

BAB II

KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Penelitian Terdahulu

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti menggunakan empat (4) penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam menyusun penelitian. Dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan, penelitian bertujuan untuk mendapatkan sebuah pendukung, pelengkap dan bisa menjadi pengembangan pada penelitian ini. Berikut merupakan pemaparan dari keempat penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti.

Penelitian terdahulu pertama berjudul '*Self Disclosure* Anak Broken Home di Media Sosial TikTok (Studi Deskriptif Followers TikTok di Halaman Komentar Konten @Akuisann)' yang ditulis oleh Anggraini, Derivanti, & Andini (2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses *self disclosure* yang dilakukan *followers* TikTok pada halaman komentar konten @akuisann. Pada penelitian ini memfokuskan pada akun TikTok. Penelitian ini juga memfokuskan faktor yang mendorong para *followers* untuk terbuka atau melakukan *self disclosure* untuk bisa berkomentar tentang pengalaman yang serupa.

Jenis dan sifat penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat latar belakang atau tujuan yang berbeda untuk setiap orang yang melakukan *self disclosure* pada akun tersebut. Dalam proses *self disclosure* tersebut adanya beberapa tahapan sebelum mereka mampu untuk terbuka pada halaman komentar.

Faktor yang membuat partisipan dapat terbuka yaitu banyaknya orang lain yang turut berbagi kisah hidupnya pada halaman komentar dan karena mereka merasakan ikatan emosional dari konten video tersebut. Para informan yang

berkomentar pada akun tersebut adalah mereka yang menjadi salah satu dari keluarga yang *broken home* dan berkaitan dengan konten pada akun @akuisann. Adapun manfaat yang dihasilkan dari *self disclosure* para informan, adanya perasaan lega para informan karena telah menyampaikan apa yang telah dialaminya.

Followers pada akun @akuisann lebih memilih untuk menyampaikan pengalaman pribadi mereka yang bisa dibilang sebagai aib keluarga mereka pada public dan membuat komunikasi mereka berjalan semakin dekat. *Self disclosure* yang dilakukan para informan memiliki dampak yang besar yaitu untuk saling memotivasi.

Penelitian kedua berjudul ‘Studi Fenomenologi *Online Self Disclosure* melalui Instagram Story’ yang diteliti oleh Yz-zahra & Hasfi (2019). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengalaman pengguna dalam melakukan *self disclosure* melalui Instastory. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi.

Dari penelitian ini ditemukan adanya perbedaan ekspresi pada Instastory. Ditemukan bahwa ketika pengguna membuka diri, mereka tidak menutupi wajah mereka secara fisik dan sengaja berbicara di depan kamera. Namun, ketika pengguna mengekspresikan diri yang negatifnya seperti mengungkapkan masalah, ketakutan, kekhawatiran dan kesulitannya, pengguna biasanya mengungkapkannya melalui tulisan daripada melalui pesan audio visual.

Pengguna mengungkapkan diri mereka secara acak daripada bertahap, dimana bisa mengungkapkan informasi yang dangkal namun juga mendalam. Bedanya, di dunia nyata, seseorang akan mengungkapkan dirinya secara bertahap berawal dari hal yang dangkal hingga yang bersifat personal.

Berdasarkan dari pengalaman pengguna, adanya keterbatasan dalam informasi yang disampaikan dan tidak diberikan melalui media sosialnya. Pengguna menyesuaikan *self disclosure* dengan tingkatan sesuai dengan

kenyamanan dan tingkat privasi telah ditentukan. Adanya rasa aman dalam membagikan mengenai privasinya karena menurutnya pengikut yang terdapat didalamnya dapat dipercayainya dan tidak akan merugikan dirinya. Melalui Instastory, pengguna menggunakan media sebagai berbagi dan mencari solusi mengenai suatu masalah. Adanya perasaan yang lega dan senang yang dirasakan oleh pengguna setelah mereka mengungkapkan dirinya melalui Instastory.

Penelitian ketiga berjudul ‘Keterbukaan Diri Remaja dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar (Studi Kualitatif Deskriptif Keterbukaan Diri Remaja Dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar)’ yang diteliti oleh Permatasari (2022). Tujuannya adalah mengetahui bagaimana cara mengatur komunikasi privasi yang dilakukan remaja bipolar kepada teman sebaya dan bagaimana strategi *self disclosure* remaja bipolar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik *snowball sampling* menggunakan sebanyak empat informan untuk diwawancarai.

