

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI/KERANGKA KONSEP**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian “Tantangan Komunikasi Interpersonal Bagi Penderita Bipolar Disorder” adalah penelitian pengembangan dari penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji konsep komunikasi interpersonal. Peneliti menggunakan sepuluh penelitian terdahulu sebagai referensi dan pembanding dalam mencari persamaan dan perbedaan untuk mengembangkan penelitian ini. Penelitian terdahulu dipilih berdasarkan kesamaan konsep yang digunakan, yakni komunikasi interpersonal.

Penelitian terdahulu pertama (Ritonga & Hasibuan, 2016) meneliti tentang proses komunikasi interpersonal yang terjadi di antara guru dan siswa untuk mengembangkan keterampilan dan kreativitas anak autis. Penelitian tersebut berjenis kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara mendalam bersama guru dan orang tua dari siswa autis. Konsep utama yang digunakan adalah Komunikasi Interpersonal dari DeVito (1997). Hasil penelitian terdahulu pertama menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang terjalin antara guru dan siswa autis memainkan peran yang sangat signifikan dalam mengembangkan bakat dan kreativitas siswa autis. Penelitian tersebut juga menunjukkan peran guru sebagai pembimbing segala kegiatan siswa di sekolah dapat membantu mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial anak yang mengalami gangguan perkembangan tersebut.

Penelitian terdahulu kedua (Yenny & Prasetyo, 2018) meneliti pola komunikasi interpersonal yang dilakukan manajer kasus dalam meningkatkan kepercayaan diri penyandang ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Sama halnya dengan penelitian terdahulu pertama, penelitian kedua berjenis kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara, serta menggunakan konsep Komunikasi Interpersonal dari DeVito (2007). Hasil penelitian terdahulu kedua menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal manajer kasus kepada penyandang ODHA dilakukan dengan menggunakan bahasa informal dan disertai gerakan

tubuh. Manajer kasus juga selalu menunjukkan empatinya sehingga terjadi keterbukaan untuk saling mengungkapkan perasaan masing-masing.

Penelitian terdahulu ketiga (Frieda & Tamburian, 2019) meneliti peranan komunikasi interpersonal antara orang tua dengan anak berusia remaja dalam membentuk kepercayaan diri anak. Penelitian tersebut sama dengan penelitian pertama dan kedua yang menggunakan jenis kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi, serta konsep Komunikasi Interpersonal oleh DeVito (2016). Hasil penelitian ketiga menunjukkan pengaruh yang besar dari komunikasi interpersonal yang terjalin di antara orang tua dengan anak dalam membentuk kepercayaan diri anak remaja. Dengan penggunaan cara berkomunikasi yang tepat dari orang tua, anak akan lebih terbuka dan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Penelitian terdahulu keempat (Wowor & Putri, 2022) meneliti proses komunikasi interpersonal yang terjadi dalam keluarga dengan mahasiswa rantau dan kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan jenis kualitatif, metode fenomenologi, dan teknik pengumpulan data wawancara. Sama halnya dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian keempat menggunakan konsep Komunikasi Interpersonal dari DeVito (2013). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memegang peran yang penting dalam mendukung terciptanya kesehatan mahasiswa yang merantau. Komunikasi tersebut memiliki sifat terbuka dan kesediaan untuk mau mendengar. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa melalui komunikasi, mahasiswa dapat merasa beban mereka berkurang. Keinginan orang tua untuk menjadi pendengar dan memberikan kalimat positif dapat menjadi kekuatan bagi mahasiswa sehingga membantu menciptakan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian terdahulu kelima (Aldira & Agustin, 2022) meneliti bagaimana komunikasi interpersonal yang dilakukan ibu dan anak secara jarak jauh ketika pandemi. Penelitian tersebut menggunakan jenis kualitatif, paradigma post-positivisme, dan teknik pengumpulan data wawancara. Sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya, salah satu konsep yang digunakan adalah Komunikasi Interpersonal dari DeVito (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi

pemeliharaan hubungan komunikasi interpersonal antara ibu dan anak secara jarak jauh dilakukan melalui pertukaran foto dan video, terbuka terhadap apa yang dirasakan, saling menghargai, berkomitmen untuk mempertahankan hubungan, adanya jaringan sosial, dan pemikiran positif terhadap situasi di tengah pandemi.

Penelitian terdahulu keenam (Vimala & Omar, 2016) meneliti mengenai hambatan keterampilan komunikasi interpersonal yang dialami para dokter kardiologi ketika berkomunikasi dengan pasiennya. Sama dengan penelitian keempat, penelitian keenam menggunakan metode kualitatif fenomenologi dan teknik wawancara. Konsep yang digunakan adalah Interpersonal Communication (Martin, 2005), Self-Efficacy (Bandura, 1997) dan Social Cognitive Theory (Bandura, 2002). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hambatan utama dari komunikasi interpersonal dokter dengan pasiennya adalah bahasa dan waktu yang terikat dengan sesi konsultasi. Pemilihan beberapa hal yang lebih mudah dimengerti dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal antara dokter dan pasien, antara lain seperti pemilihan kata, informasi, pola bicara, gerak tubuh, dan ekspresi wajah.

Penelitian terdahulu ketujuh (Iqbal & Shabir, 2017) meneliti mengenai pengaruh komunikasi interpersonal terhadap pembentukan perilaku pemilihan remaja dari berbagai pihak. Berbeda dengan penelitian terdahulu lainnya, penelitian tersebut berjenis kuantitatif dengan teknik pengumpulan data kuesioner. Konsep yang digunakan adalah Interpersonal Communication (Sotirovic, 2001) dan Framing Theory (Goffman, 1974). Hasil penelitian ketujuh menunjukkan orang tua sebagai pelaku paling signifikan dalam mempengaruhi perilaku pemilihan remaja. Komunikasi interpersonal yang dilakukan orang tua terhadap anak memberikan pengaruh yang lebih besar dalam mempengaruhi perilaku pemilihan remaja daripada pengaruh dari terpaan media.

Penelitian terdahulu kedelapan (Eginli & Tas, 2018) meneliti tentang tujuan dilakukannya komunikasi interpersonal melalui media sosial, serta kaitannya dengan penggunaan dan kepuasan pengguna. Penelitian tersebut menggunakan jenis kualitatif dan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Konsep yang

digunakan adalah Interpersonal Communication (Houghton, 2012), New New Media (Levinson, 2009), dan Social Cognitive Theory (Bandura, 2001). Penelitian terdahulu kedelapan menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan di media sosial bertujuan untuk mendapatkan informasi, relasi atau bersosialisasi, berekspresif, dan mencapai tujuan strategis lainnya.

Penelitian terdahulu kesembilan (Triwardhani & Chaerowati, 2019) meneliti tentang bagaimana komunikasi interpersonal yang terjalin antara orang tua yang berprofesi sebagai nelayan dengan anaknya. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif etnografi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan *focus group discussion*. Konsep yang digunakan adalah Interpersonal Communication (Gardner, 1983) dan Etnografi Komunikasi (Kuswarno, 2011). Hasil penelitian kesembilan mendapati bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua yang berprofesi sebagai nelayan dengan anaknya terjalin berdasarkan kesamaan latar belakang, kekeluargaan, kedekatan fisik dan emosional, serta melibatkan anak dalam kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan seperti memancing.

