

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Penderita Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung

Corellation between Social Support with Self-Adjustment in People with Bipolar Disorder at Bandung's Indonesia Bipolar Care Community

¹R. Annissa Kheista A., ²Endah Nawangsih

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹amissakheista@gmail.com, ²nawangsihendah@yahoo.com

Abstract. Indonesian Bipolar Care Community is a community that made to gather around people with bipolar disorder which based on love and affection by providing support in terms of emotional or esteem, instrumental, information, and companionship. The received support on people with bipolar disorder will help them choose the right coping strategy that will lessen the amount of stress they have. And with that, their self adjustment in their condition as a person with bipolar disorder and among social life will increase. The research method that was used is a correlation research with the objective to understand the relation between social support and self adaptability on people who suffered bipolar disorder in Bandung's Indonesia Bipolar Care Community. Subjects are 19 person which has been diagnosed with bipolar disorder by a psychiatry. The measuring instruments are questionnaires about social support (Sarafino, 2011) and self adjustment (Hurlock, 1974). The result shows that correlation between social support and self adjustment is 0,402, which means there's a meaningful enough positive correlation between social support and self adjustment. Therefore, the more social support a person with bipolar disorder received, the higher their self adjustment are in Bandung's Indonesia Bipolar Care Community.

Keywords: Social Support, Self Adjustment, Bipolar.

Abstrak. Komunitas Bipolar Care Indonesia adalah komunitas yang dibuat untuk mawadahi ODB berlandaskan kasih sayang dengan memberikan dukungan berupa dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Dukungan yang diterima oleh ODB membuat mereka mampu memilih *coping strategy* yang tepat sehingga dapat mengurangi kondisi stres yang dialaminya. Dengan begitu kemampuan ODB dalam hal penyesuaian diri terhadap kondisinya sebagai ODB dan juga terhadap sosial akan meningkat. Penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi dengan tujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada penderita bipolar di komunitas BCI Bandung. Subjek penelitian sebanyak 19 orang penderita bipolar yang sudah di diagnosis oleh psikiater. Alat ukur dalam penelitian ini berupa kuesioner mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri. Hasil korelasi antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri adalah 0,402, artinya terdapat hubungan positif yang cukup berarti antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri, maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh ODB, semakin baik pula penyesuaian diri pada ODB di komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung

Kata kunci : Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Bipolar

A. Pendahuluan

Gangguan bipolar merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai dengan adanya perubahan *mood* drastis antara manik juga depresi. Berdasarkan DSM-IV-TR saat manik biasanya penderita akan merasakan *mood* yang melambung atau mudah tersinggung selama sekurang-kurangnya satu minggu ditandai dengan dengan meningkatnya kadar aktivitas, banyak berbicara, pikiran yang melompat-lompat, waktu tidur yang lebih sedikit dari biasanya, harga diri melambung, perhatian mudah teralih, dan keterlibatan berlebihan terhadap aktivitas yang menyenangkan. Sedangkan saat depresi biasanya penderita akan mengalami *mood* sedih tertekan hampir sepanjang hari selama dua minggu atau kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan, biasanya ditandai dengan menurunnya aktivitas, sulit tidur, nafsu makan berkurang, kehilangan energi, konsep diri negatif, sulit konsentrasi, dan banyaknya pikiran negatif.

Penderita bipolar atau yang biasa disebut dengan ODB (Orang Dengan Bipolar) menyatakan bahwa keadaan mereka sebagai penderita bipolar terutama saat berada dalam kondisi depresi, seperti munculnya pikiran-pikiran negatif yang menyalahkan diri sendiri membuat mereka pernah melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu perubahan *mood* yang drastis antara episode manik dan episode depresi dapat membuat mereka stres menghadapi keadaan tersebut. Stres yang dihadapi ODB dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial, seperti dari keluarga, *significant other*, atau komunitas. Komunitas yang dapat memberikan dukungan sosial yaitu komunitas Bipolar Care Indonesia (BCI). Komunitas BCI dapat membuat ODB merasa mendapatkan dukungan berupa informasi seputar bipolar, merasa mendapatkan perhatian atau empati dari anggota komunitas saat sedang menceritakan pengalamannya, merasa anggota komunitas mau meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ODB, selain itu masuk ke dalam komunitas membuat mereka merasa mendapatkan teman seperjuangan sehingga mereka merasa tidak sendiri, merasa dimengerti oleh anggota, dan merasa merupakan bagian dari kelompok. Adanya dukungan sosial dari komunitas BCI membuat ODB memilih *coping strategy* yang tepat dalam menghadapi stres yang di hadapinya. Sehingga ODB mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan keadaannya sebagai penderita bipolar baik penyesuaian pada dirinya sendiri maupun penyesuaian sosial.