Berdasarkan hasil penelitian, seorang remaja bipolar akan mengatur cara berkomunikasi dengan mengelola risiko yang dapat merugikannya dan menyusun strategi ketika terbuka dengan teman sebaya. *Self disclosure* remaja bipolar ditentukan pada teman yang bisa dipercaya yang dimana mereka juga akan mendukung dengan memberikan *feedback* yang positif dan dapat kembali meningkatkan semangat. Saat mereka kesepian atau pikiran yang membebani, untuk mempengaruhi kondisi mereka menjadi lebih baik mereka akan cenderung untuk membuka diri kepada teman sebaya.

Bagi mereka berkonsultasi ke psikiater saja kurang, maka dari itu mereka juga memberikan keadaan mereka kepada temannya. Namun, *self disclosure* yang mereka berikan memiliki keterbatasan, tidak semua hal diungkapkan dan diceritakan kepada teman sebayanya. Bahkan dengan satu orang yang dipercaya, sudah berdampak positif bagi kondisi remaja bipolar. Dengan *self disclosure* kepada orang lain, mereka juga harus mengatur privasi yang tidak menimbulkan resiko pada diri sendiri.

Penelitian keempat berjudul ‘Konsep Diri dan Self Disclosure Laki-laki dalam Multi Account Instagram’ yang diteliti oleh Arifa (2022). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pembentukan konsep diri dan *self disclosure* laki-laki pada *multi account* Instagram.. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan metode netnografi.

Berdasarkan dari hasil penelitian, terdapat perbedaan konsep diri seseorang yang ditampilkan pada perbedaan akun pertama dan kedua. Melalui konsep diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri, nubuat, selektivitas, dan *self disclosure*. Dengan adanya *self disclosure* akan adanya keterbukaan dan kesadaran diri yang membentuk proses komunikasi pada individu.

Konsep diri yang dibuat pada *first account* berupa konsep diri yang ideal sesuai dengan ekspektasinya, keterbalikan dengan dirinya, dan lain-lainnya. Dengan tujuan untuk mendapatkan citra diri dan pandangan yang positif. Sedangkan pada *second account* terdapat konsep diri yang asli dari pemilik akun, yang dimana ada titik nyaman sekumpulan orang terdekat sehingga adanya *self disclosure* yang dimana pemilik akun dapat menyatakan isi hatinya dan menunjukkan kepribadian aslinya tanpa perlu takut untuk mendapatkan komentar maupun pandangan negatif. Tidak menutup kemungkinan bahwa tidak semua ekspresi dan pengungkapan diri dapat disampaikan melalui media sosial, terdapat titik buta yang dimana pemilik akun tidak dapat menyampaikan melalui media sosial.

Keempat penelitian terdahulu yang telah dipaparkan digunakan untuk menjadi referensi dalam menyusun penelitian ini. Terdapat persamaan dan perbedaan dari keempat penelitian terdahulu tersebut. Adanya persamaan yang ditemukan adalah topik yang diambil mengenai *self disclosure* dan dari keempat penelitian tersebut menggunakan teori atau konsep *self disclosure* dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Hanya saja terdapat perbedaan pada masing-masing jurnal terdahulu tersebut. Pada penelitian pertama, penelitian berfokuskan *self disclosure* pada kasus yang mengalami broken home pada akun TikTok. Adanya terdapat perbedaan fokus yang dimana fokus kasus pada penelitian ini adalah anak broken home. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti dapat mengetahui alasan dan tahapan yang dilalui seorang anak broken home yang terbuka atau *self disclosure* dengan menceritakan aib keluarganya yang dimana tidak semua orang dapat terbuka akan hal tersebut.

Penelitian kedua, fokus penelitian yang dilakukan berfokuskan pada media sosial Instagram yang dimana terdapat perbedaan *platform* dengan media sosial TikTok. Namun, pada penelitian ini terdapat hal yang menarik dimana peneliti dapat mengetahui terdapat tahapan dan perbedaan pada keterbukaan seseorang melalui media sosial dan kehidupan nyata. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa *self disclosure* yang dilakukan orang pada media sosial Instagram terdapat beberapa privasi yang tidak ingin diberikannya kepada pengikut ataupun pengguna lainnya, yaitu mengenai pasangan dan keluarganya.