Penelitian terdahulu kesepuluh (Sulistiyaningsih et al., 2022) meneliti bagaimana dinamika komunikasi interpersonal yang terjalin antara guru dengan orang tua dari siswa berkebutuhan khusus selama pembelajaran ketika masa pandemi. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif studi kasus dengan teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. Konsep yang digunakan serupa dengan kebanyakan penelitian terdahulu lainnya, yakni Interpersonal Communication (DeVito, 2011). Hasil penelitian kesepuluh menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh secara signifikan dalam membantu siswa yang berkebutuhan khusus belajar selama pandemi. Penelitian tersebut juga menemukan adanya kesamaan tujuan antara guru dengan orang tua, yakni untuk keberhasilan proses pembelajaran anak berkebutuhan khusus selama pandemi. Hal ini dikatakan sesuai dengan prinsip komunikasi interpersonal yang membutuhkan kedua belah pihak untuk mencapai tujuan bersama.

Dari kesepuluh penelitian terdahulu, terdapat sembilan penelitian kualitatif dan satu penelitian kuantitatif. Adapun metode yang digunakan berbeda-beda, di antaranya fenomenologi, studi kasus, dan etnografi. Dari segi teknik pengumpulan data, kebanyakan penelitian terdahulu menggunakan wawancara dan observasi. Namun ada juga penelitian yang menggunakan kuesioner dan *focus group discussion*. Sementara untuk konsep yang digunakan, enam dari sepuluh penelitian terdahulu menggunakan konsep Komunikasi Interpersonal oleh DeVito dari tahun yang berbeda-beda.

Berdasarkan topik penelitian, seluruh penelitian terdahulu mengkaji topik seputar komunikasi interpersonal. Namun terdapat fokus yang berbeda-beda di setiap penelitian. Terdapat lima penelitian terdahulu yang memiliki fokus penelitian pada peran atau pengaruh dari komunikasi interpersonal (Frieda & Tamburian, 2019; Iqbal & Shabir, 2017; Ritonga & Hasibuan, 2016; Sulistiyansih et al., 2022; Wowor & Putri, 2022). Tiga penelitian terdahulu lainnya fokus meneliti pola atau bagaimana komunikasi interpersonal terjalin (Aldira & Agustin, 2022; Triwardhani & Chaerowati, 2019; Yenny & Prasetyo, 2018). Satu penelitian fokus meneliti hambatan komunikasi interpersonal (Vimala & Omar, 2016). Sementara satu penelitian lainnya fokus pada tujuan komunikasi interpersonal (Eginli & Tas, 2018).

Selain fokus penelitian yang berbeda-beda, subjek pada penelitian terdahulu juga bermacam-macam. Mulai dari guru dan anak autis (Ritonga & Hasibuan, 2016) manajer kasus dan penyandang ODHA (Yenny & Prasetyo, 2018), orang tua dan anak (Aldira & Agustin, 2022; Frieda & Tamburian, 2019; Triwardhani & Chaerowati, 2019; Wowor & Putri, 2022), dokter dan pasien (Vimala & Omar, 2016), remaja dengan berbagai pihak (Iqbal & Shabir, 2017), guru dengan orang tua dari anak berkebutuhan khusus (Sulistiyansih et al., 2022), dan komunikasi interpersonal dalam media sosial (Eginli & Tas, 2018).

Dari kesepuluh penelitian terdahulu yang telah dijabarkan, belum ada yang meneliti secara khusus subjek yang menderita gangguan mental bipolar. Peneliti hanya menemukan satu penelitian terdahulu yang membahas topik serupa dengan

penelitian ini, yakni mengenai hambatan komunikasi interpersonal (Vimala & Omar, 2016). Namun, fokus dan subjek penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, yaitu mengenai hambatan komunikasi yang dihadapi antara dokter kardiologi dengan pasiennya. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian yang mengangkat isu mengenai gangguan kesehatan mental, khususnya bipolar dan kaitannya terhadap komunikasi interpersonal masih jarang didapati. Padahal kondisi gangguan *mood* yang dialami oleh penderita bipolar dapat membuat mereka lebih sulit untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang-orang sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji tantangan ketika melakukan komunikasi interpersonal yang ditinjau dari perspektif orang penderita *bipolar disorder* secara mendalam.



**Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu**

<b>Nama Peneliti</b>	Ritonga & Hasibuan (2016)	Yenny & Prasetyo (2018)	Frieda & Tamburian (2019)	Wowor & Putri (2022)	Aldira & Agustin (2022)
<b>Judul Penelitian</b>	Komunikasi Interpersonal Guru dan Siswa dalam Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Autis di SLB Taman Pendidikan Islam (TPI) Medan	Pola Komunikasi Interpersonal Manajer Kasus dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyandang ODHA di RSUD dr.Soetomo Surabaya	Komunikasi Antarpribadi antara Orang Tua dan Anak Usia Remaja dalam Pembentukan Kepercayaan Diri Anak	Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat	Komunikasi Interpersonal Jarak Jauh Ibu Tenaga Kesehatan dan Anak di Masa Pandemi COVID-19
<b>Tujuan Penelitian</b>	Menelaah bagaimana komunikasi interpersonal antara guru dan siswa dalam mengembangkan bakat dan kreativitas anak autis.	Menggambarkan pola komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh Manajer Kasus untuk meningkatkan kepercayaan diri penyandang ODHA	Menelaah peran komunikasi antarpribadi orang tua dengan anak usia remaja dalam membentuk kepercayaan diri anak.	Menelaah bagaimana komunikasi interpersonal dalam keluarga dapat menunjang kesehatan mental mahasiswa rantau.	Mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal jarak jauh ibu dengan anak di masa pandemi COVID-19
<b>Konsep/Teori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komunikasi Interpersonal (Devito, 1997)</li> <li>- Operant Conditioning (Skinner, 1904)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komunikasi Interpersonal (DeVito, 2007)</li> <li>- Komunikasi Nonverbal (Leathers, 1976)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komunikasi Interpersonal (Devito, 2016)</li> <li>- Self-esteem (Minchinton, 2005)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komunikasi Interpersonal (Devito, 2013)</li> <li>- Fungsi Komunikasi (Tatang, 2016)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komunikasi Interpersonal (DeVito, 2013)</li> <li>- Pemeliharaan Hubungan (Canary &amp; Dainton, 2003)</li> <li>- Multipleksitas Media (Griffin et al., 2019)</li> </ul>
<b>Jenis Penelitian, Metode, Teknik Pengumpulan Data</b>	Kualitatif, Studi Kasus, Wawancara, dan Observasi	Kualitatif, Studi Kasus, Wawancara, dan Observasi	Kualitatif, Fenomenologi, Wawancara, dan Observasi	Kualitatif, Fenomenologi, Wawancara	Kualitatif, Studi Kasus, Wawancara
<b>Hasil dan Pembahasan</b>	Studi ini menunjukkan peran komunikasi interpersonal guru di sekolah sangat besar terkait dengan pengembangan bakat dan kreativitas siswa autis. Guru juga berperan dalam membantu mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial dari siswa autis.	Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi oleh Manajer Kasus dilakukan dengan penggunaan bahasa informal dan gerakan tubuh. Manajer Kasus juga selalu menunjukkan empatinya sehingga komunikasi yang terbuka dapat terjadi.	Studi ini menunjukkan komunikasi antarpribadi yang dilakukan orang tua dan anak remaja sangat berperan dalam pembentukan kepercayaan diri anak. Orang tua yang menggunakan gaya komunikasi yang tepat akan membuat anak lebih terbuka dan membangun kepercayaan diri.	Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dengan orang tua sangat mempengaruhi terciptanya kesehatan mental mahasiswa yang merantau. Komunikasi yang menunjang tersebut bersifat terbuka dan mau mendengar.	Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan antara ibu dengan anak secara jarak jauh dilihat dalam lima aspek kualitas, yaitu keterbukaan informasi, sikap empati, memberi dukungan, sikap positif, dan adanya kesetaraan dalam hubungan.

