

## Pengaruh Psikoedukasi dan Terapi Supportif terhadap Pemulihan Pasien Bipolar

Dwi Sawdina<sup>1\*</sup>, Septi Aulia Fadli<sup>2</sup>, Ida Royana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup>STIE Putera Perdana Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>STBA Technocrat Tangerang, Indonesia

\*Corresponding author: [dwi.sawdina6@gmail.com](mailto:dwi.sawdina6@gmail.com)

**Abstrak** - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perspektif dari channel youtube "Lebih Baik" yang berjudul "Mengenal Bipolar [Mengupas Singkat Gangguan Bipolar]". Jurnal membuat semua artikel tersedia secara gratis untuk para peneliti di seluruh dunia, memastikan penyebaran konten secara maksimal. Konten dipublikasikan secara online terus menerus untuk memberikan komunikasi yang tepat waktu kepada komunitas dan menjaga waktu publikasi seminimal mungkin. Pada studi ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan simak catat karena sumber data yang diperoleh dengan menyimak narasi lisan. Bahwa dalam penelitian penyembuhan gangguan bipolar adalah dengan cara psikoedukasi dan terapi supportif keluarga dianggap dapat membantu mempercepat pemulihan bipolar.

**Kata kunci:** bipolar, keluarga, psikoedukasi, terapi supportif

**Abstract** - The purpose of this research is to find out the perspective of the "Lebih Baik" youtube channel entitled "Getting to Know Bipolar [A Brief Review of Bipolar Disorder]". The journal makes all articles freely available to researchers worldwide, ensuring maximum dissemination of content. Content is published online continuously to provide timely communication to the community and keep publication times to a minimum. In this study, the researcher used a descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. Whereas in research the cure for bipolar disorder is by means of psychoeducation and supportive therapy through the family is considered to help accelerate bipolar recovery.

**Keywords:** bipolar, family, psychoeducation, supportive therapy

### Pendahuluan

Bipolar merupakan suatu gangguan mood yang dicirikan dengan adanya fluktuasi mood ekstrim serta euphoria yang menyebabkan depresi berat, dan dijematani dengan periode mood normal. Bipolar berasal dari kata bi serta polar, bi adalah dua dan polar merupakan kutub, sehingga dapat disimpulkan bahwa bipolar adalah gangguan perasaan yang bertolak belakang (Rani Anggraini Purba dan Yohanis Franz La Kahija, 2017) (Santoso & Murod, 2021). Bipolar merupakan masalah mental yang banyak diidap orang di muka bumi, sebanyak empat puluh enam juta orang mengidap gangguan bipolar. Amerika Serikat merupakan negara dengan jumlah pengidap gangguan bipolar terbanyak, sekitar 2,8 % populasi Amerika Serikat mengidap gangguan bipolar.

Depresi dalam menjalani kehidupan merupakan salah satu penyebab lahirnya bipolar, sehingga mempengaruhi mood seseorang (Garsha Three Saputra, 2019) mengungkapkan sebanyak 2-4% populasi di dunia menyandang status bipolar disebabkan oleh lingkungan sekitar yang kurang memperdulikan terkait masalah mental (Santoso, Karim, et al., 2023b). Keluarga memiliki peran penting dalam pemulihan gangguan jiwa seorang penyandang bipolar selama proses rehabilitasi dan pengobatan. Namun, adanya perbedaan pemahaman yang dimiliki tiap keluarga menentukan berhasil atau tidaknya proses tersebut.

Psikoedukasi merupakan penggabungan informasi mengenai gangguan jiwa, praktek, serta dukungan emosional yang dapat membantu menyelesaikan problem solving serta manajemen krisis keluarga. Oleh karena itu, psikoedukasi yang ditujukan kepada keluarga penyandang bipolar dinilai berperan penting dalam mendukung pemulihan penyandang bipolar dengan cepat.