Penelitian ketiga, penelitian yang dibahas berfokuskan pada keterbukaan diri seorang penderita bipolar terhadap teman sebayanya. Di dalam penelitian ini tidak terdapat media sosial yang digunakan, namun penelitian yang dilakukan langsung ditujukan oleh teman sebayanya yang langsung ditemui secara langsung. Dengan penelitian ini, peneliti dapat mendapatkan pandangan faktor apa saja yang membuat seorang penderita bipolar dapat terbuka dengan orang lain dan faktor apa saja yang dihindari seorang penderita bipolar saat berkomunikasi hingga melakukan keterbukaan diri terhadap orang lain.

Penelitian keempat, penelitian ini membahas bahwa setiap laki-laki yang mempunyai multi *account* pada media sosial instagram. Pada *first account*, mereka membuat konsep diri yang ingin ditampilkan kepada orang-orang sehingga mendapatkan citra diri yang positif. Sedangkan pada *second account*, yang didalamnya hanya berdasarkan dari teman atau lingkungan dekat dari

pemilik akun, terjadinya *self disclosure* dengan menunjukkan perasaan dan konsep diri asli dari pemilik akun.

Dengan melakukan peninjauan terhadap keempat penelitian terdahulu, peneliti menemukan persamaan dalam menyusun penelitian yaitu *self disclosure*. Tetapi yang membedakan dari penelitian-penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian ini adalah pembahasan mengenai *self disclosure* pada *platform* media yang digunakan yaitu TikTok dan pengalaman masing-masing informan dalam melakukan pembukaan diri. Hal yang juga menjadi pembeda dalam penelitian ini adalah target dalam penelitian ini penderita Depresif Bipolar yang mengalami *mental health*.



Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Terdahulu

Aspek	Penelitian I	Penelitian II	Penelitian III	Penelitian IV
Judul Penelitian	<i>Self Disclosure</i> Anak Broken Home di Media Sosial TikTok (Studi Deskriptif Followers TikTok di Halaman Komentar Konten @Akuisann)	Studi Fenomenologi <i>Online Self Disclosure</i> melalui Instagram Story	Keterbukaan Diri Remaja dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar (Studi Kualitatif Deskriptif Keterbukaan Diri Remaja Dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar)	Konsep Diri dan <i>Self Disclosure</i> Laki-laki dalam Multi Account Instagram
Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Cyntia Dewi Anggraini, Azizah Des Derivanti, Miftia Andini, 2022	Fayeretharatri Arkani Yz-zahra, Nurul Hasfi, 2019	Maya Permatasari, 2022	Miladia Arifa, 2022
Judul Jurnal, Vol, No	Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi Universitas Mataram, Vol. 3 (1), 1-11	Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Vol. 7, no. 1	Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Informatika, Vol. 4, no. 2	Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, 2022
Teori/Konsep	<i>Self Disclosure</i> , Teori <i>Communication Privacy Management (CPM)</i> , Komunikasi Antarpribadi, Media Sosial, <i>Broken Home</i>	<i>Self Disclosure</i> , Aspek Privasi, Motivasi, Efek	<i>Self Disclosure</i> , Teori <i>Communication Privacy Management</i>	Konsep diri dan <i>Self Disclosure</i>
Metode Penelitian	Studi Kasus	Fenomenologi	Studi Kasus	Netnografi
Hasil	Terdapat beberapa tahapan	Pengungkapan diri yang	Seorang remaja bipolar	Setiap laki-laki akan membangun