<b>Nama Peneliti</b>	Vimala & Omar (2016)	Iqbal & Shabir (2017)	Eginli & Tas (2018)	Triwardhani et al (2019)	Sulistiyaningsih et al (2022)
<b>Judul Penelitian</b>	<i>Interpersonal Communication Skill Barrier Faced by Cardiology Doctors at National Heart Centre Malaysia</i>	<i>The Influence of Interpersonal Communication, Traditional Media, and New Media Sources on Youth's Voting Behavior; A Study of Pakistan General Election 2013 Campaign</i>	<i>Interpersonal Communication in Social Networking Sites: An Investigation in the Framework of Uses and Gratification Theory</i>	<i>Interpersonal Communication Among Parents and Children in Fishermen Village in Cirebon Indonesia</i>	<i>Interpersonal Communication Between Special Educational Needs Teachers and Parents of Special-needs Student During Covid-19 Pandemic</i>
<b>Tujuan Penelitian</b>	Mengetahui hambatan keterampilan komunikasi interpersonal yang dihadapi para dokter kardiologi ketika berkomunikasi dengan pasien mereka.	Mengetahui pengaruh komunikasi interpersonal dari berbagai pihak, seperti orang tua, saudara, teman, tokoh agama, guru, hingga selebriti dalam membentuk perilaku pemilihan remaja di Pakistan.	Mengetahui tujuan orang ketika melakukan komunikasi interpersonal di media sosial, serta kaitannya dengan penggunaan dan kepuasannya.	Menelaah bagaimana komunikasi interpersonal tercipta antara orang tua yang berprofesi sebagai nelayan dengan anaknya di Kampung Nelayan Cirebon Indonesia.	Menggambarkan dinamika komunikasi interpersonal antara guru dan orang tua dari siswa berkebutuhan khusus selama pandemi.
<b>Konsep/Teori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpersonal Communication (Martin, 2005)</li> <li>- Self-Efficacy (Bandura, 1977)</li> <li>- Social Cognitive Theory (Bandura, 2002)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Framing Theory (Goffman, 1974)</li> <li>- Interpersonal Communication (Sotirovic, 2001)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpersonal Communication (Houghton, 2012)</li> <li>- New New Media (Levinson, 2009)</li> <li>- Social Cognitive Theory (Bandura, 2001)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etnografi Komunikasi (Kuswarno, 2011)</li> <li>- Interpersonal Communication (Gardner, 1983)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpersonal Communication (DeVito, 2011)</li> </ul>
<b>Jenis Penelitian, Metode, Teknik Pengumpulan Data</b>	Kualitatif, Fenomenologi, Wawancara	Kuantitatif, Survey, Kuesioner	Kualitatif, Fenomenologi, Wawancara	Kualitatif, Etnografi, Observasi, Wawancara, dan Focus Group Discussion	Kualitatif, Studi Kasus, Wawancara, dan Observasi
<b>Hasil dan Pembahasan</b>	Studi ini menunjukkan bahwa hambatan utama komunikasi interpersonal antara dokter dengan pasien adalah bahasa dan waktu terkait dengan sesi konsultasi.	Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan orang tua terhadap anak memberikan pengaruh terbesar dalam mempengaruhi perilaku pemilihan remaja.	Studi ini menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan bertujuan untuk mendapatkan informasi, bersosialisasi, berekspresif, dan tujuan strategis.	Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dengan anaknya di Kampung Nelayan Cirebon tercipta melalui kesamaan latar belakang, kekeluargaan, kedekatan fisik dan emosional, serta keterlibatan anak dalam kegiatan nelayan.	Studi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki dampak yang signifikan dalam membantu siswa berkebutuhan khusus belajar selama pandemi.

## **2.2 Konsep yang Digunakan**

Teori atau konsep dalam suatu penelitian merupakan aspek utama yang dibutuhkan untuk menjadi acuan penelitian. Pada penelitian “Tantangan Komunikasi Interpersonal bagi Penderita Bipolar Disorder” konsep yang digunakan adalah Komunikasi Interpersonal oleh DeVito (2016). Tantangan komunikasi interpersonal yang dihadapi penderita bipolar akan ditinjau secara mendalam dengan konsep Efektivitas Komunikasi Interpersonal dari DeVito (2016).

### **2.2.1 Definisi Komunikasi Interpersonal**

DeVito mengartikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang dilakukan secara verbal maupun nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling bergantung. Komunikasi interpersonal terjalin di antara individu-individu yang saling terhubung, seperti antar orang tua dan anak, majikan dan pegawai, antar saudara, guru dan murid, antar kekasih atau teman, dan sebagainya. Karena memiliki ciri saling ketergantungan, komunikasi interpersonal pada dasarnya tidak dapat dihindari dan bersifat relasional (DeVito, 2016, p. 26). Definisi tersebut membuktikan bahwa setiap manusia tidak dapat terlepas dari komunikasi dalam kehidupannya, termasuk penderita gangguan mental bipolar yang sulit untuk mengontrol suasana hatinya ketika berkomunikasi.

Definisi lain menurut Wood (2016) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses yang berkelanjutan, selektif, sistemis, dan unik. Selektif karena seseorang tidak mungkin akan melakukan komunikasi secara akrab dengan semua orang. Sistemis karena komunikasi interpersonal dapat terjadi dalam sistem yang bervariasi. Kemudian unik karena setiap orang berbeda dan tidak dapat tergantikan.

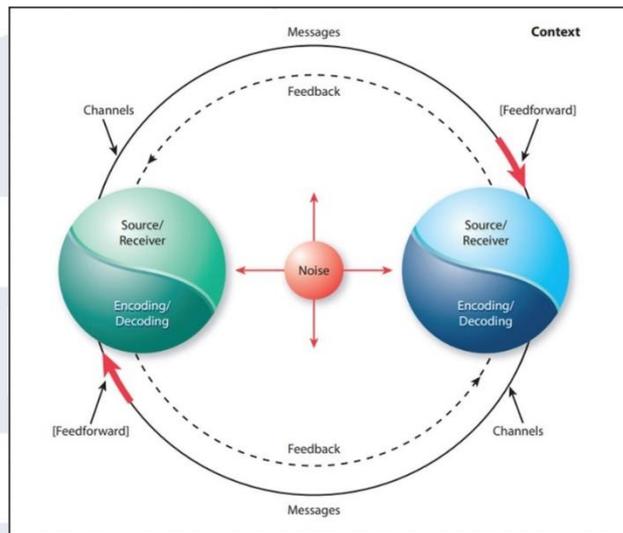
### 2.2.2 Elemen Komunikasi Interpersonal

Menurut DeVito terdapat enam elemen dalam komunikasi interpersonal (DeVito, 2016), di antaranya:

1. *Source—Receiver*

Komunikasi interpersonal paling sedikit melibatkan dua individu dalam prosesnya. Setiap individu menjalankan dua fungsi, yakni sebagai sumber (*source*) yang membuat dan memberikan pesan, dan penerima (*receiver*) yang memperoleh dan memaknai pesan. Istilah *source—receiver* menegaskan dua fungsi yang dilakukan setiap individu dalam proses komunikasi interpersonal. Namun hal ini belum tentu mengartikan bahwa setiap orang menjalani fungsi komunikasi yang sama. Terkadang seseorang dapat lebih berperan sebagai pembicara dan yang lainnya sebagai pendengar.

Beberapa hal seperti siapa lawan bicara kita, apa yang diyakini, yang diketahui, yang diakui, yang diharapkan, yang sudah dikomunikasikan, dan seperti apa penentuan perilaku seseorang; merupakan hal-hal yang mempengaruhi apa yang diucapkan, bagaimana mengucapkannya, seperti apa pesan apa yang didapatkan, dan bagaimana individu memaknai dan menerimanya. Sama halnya ketika seseorang berkomunikasi dengan orang lain, pengetahuan yang dimiliki komunikator tentang komunikan akan memengaruhi pesan interpersonal di antara mereka. Kemampuan berkomunikasi secara efektif diimplikasikan melalui kompetensi interpersonal. Kompetensi mencakup pengetahuan tentang situasi dan lawan bicara tertentu dalam komunikasi. Dalam hal ini seseorang harus mampu membedakan topik yang sesuai dan tidak.



**Gambar 2.1 Model Komunikasi Interpersonal DeVito (2016)**

Sumber: (DeVito, 2016, p. 31)

Dalam komunikasi interpersonal terdapat proses *encoding* yang mengacu pada tindakan dalam membuat pesan, seperti berbicara atau menulis. Sedangkan *decoding* sebaliknya, yakni tindakan dalam menginterpretasikan pesan, seperti mendengar dan membaca. Suatu ide yang disampaikan baik melalui suara ataupun tulisan, akan diubah menjadi suatu kode yang disebut *encoding*. Dengan mengartikan gelombang tersebut menjadi sebuah pesan, seseorang yang memaknai pesan tersebut disebut *decoding*. Istilah *encode-decode* diterapkan untuk menegaskan bahwa proses komunikasi dilakukan secara bergantian oleh setiap peserta komunikasi. Suatu proses komunikasi interpersonal hanya dapat terjadi melalui proses *encoding* dan *decoding*.

## 2. Messages

Pesan dapat menjadi sebuah tanda yang berguna untuk memberikan rangsangan kepada penerima pesan. Pesan ditangkap oleh panca indera yang meliputi pendengaran, penglihatan, pengecapan, perabaan dan perasa. Komunikasi interpersonal terjadi melalui gerak tubuh, kata-kata, kalimat, dan sentuhan. Misalnya cara mengenakan pakaian, cara

berjalan, cara berjabat tangan, cara melirik dan tersenyum, dan cara lainnya dalam mengomunikasikan suatu hal. Pesan yang disampaikan dapat berasal dari analisa yang telah dipikirkan secara matang ataupun dari ketidaksengajaan.

### 3. *Channels*

*Channel* dalam komunikasi adalah media yang dilalui oleh suatu pesan untuk menyalurkan pesan dari sumber atau pengirim ke penerima. Umumnya komunikasi tidak hanya menggunakan satu saluran. Saluran yang digunakan dalam komunikasi dapat berupa dua, tiga hingga empat sekaligus. Misalnya, ketika berinteraksi secara langsung (tatap muka) seseorang akan berbicara dan mendengarkan (pendengaran), kemudian orang tersebut juga melakukan gerak tubuh dan menerima isyarat visual (penglihatan), kemudian ia juga dapat mengeluarkan aroma tertentu (penciuman), serta berkomunikasi dengan menyentuh (jalur perasa). Selain itu *channel* juga dapat diartikan sebagai saluran komunikasi, seperti melalui tatap muka, telepon, email, media sosial, dan lain-lain.

### 4. *Noise (Barrier)*

*Noise* adalah hambatan yang dapat mengelirukan suatu pesan. Dalam hal ini hambatan juga dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang mencegah penerima pesan memperoleh pesan. Dalam situasi tertentu, tanpa adanya hambatan suatu pesan yang dikirim sumber ke penerima dapat hampir sama atau tidak ada kekeliruan makna. Namun, gangguan hambatan lebih sering ditemukan hingga akhirnya mengubah sedikit makna pesan yang dikirim ke penerima. Terdapat empat jenis hambatan komunikasi yaitu:

#### a) *Physical Barriers/Noise*

Hambatan fisik diartikan sebagai gangguan yang terjadi di luar kemampuan komunikator dan penerima pesan. Hambatan ini menyebabkan pengiriman fisik dari suatu pesan terhambat. Contohnya seperti suara yang terlalu ribut, tulisan yang sulit terbaca, penggunaan atau penempatan *font* yang rumit, dan ejaan yang salah.

b) *Physiological Barriers/Noise*

Hambatan fisiologis diartikan sebagai gangguan yang dapat terjadi karena keterbatasan yang dimiliki komunikator atau komunikan. Contohnya, masalah penglihatan seperti rabun jauh, kurangnya kemampuan pendengaran, permasalahan artikulasi yang dimiliki seseorang, mudah lupa, hingga hilangnya ingatan.

c) *Psychological Barriers/Noise*

Hambatan psikologi diartikan sebagai hambatan yang berhubungan dengan kondisi mental seseorang, baik itu pada komunikan ataupun komunikator. Contohnya seperti kecurigaan terhadap suatu hal, bias atau pemikiran negatif, pola pikir yang sempit (*closed-mindedness*), dan suasana hati yang ekstrim.

Effendy (2008) mengatakan bahwa faktor psikologis sering kali menjadi hambatan komunikasi terjalin dengan lancar karena seseorang yang memiliki hambatan ini akan mengalami perubahan suasana hati seperti sedih, marah, kecewa, dan kebingungan secara ekstrem. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dialami oleh subjek penelitian ini, yakni penderita gangguan mental *bipolar disorder*. Penderita gangguan mental bipolar mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dan terjadi tanpa alasan yang jelas. Karena itu hambatan psikologi menjadi hambatan komunikasi interpersonal yang tidak dapat dihindari oleh penderita bipolar, terutama ketika mereka sedang berada pada fase depresi.

d) *Semantic Barriers/Noise*

Hambatan semantik adalah gangguan yang muncul ketika komunikator dan komunikan mempunyai konsep atau pola pemaknaan yang tidak sama. Contohnya seperti perbedaan bahasa dari seseorang yang berasal dari daerah yang berbeda dan penerapan

istilah yang jarang diketahui sehingga dapat menimbulkan kesalahpahaman.

5. *Context*

Komunikasi berlangsung dan tergantung pada suatu konteks yang mampu mengubah bentuk dan makna dari suatu pesan. Konteks komunikasi terdiri dari empat dimensi. Pertama, dimensi fisik yang merupakan lingkungan yang berwujud nyata, seperti di dalam ruangan, di luar, dan lain-lain. Kedua, dimensi sementara yang berkaitan dengan waktu dan pemilihan pesan dalam komunikasi, seperti mengetahui kapan gurauan harus dikatakan dan tidak. Ketiga, dimensi sosial-psikologi yang berhubungan dengan status atau peran seseorang dalam masyarakat atau kelompok. Keempat, dimensi budaya yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap suatu adat budaya.

6. *Ethics*

Pada umumnya komunikasi memiliki konsekuensi tertentu. Karena itu etika perlu diperhatikan oleh setiap pelaku komunikasi. Setiap tindakan komunikasi dibedakan berdasarkan perilaku yang bermoral dan tidak bermoral. Pemilihan kata dan tindakan dalam berkomunikasi harus mengacu pada pertimbangan etika, efektivitas, dan kepuasan.

### **2.2.3 Efektivitas Komunikasi Interpersonal**

Secara etimologis kata “efektif” dapat diartikan berdasarkan tiga hal, yaitu ketika sasaran yang diinginkan dapat tercapai (*producing desired result*), berdampak menyenangkan (*having a pleasing effect*), dan bersifat aktual dan nyata (*actual and real*). Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa komunikasi yang efektif ditunjukkan ketika penerima pesan dapat menginterpretasikan pesan yang diterima sesuai dengan apa yang dimaksudkan oleh pengirim pesan.

Pada umumnya, sumber utama kegagalan menangkap pesan dengan tepat adalah karena pengirim pesan yang tidak mampu mengomunikasikannya

dengan tepat (Ritonga, 2019, p. 37). Untuk itu, DeVito mengemukakan dua belas kualitas keterampilan yang diperlukan seseorang untuk mengetahui sejauh mana efektivitas dalam komunikasi interpersonal (DeVito, 2016, pp. 33–329), di antaranya:

1) Kesadaran (*mindfulness*)

Kesadaran merupakan salah satu hal yang perlu dimiliki oleh komunikator yang kompeten dalam berkomunikasi. Kesadaran adalah ketika seseorang memiliki perhatian penuh terhadap di mana dirinya berada dan mampu menyadari alasan untuk berpikir dan berperilaku dalam suatu situasi. Untuk menerapkan keterampilan komunikasi secara efektif, seseorang perlu menyadari keunikan dari setiap situasi dengan memperhatikan opsi komunikasi yang ada dan alasan mengapa suatu opsi cenderung lebih tepat dibandingkan yang lainnya (DeVito, 2018, p. 18).

Seseorang harus memiliki kesadaran di setiap situasi dan mampu memilih komunikasi yang tepat sesuai keadaan. Dalam hal ini berarti seseorang harus sadar secara mental ketika berpikir dan berkomunikasi dengan cara tertentu. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kesadaran ketika berkomunikasi, yaitu dengan tidak mengkategorikan seseorang dengan suatu label, terbuka dalam melihat informasi atau pandangan baru, tidak terlalu bergantung pada kesan pertama, mewaspadaikan kemungkinan salah penafsiran yang dapat terjadi, menghindari komunikasi yang tidak produktif atau berkonflik, mempertimbangkan cara terbaik untuk menyampaikan suatu pesan sesuai dengan kondisi tertentu, dan berpikir kembali sebelum mengomunikasikan sesuatu.

2) Sensitivitas Budaya (*cultural sensitivity*)

Sensitivitas budaya juga merupakan salah satu hal yang perlu dimiliki oleh komunikator yang kompeten dalam berkomunikasi. Sensitivitas budaya diartikan sebagai perilaku atau cara bersikap dalam mengetahui adanya budaya yang berbeda-beda. Tanpa sensitivitas budaya,

komunikasi interpersonal yang efektif tidak akan terjalin di antara orang yang memiliki perbedaan kebudayaan, ras, dan kebangsaan.

Prinsip komunikasi yang efektif dalam setiap budaya bervariasi. Komunikasi yang terbukti efektif dalam suatu budaya belum tentu terbukti efektif dalam budaya lain. Setiap budaya melihat kesopanan dalam cara yang berbeda-beda. Hal ini bisa dibedakan dari adanya peran atau tugas tertentu bagi pria dan wanita ataupun arti dari pesan nonverbal yang berbeda-beda di setiap budaya seperti arti dari ekspresi wajah, warna, sentuhan, keheningan, waktu, dan lain sebagainya (DeVito, 2018, p. 19).

Terdapat beberapa cara untuk dapat memiliki sensitivitas budaya, seperti mempersiapkan diri dengan mencari informasi mengenai budaya lain, menyadari ketakutan ketika bertindak tidak pantas terhadap orang dengan budaya lain, menyadari perbedaan yang ada antara diri sendiri dengan kelompok budaya tertentu, menyadari perbedaan arti kata bagi budaya lain, dan menyadari adanya peraturan atau adat dari budaya lain.

### 3) Berorientasi kepada Pihak Lain (*other-orientation*)

Berorientasi kepada pihak lain adalah kualitas komunikasi interpersonal yang berfokus pada orang lain daripada diri sendiri. Dengan berorientasi pada orang lain, seseorang akan lebih mudah untuk memahami orang tersebut sehingga pesan yang diadaptasikan dapat menjadi lebih efektif. Kualitas ini juga terdiri dari komunikasi yang penuh perhatian dan menunjukkan keingintahuan pada pesan yang dikatakan orang lain.

Terdapat beberapa cara untuk berorientasi kepada orang lain ketika berkomunikasi, seperti dengan menunjukkan perilaku yang menghargai, mengatakan apa yang dirasakan oleh pihak lain sebagai legitimasi, mengakui keberadaan atau kepentingan pihak lain, mengorientasikan pesan yang berfokus kepada pihak lain, dan

memberikan kesempatan kepada pihak lain untuk mengutarakan perasaan mereka.

4) Metakomunikasi (*metacommunication*)

Metakomunikasi merupakan komunikasi yang merujuk pada komunikasi lainnya, baik verbal maupun nonverbal dapat metakomunikasional. Metakomunikasi sangat penting untuk memperjelas pola komunikasi antara diri sendiri dengan orang lain. Contohnya, seseorang dapat mengatakan bahwa ia sedang bercanda dengan cara mengedipkan matanya.

Adapun cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas metakomunikasi, seperti dengan mengutarakan apa yang dirasakan sejalan dengan yang dipikirkan, memberikan umpan balik yang jelas untuk memberikan gambaran pesan kepada orang lain, menguraikan pesan kompleks menjadi lebih mudah dipahami, dan mengklarifikasi kejelasan ketika mendapati keraguan tentang maksud orang lain.

5) Kesegeraan (*immediacy*)

Kesegeraan adalah ketika kebersamaan, kedekatan, dan kesatuan tercipta di antara pemberi pesan dan penerima pesan. Seseorang yang memiliki kualitas kesegeraan akan menunjukkan perhatian dan ketertarikan pada pesan yang disampaikan oleh lawan bicaranya.

Terdapat beberapa cara untuk melakukan kesegeraan, antara lain dengan mengungkapkan suatu hal mengenai diri sendiri, memberi pujian kepada orang lain, mengekspresikan hal positif terkait orang lain atau suatu hubungan, membicarakan hal yang pernah dilakukan bersama, memberikan respons yang menunjukkan ketertarikan, mengekspresikan kedekatan atau keterbukaan secara fisik, mempertahankan kontak mata, mengekspresikan ketertarikan dengan tersenyum, dan memfokuskan diri pada ucapan orang lain sehingga dapat memberikan *feedback* yang tepat.

6) Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan adalah ketika seseorang bersedia untuk memberikan informasi mengenai dirinya. Dalam hal ini keterbukaan juga berarti kesediaan seseorang untuk menjadi pendengar secara terbuka dan memberikan reaksi yang jujur kepada orang lain.

Terdapat beberapa cara untuk berkomunikasi secara terbuka, seperti dengan mengungkapkan atau membuka diri di waktu yang tepat, memberikan respons secara spontan dan jujur namun dengan menyadari apa yang dikatakan dan akibatnya, serta menunjukkan kesediaan untuk mendengarkan pikiran atau perasaan orang lain.

7) Fleksibilitas (*flexibility*)

Fleksibilitas adalah kualitas yang dimiliki seseorang dalam berinteraksi dengan cara yang berbeda-beda tergantung pada situasinya. Semakin baik kualitas fleksibilitas seseorang, maka semakin banyak pula cara yang dapat dilakukan seseorang dalam berkomunikasi di berbagai situasi.

Terdapat beberapa cara untuk memiliki fleksibilitas, di antaranya dengan mengetahui bahwa tidak ada individu dan situasi yang selalu persis sehingga setiap komunikasi harus dipertimbangkan berdasarkan setiap situasi atau orang yang dihadapi, mengetahui bahwa komunikasi selalu terjadi dengan konteks yang berbeda, mengetahui perubahan yang terjadi terhadap seseorang atau situasi tertentu, dan mempertimbangkan berbagai opsi untuk berkomunikasi dalam setiap situasi.

8) Ekspresif (*expressiveness*)

Ekspresif adalah kemampuan seseorang melibatkan diri dalam komunikasi dengan sungguh-sungguh, seperti mampu bertanggung jawab atas pikiran dan perasaannya, mampu mendorong keterbukaan dan sikap ekspresif dari orang lain, serta mampu memberikan umpan balik yang sesuai kepada lawan bicara. Umumnya kualitas ini sering

melibatkan pengungkapan emosi yang tersembunyi dalam diri seseorang.

Adapun beberapa cara untuk memiliki kualitas ekspresif, di antaranya dengan memvariasikan kecepatan nada, volume, ritme, dan bahasa untuk menyampaikan ketertarikan dalam komunikasi, menggunakan gestur yang sesuai seperti dengan menjaga kontak mata, memberi umpan balik dalam bentuk verbal dan nonverbal agar terlihat bahwa kita mendengarkan, mengekspresikan diri dengan tersenyum, dan mengomunikasikan daya ekspresif dalam beberapa budaya.

#### 9) Empati (*empathy*)

Empati adalah kemampuan seseorang dalam merasakan atau memahami apa yang orang lain rasakan dari sudut pandang orang tersebut, namun tanpa menghilangkan identitas diri sendiri. Empati membuat seseorang mengerti secara emosional apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dialami oleh orang lain. Contohnya seperti dengan menunjukkan rasa simpati, perasaan menyesal ataupun bahagia untuk orang lain. Untuk memiliki kualitas empati, seseorang dapat mendengarkan dan memperhatikan setiap kata maupun gerakan nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain.

Adapun cara-cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengomunikasikan kualitas empati, di antaranya: mencoba untuk mengerti dengan tidak mengevaluasi, menghakimi, atau mengkritik seseorang; mempertahankan konsentrasi dengan menjaga kontak mata, postur dan kedekatan fisik; menggambarkan atau mengekspresikan kembali perasaan pembicara; mengomunikasikan pengertian dengan melakukan pengungkapan diri dengan tepat dan berhati-hati; mendorong komunikasi menjadi lebih terbuka dan jujur; dan memastikan untuk memahami dengan sungguh-sungguh apa yang dirasakan oleh orang lain.

#### 10) Sikap mendukung (*supportiveness*)

Sikap mendukung merupakan kualitas yang mengacu pada perilaku mendeskripsikan daripada mengevaluasi hal yang sementara. Dalam hal ini, pesan deskriptif berarti mengatakan secara objektif apa yang dilihat atau dirasakan. Bukan dengan mengevaluasi yang menyatakan pendapat atau penilaian terhadap suatu hal. Pesan yang bersifat deskriptif cenderung membuat seseorang merasa didukung, sementara pesan yang bersifat evaluatif dapat membuat orang merasa dihakimi dan menimbulkan respons yang defensif.

Terdapat beberapa cara untuk melakukan komunikasi dengan sikap mendukung, di antaranya: menunjukkan keinginan untuk mendengarkan dan berpikiran terbuka; memberikan pertanyaan terkait dengan pendapat pihak lain dan menunjukkan bahwa pendapat mereka penting, serta tidak terlalu fokus pada cara diri sendiri memandang sesuatu; menghindari menuduh atau menunjukkan sikap menyalahkan; menghindari mengevaluasi secara negatif; dan menghindari menceramahi seseorang.

#### 11) Kesetaraan (*equality*)

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal merujuk pada perilaku yang menunjukkan bahwa setiap pihak berperan sebagai kontributor yang penting dalam setiap interaksi. Namun akan ada berbagai ketidaksetaraan dalam situasi tertentu, seperti adanya seseorang yang memiliki hirarki lebih tinggi dalam organisasi, memiliki pengalaman yang lebih banyak, atau memiliki kemampuan interpersonal yang lebih efektif. Terlepas dari hal tersebut, sikap superioritas lebih baik tidak dilakukan karena umumnya komunikasi interpersonal akan lebih efektif jika terjadi dalam kesetaraan.

Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kualitas kesetaraan dalam berbagai interaksi, di antaranya dengan menghindari penggunaan kata yang memposisikan pendengar berada di posisi bawah seperti kata “harus” dan “seharusnya”,

membuat permintaan dengan sopan daripada menuntut, tidak melakukan interupsi, memberikan apresiasi terhadap kontribusi yang dilakukan oleh orang lain sebelum mengutarakan pesan diri sendiri sehingga orang akan mengetahui bahwa kita mendengarkan dan memahami mereka, dan menyadari adanya perbedaan budaya yang membuat beberapa status kesetaraan yang berbeda.

#### 12) Manajemen interaksi (*interaction management*)

Manajemen interaksi adalah kualitas yang mengacu pada teknik dan strategi yang seseorang gunakan dalam menjalankan komunikasi interpersonal. Manajemen interaksi dapat dikatakan efektif apabila memberikan interaksi yang memuaskan di antara kedua pihak, serta tidak ada pihak yang merasa terabaikan karena setiap pihak turut berkontribusi dalam memberikan manfaat dalam pertukaran pesan yang terjadi.

Terdapat beberapa cara untuk memiliki kualitas manajemen interaksi, antara lain: dengan mempertahankan peran sebagai pembicara atau pendengar yang diikuti dengan kontak mata, ekspresi vokal, dan gerak tubuh atau wajah yang tepat; menjaga percakapan yang terjalin dengan lancar dan hindari jeda yang canggung di tengah-tengah percakapan yang sedang terjadi; mengutarakan pesan dengan verbal maupun nonverbal secara konsisten dan saling mendukung; dan bersikap peka terhadap isyarat yang dilakukan orang lain dalam percakapan, seperti ketika hendak mengakhiri percakapan atau memulai mengatakan sesuatu.

### **2.2.4 Bipolar Disorder**

Sejak tahun 2013, gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan bipolar (*bipolar related disorder*) dipisahkan dari gangguan depresi. Hal tersebut untuk menunjukkan penegasan bahwa gangguan bipolar berada di antara gangguan psikosis dan depresi (Yudhantara et al., 2022, p. 2). Sebelum dikenal

sebagai *bipolar disorder*, istilah yang digunakan untuk penderitanya adalah penyakit manik-depresif. Oleh karena itu, fase bipolar yang dikenal saat ini disebut sebagai manik dan depresi (Tasya et al., 2022, p. 132).

Bipolar disorder merupakan gangguan suasana hati yang terdiri dari dua fase perasaan yang bertolak belakang secara ekstrem. Fase “tertinggi” pada penderita bipolar disebut sebagai manik dan dalam beberapa kasus yang tidak terlalu parah dapat dikatakan hipomanik. Sedangkan, fase “terendah” disebut depresi. Menurut Maslim dalam (Tasya et al., 2022, p. 128) periode fase manik biasanya terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung antara dua minggu hingga lima bulan. Sementara periode fase depresi cenderung terjadi lebih lama, yakni hingga enam bulan.