Salah satu cara yang dapat dilakukan keluarga untuk penyembuhan yaitu dengan menyimak cerita dari penyandang bipolar. Menyimak sangat dekat maknanya dengan mendengar dan mendengarkan. Namun, kalau kita pelajari lebih jauh, ketiga kata itu terdapat perbedaan pengertian. Mendengar didefinisikan sebagai suatu proses penerimaan bunyi yang datang dari luar tanpa banyak memerhatikan makna dan pesan bunyi itu. Sedangkan menyimak adalah proses mendengar dengan pemahaman dan perhatian terhadap makna dan pesan bunyi itu. Jadi, di dalam proses menyimak sudah termasuk mendengar, sebaliknya mendengar belum tentu menyimak

## **Metode**

Penelitian ini berjenis kualitatif, yang mana prosedur penelitian ini memberikan hasil akhir data deskriptif, baik itu secara tertulis maupun lisan dari subjek penelitian yang diteliti. Penelitian jenis ini dilakukan untuk menelaah, menggali, memahami lebih dalam mengenai berbagai pandangan, sikap, dan perasaan subjek penelitian (Moleong, 2018, pp. 4-5) (Santoso, Karim, et al., 2023c).

Zellatifanny & Mudjiyanto (2018, pp. 84-85) mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif berupaya menggambarkan atau menjelaskan suatu keadaan dengan sebenarnya (Santoso, Karim, et al., 2023a). Sifat penelitian ini akan menghasilkan deskripsi penelitian yang tepat dan rinci, dengan diiringi oleh pemaparan teori. Sumber data yang disimak adalah video dari chanel youtube “Lebih Baik” tentang “Mengenal Bipolar : Mengupas Singkat Gangguan Bipolar”. Subjek dalam penelitian ini adalah Dita Dwi Cahyai dan object penelitian ini adalah orang yang mengidap bipolar.

---

## Hasil dan Pembahasan

Adapun fase pengidap bipolar sendiri terbagi menjadi tiga yaitu Fase Manik, Hipomanik, dan Fase Depresi. Orang yang mengidap bipolar mengalami perubahan suasana hati yang cepat, mereka bisa mengalami euphoria, merasa senang dan kemudian berganti menjadi kemarahan atau kesedihan (Santoso, Abdulkarim, et al., 2023).

Menurut Badan Kesehatan Dunia atau WHO (World Health Organization), orang yang mengidap bipolar sangat rentan dengan bunuh diri. . Percobaan bunuh diri banyak dijumpai pada gangguan bipolar (dengan prevalensi 15%), Psikoterapi yang fokus pada percobaan bunuh diri juga perlu dipertimbangkan.

Berikut 3 macam fase yang menunjukkan ciri - ciri pengidap gangguan bipolar diantaranya:

Pertama, Fase manik. Fase ini merupakan fase mengidap merasa Bahagia, pengidap mengalami perasaan euphoria dan senang luar biasa. Pengidap bipolar akan mengalami peningkatan kecepatan berbicara, keinginan melakukan banyak hal, rasa semangat yang berlebihan, sembronon, hingga mudah tersinggung. Fase ini pada umumnya memiliki durasi yang relatif singkat rasa bahagia dalam diri, pengidap bipolar bertahan beberapa hari atau minggu.

Kedua, Fase Hipomanik. Pengidap bipolar mulai mengalami penurunan rasa senang atau bahagia, yang pada umumnya pengidap akan merasa mudah marah.

Ketiga, Fase Depresi. Penderita bipolar mempunyai emosi dan suasana hati yang buruk, mereka bahkan kesulitan dalam menjalankan aktifitas sehari – hari nya karena kehilangan minat melakukan aktifitas. Penderita mulai mengalami gejala seperti mengantuk, memiliki jiwa malas, porsi makan yang sedikit, insomnia yang berujung pada kehilangan ketertarikan dalam melakukan aktifitas sehari – hari. Penyebab terjadinya ganggu bipolar berupa: Pertama, rasa stress yang tinggi. stress yang berlebihan dan kurangnya mengatur emosi dapat memicu bipolar. Kedua, trauma terhadap suatu hal yang membuat merasa takut dan bahkan menghambat. Ketiga, adanya riwayat bipolar keluarga atau kerabat dekat, berpeluang besar mengidap bipolar, faktor genetik menyumbang 80% penyebab seseorang mengidap bipolar. Riwayat bipolar dalam keluarga dapat berpengaruh pada anggota keluarga lainnya. Jika salah satu orang tua ada yang mengidap bipolar ada kemungkinan 10% anaknya juga mewarisi.