<p>Penelitian</p>	<p>yang dilakukan pada followers TikTok pada konten @akuisann untuk dapat membuka diri. Para informan yang berkomentar di halaman konten tersebut adalah orang yang berpengalaman sebagai seorang anak broken home. Adanya dampak dari <i>self disclosure</i> yang dilakukan para informannya yaitu timbulnya keinginan untuk saling memotivasi karena adanya perasaan yang senasib. Selain itu terdapat juga manfaat dari <i>self disclosure</i> yang dirasakan informan yaitu adanya perasaan lega karena dapat menyampaikan pengalaman yang pernah dilaluinya.</p>	<p>dilakukan pada Instastory lebih banyak berfokus pada dirinya sendiri dengan mengungkapkan hal positif dan negatif yang dialaminya dengan cara yang berbeda, namun dengan batasan yang berbeda dalam mengungkapkan privasinya. Dampak yang dirasakan dari informan, ketika mereka mengungkapkan informasi pribadi mereka ada perasaan lega dan senang.</p>	<p>membutuhkan dukungan, pengetahuan, perlindungan, dan tempat untuk berbagi cerita mengenai apa yang dirasakannya. Ketika mereka mendapatkan saran dan masukan yang positif serta <i>support system</i> yang dapat memotivasi kondisi mereka, kondisi mereka akan menjadi lebih baik. Untuk membangun hubungan pertemanan dengan mereka diperlukan rasa percaya, aman, dan nyaman. Ketika mereka merasakan kesepian atau pikiran yang membebani mereka, mereka cenderung akan membuka diri dengan berbagi informasi dan mereka akan merasa menjadi lebih baik</p>	<p>atau menciptakan konsep diri yang ingin ditampilkan dan ditunjukkan kepada orang-orang, sehingga pemilik akun mendapatkan citra diri yang positif. Adanya perbandingan pada konsep diri yang berbeda pada <i>second account</i>, yang dimana pemilik akun akan menunjukkan citra diri aslinya dan adanya keterbukaan mengenai perasaan, citra diri aslinya, dan apa yang sedang dirasakannya. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya titik nyaman karena <i>audience</i> pada <i>second account</i> merupakan teman atau lingkungan terdekatnya sehingga pemilik akun tidak takut untuk mendapat hujatan ketika dia melakukan keterbukaan.</p>
--------------------------	---	--	--	---

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2023

2.2 Teori

2.2.1 *Self Disclosure*

Pengungkapan diri atau *self disclosure* adalah jenis komunikasi berupa pengungkapan informasi yang secara aktif disembunyikan mengenai diri sendiri, perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang (Devito, 2015, p.65). *Self disclosure* yang efektif terjadi saat adanya sikap saling terbuka dengan lawan bicaranya dan semakin orang terbuka untuk membicarakan suatu hal maka akan semakin mendalam taraf komunikasi yg terjadi (Widiarni, 2020, p.9).

Dikutip dari buku, Johnson berpendapat bahwa *self disclosure* memiliki dua sisi yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain (dalam Widiarni, 2020: p.12 - p.14):

1. Terbuka kepada orang lain

Orang yang dapat terbuka cenderung lebih dahulu menyadari dan memahami siapa dirinya dan seperti apa. Tertujukan dengan penerimaan terhadap diri sendiri yaitu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dengan bersikap jujur, autentik, dan tulus.

2. Menerima terhadap diri sendiri

Mendorong orang lain untuk dapat mempercayai, menerima, dan mendukung dirinya. Seseorang terbuka dengan membagikan aneka gagasan dan perasaan yang dimilikinya serta membiarkan orang lain mengetahui dirinya.

3. Terbuka bagi yang lain

Terbuka untuk seseorang dapat mendengarkan dan memperhatikan apa yang disampaikan orang lain. Diawali dengan menyadari, memahami, dan seperti apa orang tersebut kemudian menerima orang lain dengan menerima segala kekuatan bahkan kekurangan orang tersebut

sehingga timbul rasa percaya pada dirinya karena ada orang lain yang mau menerima dirinya.

4. Mengadaptasi dan memodifikasi

Karakteristik *self disclosure* ini bersifat objektif, profesional, memahami diri sendiri dan orang lain, menerapkan sikap terbuka dan percaya terhadap teman sebaya.

Kualitas *self disclosure* seseorang terpacu pada tiga aspek komunikasi antarpribadi yaitu permata, komunikator yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajak berinteraksi. Kedua, ketersediaan komunikator untuk bersaksi. Ketiga, kepemilikan terhadap perasaan dan pikiran dengan bertanggung jawab atas nya (Devito, 2015, p.286).