Gejala bipolar sendiri dapat dikurangi dengan cara menyembuhkan secara biologis yaitu menggunakan obat-obatan tertentu, namun dengan adanya dukungan sosial dari komunitas ini, para ODB juga dapat meningkatkan kondisinya menjadi lebih baik daripada kondisi sebelumnya. Sehingga berdasarkan uraian diatas, rumusan masalahnya adalah “seberapa erat hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada penderita bipolar di komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data secara empirik mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada penderita bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung”.

B. Landasan Teori

Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2011), Dukungan sosial disini merujuk pada aksi yang yang betul-betul dilakukan oleh orang lain atau *bantuan yang didapat*. Namun istilah tersebut dapat pula merujuk pada persepsi seseorang akan kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang ada pada saat dibutuhkan—yaitu *bantuan yang dirasakan*.

Terdapat empat bentuk dasar dari dukungan sosial (Cutrona & Gardner, 2004;

Uchino, 2004 dalam Sarafino 2011): 1) Dukungan Emosional atau Penghargaan. Dukungan ini dapat berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, hal-hal positif, dan dorongan terhadap seseorang. Dukungan sosial memberikan kenyamanan, rasa tenteram yang diiringi perasaan diterima dan dicintai pada saat-saat sulit. 2) Dukungan Instrumental. Dukungan ini melibatkan bantuan secara langsung seperti bantuan berupa uang atau jasa dalam mengerjakan tugas sehari-hari saat dalam kondisi stres. 3) Dukungan Informasi. Dukungan ini termasuk memberikan nasehat, arahan, saran atau umpan balik mengenai apa yang dilakukan orang tersebut. contohnya, orang yang sakit akan mendapat informasi dari keluarga atau dokter tentang bagaimana mengobati penyakit mereka. 4) Dukungan Persahabatan. Dukungan ini mengacu pada keberadaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang, dengan demikian membuat orang tersebut merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari sebuah kelompok yang berbagi minat dan aktivitas sosial yang sama.

Penyesuaian diri

Menurut Hurlock (1974) orang yang memiliki penyesuaian diri akan mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki kepercayaan diri dan harga diri, lebih dapat menerima kritik yang dapat membantu dirinya untuk menyadari dan mengoreksi kelemahannya, , dapat mengevaluasi dirinya secara realistis sehingga mampu menggunakan kapasitasnya secara efektif, mampu bersikap jujur dan tidak berpura-pura, merasa puas dengan dirinya sendiri, dan memiliki keinginan untuk memperbaiki kualitas diri.

Penyesuaian Sosial

Menurut Hurlock (1974) orang yang memiliki penyesuaian sosial akan mampu merasa adanya penerimaan dari orang lain, mampu untuk memberikan perhatian dan empati kepada orang lain, mampu untuk toleransi terhadap orang lain, dan menyadari potensi yang mereka miliki.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Aspek	r_s	Keterangan	Kesimpulan
Emosi/Penghargaan	0,269	Korelasi rendah	Terdapat hubungan positif
Instrumental	0,250	Korelasi rendah	Terdapat hubungan positif
Informasi	0,253	Korelasi rendah	Terdapat hubungan positif
Persahabatan	0,522*	Korelasi sedang	Terdapat hubungan positif

Dari hasil uji korelasi antara dukungan sosial per aspek dengan penyesuaian diri diketahui bahwa keempat aspek memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri yang berarti semakin tinggi dukungan sosial aspek emosional dan penghargaan, instrumental, informasi, dan persahabatan yang diterima, maka semakin baik penyesuaian diri pada penderita bipolar di komunitas BCI Bandung. Diketahui aspek dukungan persahabatan memiliki skor korelasi 0,522 yang menurut norma koefisien Guildford menunjukkan tingkat korelasi yang cukup berarti/ sedang, sedangkan dukungan emosi/penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi masing-masing memiliki korelasi yang rendah, yaitu pada dukungan sosial aspek emosi/penghargaan memiliki skor korelasi sebesar 0,269, pada dukungan sosial aspek instrumental memiliki skor korelasi sebesar 0,250, dan pada dukungan sosial aspek informasi memiliki skor korelasi sebesar 0,253.