*Apa bisa disembuhkan ?*

Sebenarnya, kita itu sangat membutuhkan yang namanya motivasi. Apabila kita dalam kelemahan, maka ingatlah kelebihan kita, nyalakan kembali semangat yang ada dalam diri kita. Carilah orang yang dapat menjadikan kita semangat melakukan kebaikan. Karena semangat yang mereka miliki dapat tersalurkan pada diri kita. Begitu pula ketika kita ingin mencapai kesuksesan, motivasi dapat membantu kita dalam mencapai kesuksesan, dan dapat membantu kita dalam membangkitkan semangat untuk mewujudkannya.

Meskipun hingga saat ini banyak ahli yang menyebutkan belum ada obat yang menyembuhkan bipolar, keluarga dapat menjadi suatu dukungan yang mendukung perkembangan seorang bipolar secara terapis. Terapi suportif merupakan psikoterapi yang melibatkan antara penyandang bipolar melalui percakapan dengan mendengarkan apa yang mereka ungkapkan (Pardian, 2019) (Santoso, Karim, et al., 2023d). Terapi ini dinilai dapat membawa penyandang bipolar menyeimbangkan emosional secara cepat dengan meminimalisir gejala yang ada. Meskipun cenderung sederhana, terapi ini mempunyai pengaruh positif dalam memulihkan fungsi psikis seseorang, baik fungsi kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Selain terapi suportif, keluarga juga dapat melakukan psikoedukasi dengan menerapkan informasi yang diperoleh selama kegiatan penyuluhan guna meminimalisir kecenderungan penyandang bipolar untuk kambuh dan meminimalisir dampak gangguan tersebut kepada anggota keluarga lainnya. Melalui penelitian yang dilakukan oleh (Kebede, T. S. D., Negash et al., 2003) psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan keluarga serta menurunkan kecemasan keluarga terhadap penyakit bipolar (Santoso, 2020). Melalui terapi ini, diharapkan pasien dapat memperkuat serta mengembangkan usaha pengendalian yang kuat.

Psikoedukasi merupakan kegiatan penyuluhan dengan mengumpulkan keluarga guna membahas suatu permasalahan yang berkaitan dengan bipolar. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, karena pada psikoedukasi mengandung unsur meningkatkan pengetahuan keluarga terkait gangguan tersebut dan kemampuan keluarga dalam merawat anggota penyandang bipolar. Selama proses pembelajaran, seringkali melibatkan perubahan pada neuron dan sinapsis, sehingga dapat mengembangkan kemampuan kognitif. (Omranifard, V., Yari et al., 2014) berpendapat bahwa terbentuknya neuron terjadi di sepanjang kehidupan manusia untuk menstimulasikan pengalaman belajar yang diperoleh sesuai informasi (Santoso et al., 2023).

Adanya penelitian yang dilakukan oleh (Gumus, F., & Nursing, 2017) memperkuat adanya psikoedukasi dalam upaya pemulihan penyakit bipolar karena dengan adanya keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup serta fungsi kehidupan. Keluarga yang memahami psikoedukasi dinilai mempercepat pemulihan penyakit bipolar karena adanya kemampuan untuk memperoleh pelayanan dengan baik.

## Kesimpulan

Bipolar merupakan penyakit yang menyerang kesehatan mental seseorang yang ditandai dengan emosional yang mudah berubah - ubah, hilangnya minat dalam melakukan aktivitas keseharian, dan pikiran yang mudah berubah. Penyebab sederhana atas terjadinya bipolar yakni lingkungan sosial yang toxic, seperti bullying, kekerasan fisik, dan lain sebagainya yang memberikan rasa trauma

pada penyandang bipolar. Keluarga berpengaruh terhadap cepat atau tidaknya pemulihan seseorang, karena keluarga merupakan lingkungan yang dapat mendukung pemulihan pasien bipolar dengan cepat. Terapi suportif dan psikoedukasi dapat membantu keluarga dalam mengembangkan pengetahuan terkait bipolar serta dampak yang ditimbulkan, sehingga kedua cara tersebut dinilai mampu dalam meningkatkan kemampuan keluarga dalam membantu proses pemulihan pasien secara cepat dan cara merawat pasien.

