jenis suasana hati yang dialami penderita bipolar dibedakan menjadi dua fase yang disebut dengan fase manik dan fase depresi. Pada fase manik penderita bipolar akan merasa gembira secara berlebihan, sementara pada fase depresi penderita bipolar dapat merasa sangat sedih. Perubahan suasana hati antara gembira menjadi sedih ataupun sebaliknya terjadi dalam waktu yang relatif singkat. Penderita bipolar juga dapat merasakan gembira dan sedih secara berkepanjangan tanpa disertai alasan yang jelas. Hal tersebut membuat penderitanya sulit mengontrol diri dan keluar dari kondisi tersebut (Purba & Kahija, 2017).

Berdasarkan data dari WHO, terdapat beberapa ciri dari kondisi yang dialami oleh penderita bipolar ketika fase manik dan depresi. Pada fase manik,

penderita bipolar akan mengalami euforia atau peningkatan energi, banyak berbicara, pengurangan waktu tidur, impulsif, lebih mudah marah dan terdistraksi. Sedangkan pada fase depresi penderita bipolar dapat merasa sangat tertekan, sedih, kesepian, putus asa, dan kehilangan minat dalam menjalankan berbagai aktivitas. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti melakukan tindakan bunuh diri (WHO, 2022). Haugwitz (2021) mengungkap persentase risiko bunuh diri pada penderita gangguan bipolar mencapai 15%. Ditemukan bahwa 1 dari 10 penderita bipolar melaporkan usaha bunuh diri pada 1 tahun sebelum onset pertama kali gangguan bipolar.

Penderita bipolar memiliki gangguan pada fungsinya sebesar 30% atau lebih dari kehidupannya (Yudhantara et al., 2022, p. 5). Beberapa perbedaan kualitas hidup antara individu bipolar dengan individu yang sehat secara mental dapat terlihat dari segi fungsi sosial, pekerjaan, finansial, pendidikan, harga diri, dan fungsi lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pernyataan tersebut, maka dalam menjalankan interaksi sosial penderita bipolar akan dihadapi dengan beberapa tantangan (Flaurensia, 2021).

Masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa setiap penderita gangguan mental adalah orang yang menakutkan dan telah kehilangan kewarasan (Safitri et al., 2022). Padahal, pernyataan bahwa gangguan bipolar serupa dengan gangguan jiwa tidaklah benar adanya karena kedua hal tersebut amat berbeda (Yuhda, 2019). Masyarakat yang belum memiliki pemahaman secara umum mengenai gangguan mental akan cenderung melakukan perlakuan yang kurang tepat kepada penderita gangguan mental (Choresyo et al., 2015). Hal tersebut juga memberikan dampak pada munculnya stigma terhadap orang yang menderita bipolar. Beberapa stigma yang diberikan kepada penderita bipolar, seperti terlalu sensitif, mudah marah, mudah tersinggung, sulit mengontrol emosi, dan impulsif (Safitri et al., 2022, p. 207). Adanya stigma-stigma tersebut kemudian membuat masyarakat kerap menjaga jarak bahkan mendiskriminasi penderita bipolar. Karena itu, penderita bipolar bukan hanya berperang dengan emosi dirinya sendiri,

melainkan juga dengan stigma-stigma yang ada di tengah masyarakat (Dwiyanti & Wulandari, 2019).

Pemberian berbagai label negatif terhadap penderita gangguan mental bipolar membuat mereka lebih sulit berinteraksi dan mengomunikasikan apa yang mereka rasakan (Kemenkes, 2022). Padahal komunikasi merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena hampir semua hal dalam kehidupan membutuhkan komunikasi. Komunikasi dapat terjadi ketika seseorang memiliki hubungan sosial dengan orang lain (Fatmawati, 2021). Pengertian tersebut juga menunjukkan bahwa komunikasi tidak mungkin terpisahkan dalam kehidupan setiap orang. Menurut Canary & Dainton (2014) komunikasi merupakan salah satu upaya utama yang perlu dilakukan seseorang untuk memelihara hubungan yang dimiliki dengan orang lain.