Tabel 2. Skor Dukungan Sosial

Sub Aspek	Tinggi		Rendah	
	F	%	F	%
Dukungan Sosial	19	100%	-	-
Dukungan Emosional atau Penghargaan	19	100%	-	-
Dukungan Instrumental	17	89%	2	11%
Dukungan Informasi	18	95%	1	5%
Dukungan Persahabatan	18	95%	1	5%

Pada tabel skor dukungan sosial diketahui bahwa dukungan sosial dirasakan tinggi oleh ODB, hal tersebut menggambarkan bahwa ODB merasa adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang disediakan bagi seseorang dari orang lain atau sekelompok orang yaitu Komunitas BCI Bandung. Pada aspek dukungan emosional/penghargaan, diketahui bahwa terdapat 19 ODB mendapatkan dukungan emosional/penghargaan yang tinggi. Dukungan emosional/penghargaan yang tinggi membuat ODB merasakan adanya ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan dari komunitas BCI yang membuat ODB merasa nyaman dan tentram dengan kondisinya sebagai ODB, merasa diterima dalam komunitas, dan merasa dicintai saat berada dalam masa-masa sulit seperti menghadapi reaksi dari manik dan depresifnya. Pada aspek dukungan instrumental, diketahui bahwa terdapat 17 (89%) ODB mendapatkan dukungan instrumen yang tinggi. Sedangkan 2 (11%) ODB mendapatkan dukungan instrumen yang rendah. Dukungan instrumental yang tinggi membuat ODB merasa mendapatkan bantuan langsung berupa uang atau jasa dalam mengerjakan tugas sehari-hari seperti memberikan bantuan yang sedang dibutuhkan, menemani saat sedang merasa kesepian baik lewat dunia maya atau tatap muka, meluangkan waktu untuk menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, dan meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan-keluhan ODB lainnya.

Pada aspek dukungan informasi, diketahui bahwa terdapat 18 (95%) ODB mendapatkan dukungan informasi yang tinggi. Sedangkan 1 (5%) ODB mendapatkan dukungan informasi yang rendah. Dukungan informasi yang tinggi membuat ODB merasa mendapatkan nasehat, arahan, saran, atau umpan balik mengenai apa yang harus dilakukan oleh ODB. Pada aspek dukungan persahabatan, diketahui bahwa terdapat 18 (95%) ODB mendapatkan dukungan persahabatan yang tinggi. Sedangkan 1 (5%) ODB mendapatkan dukungan persahabatan yang rendah. Dukungan persahabatan yang tinggi membuat ODB merasakan bahwa mereka memiliki teman yang mau menerima keadaannya dan mau menghabiskan waktu dengannya, sehingga membuat ODB merasa merupakan bagian dari komunitas BCI Bandung. Dukungan sosial yang ODB dapatkan dapat membuat pola pikir mereka berubah yaitu mampu memilih *coping strategy* yang tepat dalam menghadapi stresnya sehingga ODB mampu melakukan penyesuaian diri, baik penyesuaian pada dirinya sendiri maupun pada sosial.

Tabel 3. Skor Penyesuaian Diri

Dukungan Sosial	F	%
Tinggi	16	84%
Rendah	3	16%
Jumlah	19	100%

Pada tabel diatas diketahui bahwa terdapat 16 (84%) ODB memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan terdapat 3 (16%) ODB memiliki penyesuaian diri yang rendah. ODB yang memiliki penyesuaian diri tinggi akan mampu menyesuaikan

dirinya sendiri sebagai bipolar juga menyesuaikan diri dengan sosial sehingga sehingga kondisi ODB menjadi lebih baik daripada kondisi mereka yang sebelumnya.

D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif yang cukup berarti ($r_s = 0,402$) antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada penderita bipolar di komunitas Bipolar Care Indonesia Bandung, maka semakin positif dukungan sosial yang didapat, semakin baik penyesuaian diri pada ODB begitupun sebaliknya.
2. Dukungan sosial aspek persahabatan memiliki hubungan yang paling tinggi dengan skor $r_s = 0,522$. Dukungan aspek instrumental memiliki hubungan yang paling rendah dengan skor $r_s = 0,250$.
3. Rendahnya penyesuaian diri pada ODB terjadi karena adanya hambatan lingkungan, dimana lingkungan membuat satu ODB merasa trauma untuk berhubungan dengan lingkungan, selain itu karena tidak adanya dukungan dari *significant person* dan konsep diri yang negatif akan dirinya sendiri.