Adapun terdapat lima manfaat dari melakukan *self disclosure*, mengutip dari Sugiyono (dalam Widiarni, 2020, p.19 - p.21) yaitu:

1. Informasi tentang diri sendiri

Dengan keterbukaan, kita mendapatkan perspektif baru serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap diri kita dan perilaku kita sendiri.

2. Kemampuan untuk mengatasi masalah

Dengan adanya argumen lain, kita lebih mampu mengatasi masalah atau keadaan kita, terutama rasa bersalah kita. Dengan keterbukaan dan disertai dukungan, kita dapat menempatkan diri kita pada posisi yang lebih baik untuk merasakan reaksi positif terhadap diri kita sendiri dan merespons dengan mengembangkan diri yang positif.

3. Komunikasi efektif

Dengan keterbukaan, kita dapat mengerti perasaan dari orang lain yang kita tidak dapat diketahui melalui orang tersebut secara individual. Dengan jangka waktu berapa lama pun kita mengenal orang tersebut, namun tidak pernah mendapat pandangan atau pengungkapan tentang dirinya kita tidak akan memahami orang tersebut secara pribadi.

4. Hubungan penuh makna

Tanpa keterbukaan tidak akan adanya hubungan yang intim. Melalui keterbukaan, kita meyakinkan orang lain bahwa kita mempercayai mereka, menghargai mereka, dan peduli akan mereka. Hal tersebut akan membuat orang lain mau membuka diri dan membentuk suatu hubungan yang bermakna dan jujur.

5. Kesehatan mental

Dalam penelitian James Pennebaker menggambarkan bahwa orang yang terbuka akan terbebas dari penyakit yang disebabkan dari stress, mengutarakan masalah kepada teman yang dipercaya akan membuat orang tersebut merasa lega dan semua persoalan sudah terpecahkan maka akan ada perasaan lebih rileks dalam menghadapi kehidupan. Keterbukaan diri secara tepat merupakan indikasi dari kesehatan mental seseorang.

Selain manfaat dari keterbukaan, terdapat bahaya dari *self disclosure* menurut Devito (Devito, 2015, p.69):

1. Penolakan Pribadi dan Sosial

Dalam keterbukaan, kita akan melakukan *self disclosure* kepada orang yang kita percaya atau orang terdekat kita. *Self disclosure* yang dilakukan bertujuan untuk mendapatkan dukungan, namun saat adanya perbedaan atau tidak sesuai dengan lawan bicaranya maka akan terjadi penolakan pribadi dan sosial.

2. Kerugian Material

Self disclosure terhadap orang lain akan berdampak kepada penolakan sosial yang akan mengakibatkan kerugian material.

3. Kesulitan Intrapribadi

Ketika melakukan *self disclosure*, lawan bicara kita akan memberikan reaksi berupa dukungan atau penolakan. Reaksi penolakan yang diterima akan berpengaruh terhadap komunikasi intrapribadi orang yang melakukan keterbukaan.

Aspek-aspek yang mempengaruhi *self disclosure* menurut Altman & Taylor (dalam Ifdil, 2013, p.110 - p.117) yaitu

1. Ketepatan

Self disclosure seorang individu mengacu pada ketepatan seseorang dalam mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa dimana individu terlibat atau tidak. *Self disclosure* yang tepat dan sesuai akan meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar, sebaliknya jika keterbukaan yang tidak tepat terjadi tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Pernyataan positif ditunjukkan dengan pernyataan yang termasuk kategori pujian sedangkan pernyataan negatif ditunjukkan dengan menyalahkan diri.

2. Motivasi

Dorongan untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain menjadi motivasi seseorang melakukan *self disclosure*. Dorongan dapat berasal dari dalam dan luar. Dorongan yang berasal dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan keterbukaan, sedangkan dorongan yang berasal dari luar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah dan pekerjaan.

3. Waktu

Pemilihan waktu yang tepat akan menentukan dan meningkatkan kemungkinan seseorang terjadinya *self disclosure*.

4. Keintensifan

Keintensifan merupakan salah satu aspek *self disclosure* yang berkaitan dengan kualitas dan kuantitas. Keintensifan keterbukaan seseorang tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri dengan adanya kualitas dan kuantitas yang baik maka seseorang akan lebih terbuka.