Perilaku yang ditunjukkan penderita bipolar pada kedua fase juga sangat bertolak belakang. Pada fase manik, perilaku ditunjukkan melalui emosi gembira yang berlebihan, sehingga penderita bipolar akan menjadi sangat bersemangat, hiperaktif, dan antusias. Sedangkan pada fase depresi akan ditunjukkan melalui emosi sedih yang berlebihan, sehingga penderita akan merasa pesimis, putus asa, gelisah, tidak berdaya, tekanan pikiran, hingga memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri (Tasya et al., 2022).

### **1) Penyebab Bipolar Disorder**

Kondisi yang dialami oleh penderita bipolar disorder dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti yang dikemukakan Smith dan Ellen dalam (Heller & Gitterman, 2010) yang menyatakan bahwa kondisi bipolar dapat disebabkan oleh faktor biologis, lingkungan, dan genetika. Dari faktor-faktor tersebut, genetika sering kali memainkan peran yang lebih besar. Faktor genetika dapat terjadi ketika seseorang lahir dari salah satu atau kedua orang tua yang juga memiliki gangguan *bipolar disorder*.

Faktor lingkungan seperti keluarga juga menjadi salah satu faktor yang kuat dalam mempengaruhi kondisi penderita bipolar. Hal tersebut dapat terjadi ketika terdapat anggota keluarga yang mengungkapkan atau mengekspresikan emosinya kepada anggota

keluarga lain yang merupakan penderita bipolar. Interaksi yang mengandung pengungkapan emosi tersebut kemudian dapat menyebabkan kekambuhan dengan tingkat tinggi bagi seseorang yang memiliki gangguan bipolar (Heller & Gitterman, 2010).

Selain faktor lingkungan dan genetika, faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan seseorang menderita bipolar disorder, antara lain (Yudhantara et al., 2022)

- Adanya kejadian traumatis dari suatu peristiwa dalam kehidupan
- Pengalaman mengalami kekerasan seksual
- Penyalahgunaan zat-zat yang dapat menyebabkan perubahan *mood* atau suasana hati.

Dari keseluruhan faktor yang mungkin menjadi penyebab bipolar, American Psychiatrist Association (2005) mengungkapkan bahwa faktor utama yang menjadi pemicu terjadinya bipolar adalah faktor genetis. Ditemukan sebesar 80% hingga 90% penderita bipolar memiliki kerabat dengan gangguan depresi ataupun bipolar.

Sementara DeVito (2016) juga mengemukakan pendapatnya bahwa hubungan interaksi yang terjalin antara individu dengan individu lainnya memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap kehidupan seseorang. Karena itu ketika individu kehilangan seseorang dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut dapat memunculkan depresi, keraguan diri, dan kemudian berdampak pada sulitnya seseorang dalam mengelola kegiatan di kehidupan sehari-hari.

## 2) Tipe Bipolar Disorder

### a. Bipolar I

Mardon et al dalam (Tasya et al., 2022, p. 128) mengemukakan bahwa Bipolar I ditunjukkan melalui gangguan suasana hati dari episode manik yang parah, bahkan dapat membuat penderita bipolar dirawat inap. Diagnosa pada Bipolar I berlaku ketika seseorang setidaknya mengalami satu fase manik secara utuh dalam hidupnya.

Umumnya, Bipolar I akan memperlihatkan perubahan suasana hati yang ekstrem antara manik dan depresi. Meski begitu, fase depresi tidak menjadi patokan dalam diagnosa Bipolar I, sehingga seseorang tetap dapat didiagnosa Bipolar I apabila tidak mengalami fase depresi (Tasya et al., 2022, p. 131).

Dr. Amir yang merupakan seorang spesialis kedokteran jiwa dan psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia mengatakan bahwa, fase manik yang terjadi pada Bipolar I dapat berkembang menjadi tak terkontrol dan psikotik. Sekitar 20% atau lebih, penderita bipolar akan mengalami halusinasi dan cenderung tidak dapat membedakan antara khayalan dan realitas (Amir, 2016, p. 12).

Pada kondisi berat dan serius penderita Bipolar I memiliki potensi untuk membahayakan orang lain, seperti dengan mengamuk, memukul, dan sebagainya (Kurniawati et al., 2021, p. 68). Sementara ketika depresi, penderita Bipolar I cenderung mengalami depresi dengan tingkat yang berat. Namun, terkadang dapat juga terlihat sebagai depresi ringan. Dr. Amir (2016, p. 12) juga mengemukakan bahwa 90% penderita Bipolar I akan mengalami episode depresi.

#### b. Bipolar II

Mardon et al dalam (Tasya et al., 2022, p. 128) mengemukakan bahwa Bipolar II ditunjukkan dengan episode depresif dan hipomanik. Serupa dengan Bipolar I, penderita Bipolar II juga mengalami perubahan suasana hati antara “tinggi” dan “rendah” secara ekstrem dari waktu ke waktu. Akan tetapi, penderita Bipolar II tidak mengalami fase manik secara utuh, melainkan hipomanik yang merupakan level yang lebih rendah dari manik (Hoffman, 2022).

Seseorang dapat didiagnosa Bipolar II ketika dirinya mengalami depresi dan episode hipomanik yang jelas, tetapi tidak sampai berada pada fase manik secara utuh. Namun, Menurut keterangan (Amir, 2016, p. 13), sekitar 10% penderita Bipolar II dapat berubah menjadi Bipolar I dan akhirnya mengalami fase manik. Pada kondisi yang ekstrem, Bipolar II dapat memikirkan hal yang dapat membahayakan dirinya sendiri, seperti melakukan percobaan bunuh diri (Kurniawati et al., 2021, p. 68).

### 3) Gejala Bipolar Disorder

#### a. Manik dan Hipomanik

Peningkatan aktivitas dan energi penderita bipolar merupakan ciri utama dari terjadinya fase manik. Pada fase ini, penderita bipolar akan menunjukkan perilaku yang sangat produktif dengan energi yang tak ada habisnya. Hal tersebut dapat terjadi karena penderita mengalami peningkatan *mood* secara tiba-tiba, sehingga dirinya akan terhanyut dalam euforia atau kesenangan yang berlebihan, serta menunjukkan sikap yang optimistis (Tasya et al., 2022, p. 132).

Beck dan Alford (2014) mengatakan bahwa pada fase manik seseorang akan memiliki cara pandang positif yang melebihi batas normal dan non realists. Sementara pada hipomanik cara pandang positif masih berada dalam taraf normal sehingga tidak menimbulkan gangguan yang signifikan pada fungsinya. Gejala-gejala yang sama pada fase manik juga dapat muncul pada fase hipomanik, tetapi tidak seutuh ketika pada manik.

Ketika manik, keadaan euforia atau kebahagiaan yang berlebihan muncul akibat adanya pandangan positif mengenai diri dan masa depan yang sering kali berlebihan (Beck & Alford, 2014). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Rudan et al dalam (Yudhantara et al., 2022, p. 17) mengatakan ketika manik penderita akan menunjukkan mekanisme defensif berupa penolakan terhadap

kenyataan bahwa manusia memiliki keterbatasan dan membutuhkan bantuan dari orang lain. Hal tersebut juga membuat penderita bipolar akan merasa mampu melakukan segala hal ketika sedang berada di fase manik.