Komunikasi yang dilakukan antara satu individu dengan individu lainnya disebut komunikasi interpersonal. Individu yang memiliki hubungan dengan orang lain, baik itu orang tua, keluarga, teman, hingga tetangga, semua membutuhkan keterampilan komunikasi interpersonal untuk dapat menghasilkan interaksi yang memuaskan (Tanuchandra, 2022). Interaksi yang memuaskan dapat diperoleh dari pelaksanaan komunikasi interpersonal yang efektif. Namun untuk dapat melakukan komunikasi interpersonal secara efektif, seseorang diharap mampu memenuhi beberapa kualitas atau keterampilan dalam berkomunikasi (DeVito, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, kondisi perubahan suasana hati secara ekstrem yang dialami penderita gangguan mental bipolar membuat mereka lebih sulit melakukan komunikasi interpersonal secara efektif. Karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti secara mendalam apa saja tantangan yang dialami oleh penderita gangguan mental bipolar dalam melakukan komunikasi interpersonal yang efektif dengan lingkungan sekitarnya.



## 1.2 Rumusan Masalah

Angka penderita gangguan mental bipolar semakin meningkat di setiap tahun, bahkan menduduki posisi sebagai gangguan kesehatan mental kelima tertinggi di Indonesia. Salah satu penyebabnya karena tingkat kesadaran yang masih rendah untuk menjaga kesehatan mental, serta kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental seperti *bipolar disorder* yang saat ini masih sering dianggap tabu di tengah masyarakat. Akibatnya, banyak masyarakat yang menganggap gejala yang ditunjukkan penderita bipolar hanya sebatas perasaan labil dan bergejolak yang dapat ditangani sendiri dengan mudah. Padahal, gangguan bipolar merupakan penyakit medis yang serius dan memerlukan perhatian dan penanganan lebih.

Komunikasi merupakan peristiwa sosial yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan manusia lainnya. Sebagai makhluk sosial, tentu manusia tidak dapat terlepas dengan interaksi dan komunikasi. Hal ini juga dikarenakan setiap individu pasti memiliki hubungan sosial dengan individu lainnya, baik itu dengan orang tua, keluarga, teman, pasangan, dan lain-lain. Oleh karena itu, setiap orang diharapkan mampu melakukan komunikasi interpersonal secara efektif. Namun, tidak semua orang dapat melakukan komunikasi secara efektif tanpa tantangan seperti penderita bipolar. Kondisi gangguan mental yang dialami penderita bipolar membuat mereka sulit mengontrol suasana hati sehingga memengaruhi cara mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk menelaah apa saja tantangan yang dihadapi oleh penderita gangguan mental bipolar dalam melakukan komunikasi interpersonal yang efektif dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka pertanyaan penelitian ini adalah apa saja tantangan yang dialami oleh penderita gangguan mental bipolar dalam melakukan komunikasi interpersonal yang efektif?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa tantangan efektivitas komunikasi interpersonal yang dialami oleh penderita gangguan mental bipolar ketika berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya.

## **1.5 Kegunaan Penelitian**

Beberapa kegunaan penelitian ini dilihat dari segi akademis, praktis, dan sosial adalah sebagai berikut:

### **1.5.1 Kegunaan Akademis**

Dari segi akademis bidang Ilmu Komunikasi, penelitian ini diharap dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami topik mengenai kesehatan mental dan penerapannya ke dalam kajian teori komunikasi interpersonal.

### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Dari segi praktis, penelitian ini diharap dapat memberi manfaat bagi para penderita gangguan mental bipolar untuk lebih memahami tantangan komunikasi interpersonal, sehingga mereka dapat lebih mempersiapkan cara untuk menghadapi tantangan tersebut dan melakukan komunikasi interpersonal dengan lebih baik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat dimanfaatkan oleh Non-Governmental Organization (NGO), khususnya dalam bidang kesehatan mental.

### **1.5.3 Kegunaan Sosial**

Dari segi sosial, penelitian ini diharap dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat secara umum yang belum menyadari pentingnya isu kesehatan mental, terutama bipolar. Peneliti berharap masyarakat dapat mengambil peran yang lebih baik dalam menanggapi komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh penderita bipolar. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengurangi stigma negatif terhadap penderita gangguan mental bipolar.

## **1.6 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada sulitnya mencari data statistik mengenai gangguan kesehatan mental dan penderita bipolar di Indonesia dari tahun yang lebih terbaru, yakni tahun 2023. Karena itu penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menampilkan data statistik secara sepenuhnya akurat terkait dengan keadaan yang sedang terjadi saat ini.