5. Kedalaman dan keluasan

Kedalaman *self disclosure* terbagi atas dua dimensi yaitu *self disclosure* yang dangkal dan dalam. *Self disclosure* yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal dan biasanya diceritakan aspek-aspek geografis mengenai nama, daerah asal dan alamat. *Self disclosure* yang dalam biasanya mengungkapkan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Kedalaman seseorang dalam menceritakan dirinya akan ditentukan oleh orang yang diajak berbagi cerita atau *target person*, semakin akrab seseorang dengan yang lain maka semakin terbuka orang tersebut.

2.2.2 Depresif Bipolar

Penderita Orang Dengan Bipolar (ODB) adalah orang yang mengalami gangguan perasaan dengan dua kutub yang berbeda. Gangguan perasaan ini dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu depresi unipolar yaitu ketika seseorang yang hanya mengalami depresi dan gangguan bipolar yaitu seseorang yang mengalami dua kutub yang berbeda (Laurentius, 2015, p.8).

Penderita dapat dibagi berdasarkan berat ringannya seseorang mengidap bipolar. **Gangguan Bipolar tipe 1** termasuk ke seseorang yang mengalami mania atau episode mania dan depresi. **Gangguan Bipolar tipe 2** termasuk ke seseorang yang mengalami hipomania (gejalanya berupa mania tapi lebih ringan dan golongan ini biasanya penderita dapat produktivitas dan bekerja dengan baik, namun ada terkadang menentang risiko yang serius), *rapid cycling* (penderita mengalami sekurangnya 4 episode dalam setahun yang terdiri dari kombinasi mania, hipomania, episode depresi atau campuran

dan ini biasanya dialami 5-15% oleh penderita bipolar) dan depresi (Laurentius, 2015, p.7).

Gejala kedua tersebut dapat dibedakan dengan ciri-ciri sebagai berikut. Pertama, *mania* merupakan penderita merasakan perasaan yang sangat bergembira, kehidupan tanpa beban, hingga semangat berlebihan. Dalam fase ini biasanya berlangsung selama 2 minggu sampai 4-5 bulan dan rata-rata sekitar 4 bulan. Penderita bisa disebut sedang di tahap mania jika (Laurentius, 2015, p.8):

1. Kualitas kebutuhan tidur yang berkurang
2. Melambungnya harga diri atau rasa kebesaran
3. Tekanan untuk selalu lebih banyak berbicara dari biasanya
4. Timbulnya *flight of idea* seperti berlomba
5. Perhatiannya gampang teralih dengan hal-hal yang tidak penting
6. Meningkatnya dan terlibat pada aktivitas yang menyenangkan namun beresiko menyakitkan dirinya sendiri seperti bisnis yang merugikan, berbelanja berlebihan, atau aktivitas seksual yang tidak bijaksana

Kedua, *depresi* merupakan penderita merasakan perasaan sedih, rendahnya keinginan dan kepercayaan diri yang kurang. Pada fase depresi lebih lama daripada fase mania biasanya bisa mencapai sekitar 6 bulan dan lebih dari setahun pada orang tua. Penderita dapat dinyatakan sedang berada di tahap depresi jika (Laurentius, 2015, p.8),

1. Perasaan atau *mood* dan minat atau kesenangan menurun sepanjang hari bahkan hingga setiap hari.
2. Menurunnya nafsu makan yang menyebabkan penurunan berat badan hingga >5% dalam sebulan.

3. Sulit tidur atau sebaliknya mengantuk (*insomnia* atau *hipersomnia*) hampir setiap hari.
4. Banyak gerak atau sebaliknya malas bergerak karena lelah dan hilang energi (*agitasi* atau *retardasi psikomotor*).
5. Perasaan bersalah yang berlebihan
6. Kemampuan berfikir yang menurun ditambahkan dengan pikiran berulang mengenai kematian, gagasan bunuh diri berulang tanpa suatu rencana spesifik, atau upaya bunuh diri dengan suatu rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.

Setiap penderita tidak bisa ditetapkan pada lamanya perubahan setiap fasenya, dikarenakan perubahan fase tersebut tergantung pada masing-masing individu yang dimana gejalanya tidak selalu berurutan, tingkat keparahannya juga tidak selalu sama, dan fase yang dialami bervariasi. Pada kasus tertentu terdapat pasien yang mengalami halusinasi dan waham yang kuat. Keadaan tersebut termasuk ke gangguan bipolar dengan ciri psikotik. Jika pasien membaik dari bipolarnya, gangguan psikotiknya akan hilang juga. Ketika pasien diobati maka gangguan afeknya yang akan hilang terlebih dahulu (Laurentius, 2015, p.10).

Sebagai deteksi awal, penderita dapat mendeteksi gangguan jiwa yang dialaminya sendiri. Untuk mengetahui secara lebih, penderita harus diagnosis kedokteran dengan kedokteran ahli jiwa. Penyebab gangguan bipolar terdapat pada 3 faktor yaitu (Laurentius, 2015, p.16):

1. Faktor Psikososial

Tekanan dalam kehidupan dapat menyebabkan perubahan biologi di otak maupun perubahan signal dalam otak yang dialami dan akan di-*recall* membangkitkan memori pada suatu kejadian tertentu. Respon yang terjadi pada saat *recall* akan terjadi pada respon yang sebenarnya dan hal tersebut yang memicu perasaan gangguan alam oleh satu faktor eksternal atau dari luar tubuhnya yang terhubung secara signifikan.

2. Faktor Genetik

Pada orang tua yang salah satunya menderita bipolar akan berisiko 15-30% kepada anaknya akan menderita gangguan bipolar. Jika kedua orang tua menderita bipolar maka persentase anaknya akan menderita bipolar juga sebesar 50-75%. Risiko pada kembar identik sebesar 33-90% akan menderita bipolar. Keluarga pada pasien yang mengalami gangguan bipolar sebanyak 10-15% mengalami satu episode gangguan *mood*.

3. Faktor Biologis

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa gangguan disebabkan oleh kelainan pada zat kimia pada otak disebabkan ketidakseimbangan respon penderita terhadap obat-obat yang bekerja pada sistem saraf tersebut.

Penderita bipolar pada keadaan mania akan menjadi lebih produktif dengan gejala dan tanda berupa banyaknya ide-ide yang kreatif, dalam mewujudkan nya penderita akan mudah tersinggung jika idenya ditentang. Hal tersebut juga dapat mengganggu dalam pekerjaan dan kehidupan kesehariannya karena perhatiannya lebih mudah teralihkan (Laurentius, 2015, p.19). Gejala lainnya yang dapat dijumpai yaitu halusinasi berupa mendengar suara yang menjelekkkan dirinya atau mengomentari negatif perbuatan yang termasuk ke dalam gangguan persepsi (Laurentius, 2015, p.27).

Penyembuhan dalam pengobatan penderita bipolar dibutuhkan optimisme. Dengan terapi gangguan *mood* bagi penderita dan keluarga membutuhkan strategi yang melibatkan terapis namun secara keseluruhan cara ini cukup berhasil. Semakin cepat penanganannya maka gangguan *mood* akan semakin berhasil dari hasil terapinya (Laurentius, 2015, p.20). Selain itu, untuk beberapa kasus penderita memerlukan bantuan dari beberapa obat bergantung pada gejala yang muncul yang berperan sebagai *mood stabilizer* untuk mengendalikan gejala yang muncul dan gejala lainnya (Laurentius, 2015, p.22). Penggunaan obat-obatan dapat dihentikan ketika penderita

menunjukkan perbaikan optimal yang dipantau selama 6 bulan terakhir kunjungan rutin psikiater. Penghentian pengobatan penderita dibekali pengetahuan akan gejala kekambuhan dan cara menghadapinya, akan dibutuhkan pengobatan kembali ketika keadaan mulai memburuk kembali (Laurentius, 2015, p.21).

Stress merupakan pemicu utama kekambuhan fase depresi atau mania, terkadang dengan kejadian sepele yang mengingatkan kepada kejadian sesuatu yang sensitif pada penderita akan memicu kambuh gejala. Terlepas dari itu, bahkan gejala bipolar dapat terjadi secara tiba-tiba tanpa ada sama sekali pemicunya (Laurentius, 2015, p.25).

Caregiver merupakan sebutan bagi pengasuh yang diberikan kepada pasien dengan gangguan kejiwaan. Anggota keluarga bisa menjadi salah satu *caregiver* yang dibekali oleh psikiater untuk menangani gejala yang kambuh pada pasien dengan memberikan pengetahuan dosis obat yang dibutuhkan pasien atau pengetahuan cara penanganan pasien yang sedang kambuh (Laurentius, 2015, p.29 - p.30).