Beck dan Alford (2014) mengatakan gejala-gejala pada fase manik dapat terjadi karena adanya pandangan positif yang tidak realistis mengenai dunia, lingkungan sekitar, diri sendiri, dan masa depan penderita bipolar. Cara pandang tersebut kemudian memunculkan beberapa gejala manik, sebagai berikut:

- *Mood* meningkat menjadi gembira secara berlebihan
- Peningkatan energi dan dorongan untuk beraktivitas
- Harapan yang tinggi terhadap kesuksesan
- Pikiran tentang kebesaran dan tidak realistis
- Kepercayaan diri yang meningkat



**Gambar 2.2 Siklus yang Umumnya terjadi Ketika Manik**

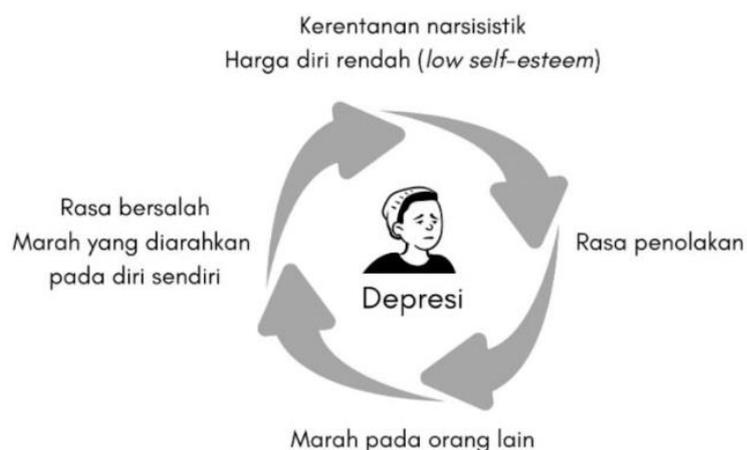
Sumber: Diadaptasi dari Gabbard dalam (Yudhantara et al., 2022, p. 18)

Sementara dalam berkomunikasi, Tasya et al (2022) mengemukakan bahwa pada fase manik penderita bipolar akan berbicara dengan cepat dan lantang, serta cenderung melompat-

lompat dari satu topik ke topik lainnya (*flight of ideas*). Hal tersebut terjadi karena seseorang yang sedang manik akan sangat mudah teralihkan dan terdistraksi, bahkan terhadap suara atau hal kecil sekalipun. Pikiran yang begitu cepat dan ide yang berloncatan juga terjadi pada fase manik. Bollas dalam (Yudhantara et al., 2022, p. 18) menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi ketika penderita bipolar gagal menyampaikan sesuatu untuk menarik perhatian orang lain, sehingga dirinya akan mencari cara seperti dengan memperbanyak pembicaraan.

b. Depresi

Ketika sedang mengalami fase depresi, penderita bipolar akan memiliki mekanisme pertahanan ego yang sering kali berhubungan dengan rasa rendah diri atau kemarahan yang tak tertahankan. Namun, sebenarnya hal tersebut juga yang mengarahkan penderita bipolar pada gejala fase depresi. Busch dalam (Yudhantara et al., 2022, p. 23) menjelaskan, ketika penderita bipolar mengeluarkan kemarahannya, amarah tersebut justru diarahkan kembali kepada dirinya, sehingga timbul perasaan bersalah terhadap diri sendiri.



**Gambar 2.3 Siklus yang Umumnya terjadi Ketika Depresi**

Sumber: Diadaptasi dari Gabbard dalam (Yudhantara et al., 2022, p. 24)

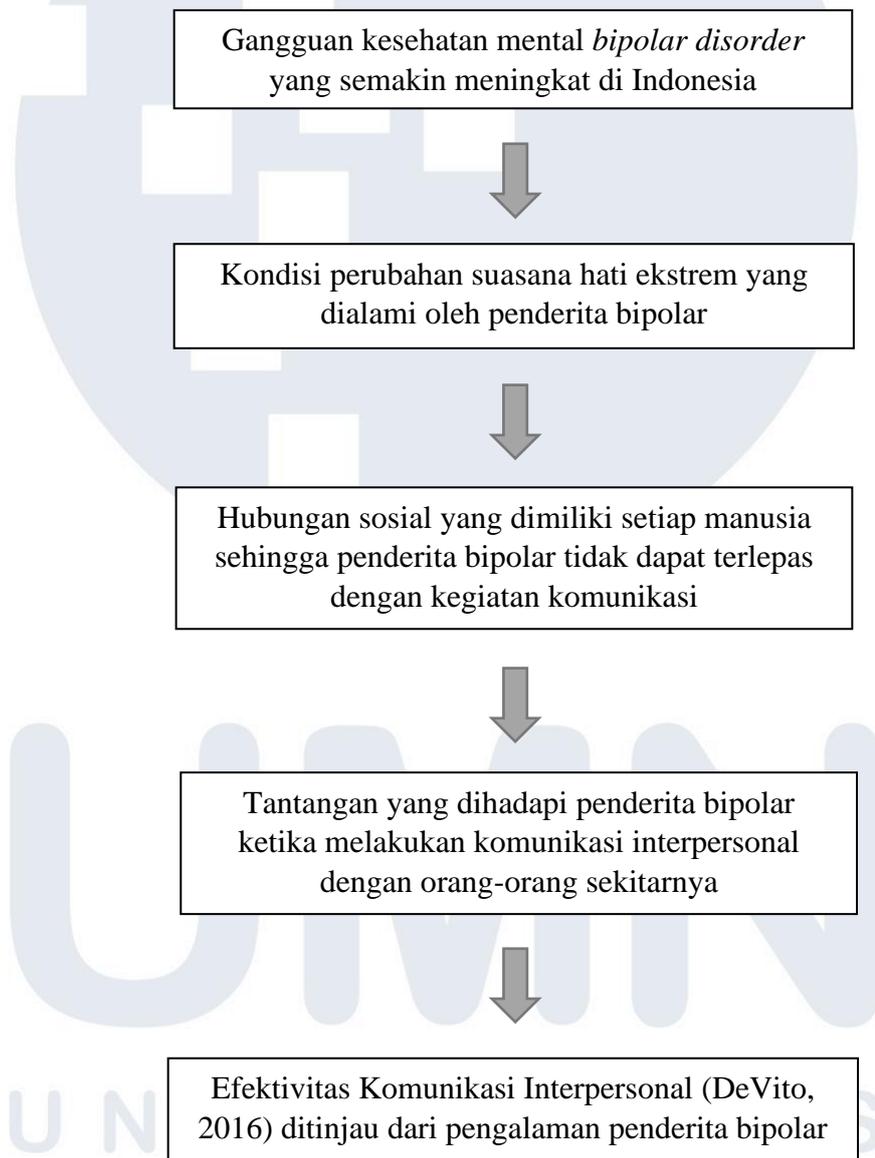
Gejala-gejala pada fase depresi dapat terjadi karena adanya pandangan yang cenderung negatif mengenai dunia, lingkungan, diri sendiri, dan masa depan (Beck & Alford, 2014). Panayiotou dalam (Yudhantara et al., 2022, p. 25) juga menambahkan bahwa karakteristik utama pada fase depresi adalah pola berpikir negatif yang sebagian besar mengarah pada diri sendiri dan perasaan bersalah. Pikiran-pikiran tersebut kemudian dapat memicu gejala-gejala pada fase depresi seperti yang dikemukakan oleh Beck dan Alford (2014), yaitu:

- *Mood* depresi dan perasaan tertekan
- Kehilangan minat dan tujuan dalam segala hal
- Menghindari segala aktivitas dan putus harapan
- Memiliki pikiran tentang kematian seperti bunuh diri
- Meningkatnya dependensi terhadap orang lain



### 2.3 Alur Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, maka alur penelitian “Tantangan dalam Mencapai Efektivitas Komunikasi Interpersonal bagi Penderita *Bipolar Disorder*” adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.4 Alur Penelitian**