## Referensi

- Lebih Baik. (2022). Mengenal Bipolar [Mengupas Singkat Gangguan Bipolar]. Channel Youtube Lebih Baik. Web: <https://youtu.be/3JISYrp7Iiw>. (diakses tanggal 24 Maret 2023)
- Amir, N. (2011). Mengenal lebih dekat gangguan bipolar; In Medical Update Indonesia. Jakarta. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_dir/b02b45ce6b4e561bd94539d40d1188ec.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_dir/b02b45ce6b4e561bd94539d40d1188ec.pdf)
- Baihaqi, MF. (2023). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. Universitas Insan Pembangunan Indonesia.
- Bauer, M., & Pfennig, A. (2005). Epidemiology of bipolar disorders. *Journal of Epilepsia*, 46. Berlin, Germany. [https://journalbipolar disorders.springeropen.com/?gclid=EAIaIQobChMI9\\_2TvIL1\\_gIV-pNmAh10eQKgEAAAYASAAEgL-pfD\\_BwF](https://journalbipolar disorders.springeropen.com/?gclid=EAIaIQobChMI9_2TvIL1_gIV-pNmAh10eQKgEAAAYASAAEgL-pfD_BwF)
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/1>
- Garsha Three Saputra. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Keberfungsian Sosial Penyintas Bipolar. *Komunitas Bipolar Care Indonesia*. *Αγαη*, 8(5), 55.
- Gumus, F., & Nursing, P. (2017). The Effectiveness of Individual Psychoeducation on Functioning and Quality of Life with Bipolar Disorder. *Turkey*. 490–503.
- Kebede, T. S. D., Negash, A. A. A., Fekadu, N. D. A., & J., & L, D. F. (2003). Illness impact on family members in a traditional society.
- Omranifard, V., Yari, A., Kheirabadi, G. R., R., & M., & Maracy, M. R. (2014). Effect of needs - assessment - based psychoeducation for families of patients with schizophrenia on quality of life of patients and their families. doi:10.4103/2277-%0A9531.145937
- Pardian, D. (2019). Penerapan Terapi Suportif Dengan Teknik Guidance Untuk Meningkatkan Penghayatan Makna Hidup Pada Penderita Gangguan Bipolar Pondok Pesantren Al Hamid Cibubur. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 14–19.
- Rani Anggraini Purba dan Yohanis Franz La Kahija. (2017). Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 7(3), 323–329.
- Santoso, G. (2020). The structure development model of pancasila education (Pe) and civic education (ce) at 21 century 4.0 era in indonesian. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 59, 1046–1054.
- Santoso, G., Abdulkarim, A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Kajian keikutsertaan Indonesia dalam Organisasi Internasional untuk Perdamaian Dunia di Abad 21 Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 02(01), 157–170.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023a). Kajian Dinamika Demokrasi di Indonesia untuk Menjadi Tokoh Pahlawan Daerah dan Nasional RI Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 224–240.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023b). Kajian Integrasi Nasional dalam NKRI Tidak Dapat Diubah dan Sumpah Pemuda Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 270–283.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023c). Kajian Kewajiban dan Hak Negara dan

- 
- Warga Negara sebagai Strategi WNI dan WNA di Dalam dan di Luar Negeri Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 241–256.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023d). Kajian Konstitusi di Indonesia : Kembali pada UUD 1945 Asli atau Tetap dalam UUD NRI 1945 di Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 257–269.
- Santoso, G., & Murod, M. (2021). Comparison of the Contents Pancasila Education and Citizenship From 1975-2013 Curriculum in Indonesian at The 21st Century. *Jurnal Ekonomi*, 21(2), 65–71. <https://doi.org/10.29138/je.v21i2.148>
- Santoso, G., Rahmawati, P., Murod, M., & Setyaningsih, D. (2023). Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Karakter Sopan Santun Siswa. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 91–99. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/131/36>