Keberanian seorang penderita yang mengakui keberadaan dirinya kepada orang lain merupakan bentuk dari penerimaan akan keadaan dirinya sendiri (Laurentius, 2015, p.38).

2.2.3 Media Sosial TikTok

TikTok merupakan salah satu media sosial yang sedang populer dikalangan masyarakat. Pada awal mulanya muncul pertama kali di Beijing oleh perusahaan bernama ByteDance. Berawal Mula dengan sebutan Douyin, ByteDance melakukan ekspansi ke negara lain dan memberikan nama baru menjadi TikTok. Kurang lebih dalam 1 tahun, berhasil memiliki lebih dari 100 juta pengguna dengan jumlah penayangan 1 miliar video per hari (Adawiyah, 2020).

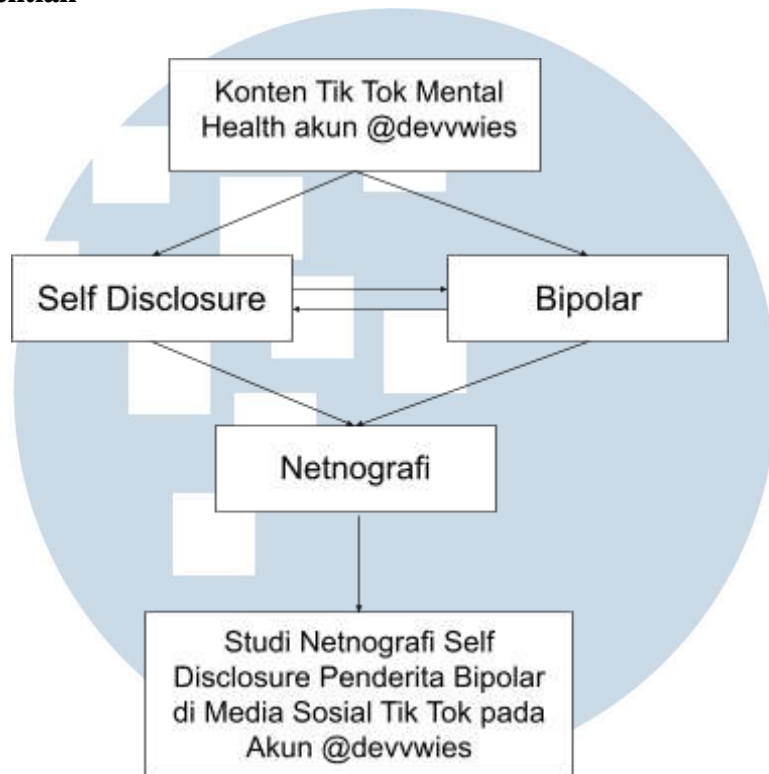
TikTok menjadi media sosial yang digemari dikarenakan disana siapa saja dapat menjadi seorang *content creator* yang dapat berekspresi dengan kreatif dan bebas dari video singkat dengan jenis konten yang sederhana serta mudah di akses oleh semua orang (Endarwati & Ekawarti, 2021).

Beberapa alasan TikTok menjadi media sosial yang populer dikalangan masyarakat yaitu (Shuai, Yuzhen, Yifang, 2019):

1. Video pendek yang ditampilkan memiliki kedekatan realitas dan situasi umum masyarakat disertakan dengan *sains, fashion* , hiburan sebagai konten utama yang menarik perhatian.
2. Mudah dalam membuat konten video pendek dengan pemilihan lagu dari fitur "*search*", pengklasifikasikan lagu berdasarkan tren, *genre*, sampai konten pengguna lain.
3. Menyediakan fitur dan tampilan *user friendly*, yang dimana pengguna dapat dengan kreatif dalam memilih musik dan efek.
4. Bebas dalam berekspresi.
5. Menyediakan berbagai konten-konten yang sedang tren.
6. Banyak selebriti yang turut juga menggunakan TikTok.
7. Pemasaran yang menarik dengan konten yang *fun* dan penyebarannya juga cepat



2.3 Alur Penelitian



(Sumber Olahan Peneliti, 2022)