E. Saran

Saran Teoritis

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan, untuk mempertimbangkan melakukan penelitian korelasi regresi karena hasil korelasi yang didapat dari penelitian ini adalah rendah dan cukup berarti jika dikorelasikan dengan penyesuaian diri secara keseluruhan. Padahal menurut hasil yang didapat, diketahui bahwa dukungan sosial yang diterima adalah tinggi.

Saran Praktis

1. Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi penilaian terhadap stresor sehingga membantu ODB dalam mengatasi stres yang dihadapi saat menghadapi reaksi dari kondisi manik dan depresinya. Sehingga disarankan kepada keluarga, orang-orang terdekat atau *significant other*, dan masyarakat untuk dapat mencari informasi mengenai gangguan bipolar agar mampu memberikan dukungan yang tepat karena adanya dukungan dari keluarga, orang-orang terdekat atau *significant other*, dan komunitas dapat mempermudah mereka mencapai penyesuaian diri.
2. Bagi ODB yang memiliki penyesuaian diri rendah diharapkan untuk rutin minum obat dan kontrol ke psikiater karena hal tersebut dapat membantu untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam hal mengendalikan *mood* selain dengan bantuan dukungan sosial. Sehingga ODB mampu melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri dan juga sosial.
3. Diharapkan kepada masyarakat untuk berusaha tidak terlalu meremehkan gangguan bipolar, karena perilaku masyarakat yang seperti itu membuat ODB mengalami hambatan dari lingkungan yang akan mempersulit mereka untuk melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri dan juga sosial.
4. Untuk ODB yang memiliki konsep diri negatif, diharapkan kepada sumber dukungan sosialnya seperti *significant other*, keluarga, atau komunitas untuk memberikan dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan ODB. Sehingga ODB tidak hanya mendapatkan dukungan sosial agar patuh untuk minum obat saja, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial yang dapat membuat mereka memilih *coping strategy* yang tepat saat menghadapi stresor.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ariella, V., & Oktamiasih, I., & Kanita, M. (2013). *Bipolar Care Indonesia*. [Online]. www.bipolarcareindonesia.com. 2015, 3 November pukul 20.30.
- Anna, Lusia Kus. (2014). *Gangguan Bipolar Bisa Diobati*. [online]. <http://health.kompas.com/read/2014/08/12/083703123/Gangguan.Bipolar.Bisa.Diobati>. 2016, 12 April Pukul 22.53
- Anonim. (2014). *Leisure Community- Komunitas Bipolar Care Indonesia: Memberikan Lingkungan Nyaman Bagi Penderita Bipolar*. [Online]. <http://www.republika.co.id/berita/koran/leisure/14/06/17/n7ar8855-leisure-community-komunitas-bipolar-care-indonesia-memberikan-lingkungan-nyaman-bagi-penderita-bipolar>. 2015, 3 November pukul 20.27.
- Anonim. (2015). *Gejala dan Tanda Bipolar Disorder*. [online]. <http://doktersehat.com/gejala-dan-tanda-bipolar-disorder/> 2016, 12 April Pukul 20.00
- Anonim. (2015). *Menjaga Kesehatan Mental*. [online]. Doktersehat.com/mejaga-kesehatan-mental-2/ 2016. 17 Juli Pukul 21.20
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2006). *Psikologi Abnormal* (9th ed). Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Fauziah, N. N. (2008). *Faktor-Faktor Pendukung Pemulihan pada Penderita Gangguan Bipolar*. Depok: Universitas Indonesia
- Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Personal development*. New Delhi: Tata McGRAW-HILL PUBLISHING COMPANY LTD
- Kaplan, Robert M. & Dennis P. Saccuzzo. 1993. *Psychological Testing Principles, Application, and Issues*. California: Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove
- Maslim, Rusdi. 2013. *Diagnosa Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*. Jakarta : PT. Nuh Jaya
- Marisson M.A., (2010). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Prenada Media
- Mondimore F.M., (2006). *Bipolar Disorder-A Guide For Patients and Families*. 2nd ed. Baltimore: The John Hopkin University Press
- Made, (2013). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma*. Program Studi Psikologi, akultas Kedokteran, Universitas Udayana
- Noor, Hasauddin. (2009). *Psikometri Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba
- Purba, J. (2008). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Lanjut Usia*. Medan: Universitas Sumatra Utara
- Sarafino, Edward P. Smith, Timothy W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc: River Street, Hoboken
- Triani, N., (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Adaptational Outcomes Remaja di SMA X yang Mengalami Stres Pasca Aborsi*. Bandung: Universitas Islam Bandung
- Wiramihardja, Sutarjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama