

SELF-ACCEPTANCE INDIVIDU DENGAN GANGGUAN BIPOLAR

SKRIPSI



Oleh :

Octavia Ammar Rodiana

NIM. 303180030

Pembimbing :

Muhamad Nurdin, M. Ag

NIP. 19760413200501001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2022

SELF-ACCEPTANCE INDIVIDU DENGAN GANGGUAN BIPOLAR

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana program strata satu (S-1) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Oleh :

Octavia Ammar Rodiana

NIM. 303180030

Pembimbing :

Muhamad Nurdin, M. Ag

NIP. 19760413200501001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Octavia Ammar Rodiana

NIM : 303180030

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

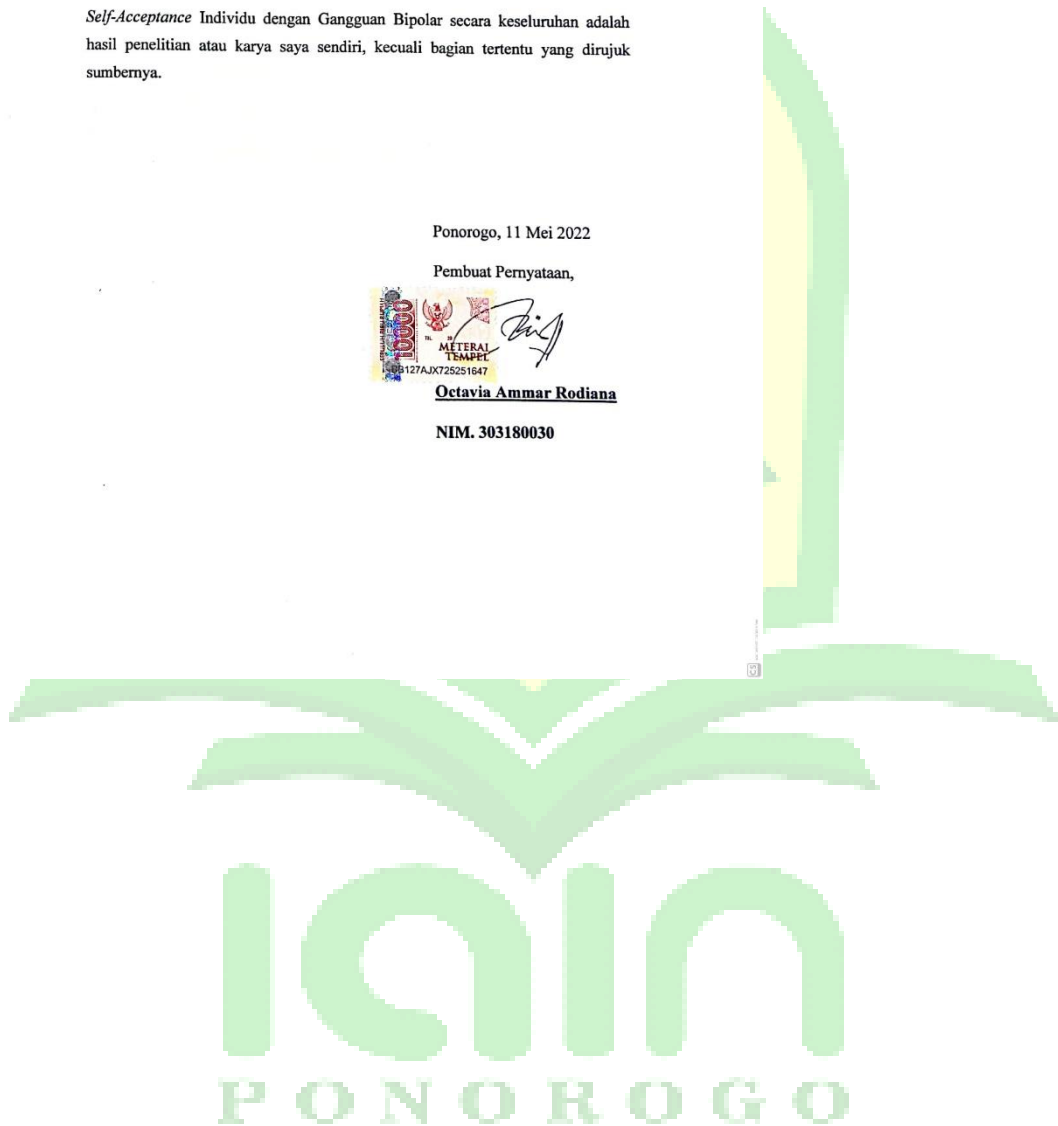
Ponorogo, 11 Mei 2022

Pembuat Pernyataan,



Octavia Ammar Rodiana

NIM. 303180030



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi
Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
IAIN Ponorogo

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah secara cermat kami baca dan teliti kembali dan setelah diadakan perbaikan atau penyempurnaan sesuai dengan petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Octavia Ammar Rodiana
NIM : 303180030
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : *Self-Acceptance* Individu dengan Gangguan Bipolar

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqasah skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu, kami mengharap atas persetujuan munaqasahnya.

Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Pembimbing



Muhamad Nurdin, M. Ag

NIP. 19760413200501001

LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)

Skripsi atas nama saudara :



Nama : Octavia Ammar Rodiana
NIM : 303180030
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : *Self-Acceptance* Individu dengan Gangguan Bipolar

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah.

Ponorogo, 11 Mei 2022


Mengetahui,

Kajur BPI



Muhamad Nurdin, M. Ag
NIP. 19760413200501001

Menyetujui,

Pembimbing


Muhamad Nurdin, M. Ag
NIP. 19760413200501001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PENGESAHAN

Judul : *Self-Acceptance* Individu dengan Gangguan Bipolar
Nama : Octavia Ammar Rodiana
NIM : 303180030
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada :


Hari : Senin
Tanggal : 30 Mei 2022

Dan telah diterima sebagai dari bagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada :

Hari : Senin
Tanggal : 06 Juni 2022

Tim Penguji :

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. Ketua Sidang | : Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag. |
| 2. Penguji | : Fendi Krisna R., M. Psi. |
| 3. Sekretaris | : Muhamad Nurdin, M. Ag. |


(.....)
(.....)
(.....)

Ponorogo, 06 Juni 2022

Mengesahkan
Dekan,



(Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag)
NIP. 19680616199031002

MOTTO

يَنْتَفِعُ لَمْ يَعْتَقِدْ مَنْ وَكُلُّ # رُفِعَ اعْتِقَادِهِ حَسَبَ الْفَتَى إِذْ

“Karena derajat seorang pemuda diukur dari keyakinannya, dan bagi siapapun yang tidak yakin, maka tidak akan bisa mengambil manfaat” -Bait Imrithi, 17.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Hamdan wa syukran laka yaAllah, yang telah memberiku nikmat hidup sampai detik ini, yang selalu mengiringi langkah dan segala khilafku dengan rahmat serta ampunanNya. Sebaik-baiknya berharap adalah kepadaMu, aku percaya bahwa takdirMu untukku semuanya bermuara pada keindahan dan kebahagiaan. Dengan segenap cinta, aku persembahkan karya tulis ini kepada :

1. **Bapak Sumarno dan Ibu Siti Aminah**, apalah aku tanpa adanya kalian, bagaimana aku tanpa doa tulus tiada henti dan kasih sayang kalian. Diam-diam aku memperhatikan perjuangan kalian selama ini, perjuangan kalian memberiku kekuatan untuk terus menjalani hidup dengan segala luka dan bahagiannya. Maaf, selama ini aku hanya menjadi anak yang selalu merepotkan dan menguras air mata. Terimakasih, telah merawat, menjaga dan mendidikku. Aku bangga menjadi anakmu, selalu, dan selamanya akan begitu.
2. **Della Ammar Efendy**, kakak paling menyebalkan telah membuatku menangis hampir satu jam karena keteledorannya tidak menyimpan file di laptop yang aku *sleep* setelah kupakai untuk mengerjakan skripsi BAB II dan sudah dapat banyak teori, yang membuatku harus mengulang lagi mencari referensi dari awal. Tapi semenyebalkannya kakakku, aku tahu dia sayang padaku dan aku juga sayang padanya. Aku masih ingat ketika laptop rusak dia langsung mencarikan laptop untukku, ketika printer di rumah macet dia memperbaikinya untukku, ketika aku serius mengerjakan skripsi dan tiba-tiba dia datang bawa makanan langsung aku rebut dan dia *welcome-welcome* saja, dan masih banyak lagi perlakuan-perlakuan manisnya.

3. **Simbah Nyai Marsiyatuz Zulfah, Bapak Kyai Farid Fathony, Bapak Kyai Adib Bahrurrohim, Ustadz M. Abdul Ghoffar, Bu Nyai Ulyana 'Indah, Bu Nyai Fina Nihayatul Husna, Ning Sana 'Aina Salsabila, Ustadzah Hanif Ma'rifah,** terimakasih atas kesempatan menuntut ilmu, terimakasih atas kesempatan berkhidmah, terimakasih selalu membimbing dan mendo'akan kebaikan padaku di dunia dan akhirat, semoga membawa kebarokahan untuk keluarga ndalem dan untukku serta *dzurriyahku*.
4. **Bapak Muhammad Nurdin, M. Ag.,** terimakasih atas keikhlasannya dalam membimbing, memberi semangat dan masukannya dalam proses penyelesaian skripsi ini. Meskipun saya termasuk paling lama menyelesaikan skripsi, tapi Bapak tetap sabar mengarahkan saya.
5. **Segenap keluarga besar Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo yang saya banggakan,** terimakasih atas wadahnya, ilmunya, pengalamannya.
6. **Semua *support system* luar biasa terutama kakak Dzurriyati, Mbak Elok, Mbak Marina, Mbak Matsna, Defa, Kholif dan Yulfina,** terimakasih banyak telah sudi mendengar dan memotivasiku serta mau untuk kurepoti dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas waktunya, omelannya, perhatiannya, pedulinya, semuanya.
7. **Untuk seseorang, yang entah nanti pada akhirnya diridhoi atau tidak oleh Allah menjadi pelengkap agamaku.** Terimakasih sudah menemani begadang mengerjakan skripsiku, menanggapi *kemrungsungku*, menaikkan *moodku*, dan menjadi penyemangatku. Tetap saling memperbaiki diri dan saling mendo'akan yaa.. semoga kita disatukan dengan ridho dan rahmatNya.

ABSTRAK

Octavia Ammar Rodiana, 2022. *Self-Acceptance* Individu dengan Gangguan Bipolar. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Muhamad Nurdin, M. Ag.

Kata kunci : *Self-Acceptance*, Individu, Gangguan Bipolar

Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya mencintai diri sendiri, maksudnya merasa puas dengan kelebihan diri dan pengakuan atas keterbatasan diri. Peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai penerimaan diri individu dengan gangguan bipolar hingga berani menceritakannya meskipun tidak sedikit orang yang mengucilkannya. Maka, dalam skripsi ini membahas tiga persoalan. Diantaranya bagaimana penyesuaian diri pada individu dengan gangguan bipolar, bagaimana penyesuaian sosial pada individu dengan gangguan bipolar, dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu dengan gangguan bipolar.

Untuk menjawab rumusan masalah di atas, penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk teknik analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini penulis melibatkan dua informan yang masing-masing merupakan individu dengan gangguan bipolar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada individu dengan gangguan bipolar melalui lima tahap yaitu tahap menyangkal, marah, negoisasi, depresi dan penerimaan. Selain itu terdapat tujuh karakteristik penyesuaian diri pada kedua individu, yaitu mampu menilai dan bersikap secara realistis dan objektif, menerima tanggungjawab, kemandirian, mampu mengontrol emosi, berorientasi tujuan, mempunyai filosofi hidup serta berbahagia. Lalu ada dua langkah penyesuaian diri yang juga peneliti temukan dari kedua individu, yakni pemahaman dan pengetahuan tentang diri sendiri serta pengendalian diri. Kemudian Penyesuaian sosial pada kedua informan mempunyai enam karakteristik yakni kemasakan emosional, mencapai rasa kepuasan dari hubungan sosial, penampilan nyata dengan sikap dan tingkah laku, penyesuaian diri terhadap kelompok, sikap sosial dan kecakapan sosial. Selain itu terdapat lima unsur-unsur penyesuaian sosial pada kedua individu, yaitu pengakuan, partisipasi, persetujuan sosial, altruisme dan kesesuaian. Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada kedua individu ada tujuh, yakni pendidikan, dukungan sosial, kerelaan untuk mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kepada orang lain, wawasan sosial, mempunyai sosok idola, kesehatan psikologis dan penerimaan terhadap orang lain.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bismillahirrahmanirrahim.. syukur alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian (skripsi) yang berjudul **“Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar”** dengan rasa bangga dan bahagia yang tidak dapat terlukiskan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita baginda Nabi Besar Nabi Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang.

Penelitian ini ditulis bertujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana sosial bagi mahasiswa program S-1 di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Penulis menyadari bahwa dari hasil penyusunan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi memperbaiki penelitian yang telah peneliti susun ini.

Selanjutnya, ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Evi Muafiah, M. Ag. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag. selaku dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

3. Bapak Muhamad Nurdin, M. Ag. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dan dosen pembimbing.
4. Bapak / ibu dosen dan seluruh civitas akademik Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
5. Serta semua pihak yang telah banyak membantu peneliti dalam proses penulisan penelitian ini terkhusus teman-teman peneliti yang belum peneliti sebutkan satu per satu.


Akhir kata peneliti menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini, semoga karya dari peneliti ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan semua kalangan baik di bidang pendidikan maupun sosial.

Sekian dan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Ponorogo, 11 Mei 2022

Penulis,


Octavia Ammar Rodiana

NIM. 303180030

IAIN
PONOROGO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Metode Penelitian	15
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	15
2. Lokasi Penelitian	14

3. Data dan Sumber Data Penelitian	16
4. Teknik Pengumpulan Data	18
5. Teknik Pengolahan Data.....	19
6. Teknik Analisis Data	20
7. Pengecekan Keabsahan Data.....	20
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II : KAJIAN TEORI	23
A. Gangguan Bipolar.....	23
1. Pengertian Gangguan Bipolar	23
2. Ciri-Ciri Gangguan Bipolar.....	26
3. Jenis Gangguan Bipolar.....	30
4. Penyebab Gangguan Bipolar.....	31
5. Perawatan Gangguan Bipolar.....	33
B. Penyesuaian Diri.....	35
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	35
2. Unsur-Unsur Penyesuaian Diri.....	38
3. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	39
4. Langkah-Langkah Penyesuaian Diri.....	43
C. Penyesuaian Sosial.....	45
1. Pengertian Penyesuaian Sosial.....	45
2. Unsur-Unsur Penyesuaian Sosial.....	47
3. Karakteristik Penyesuaian Sosial.....	50

D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri.....	52
1. Faktor Penerimaan Diri Menurut Supratikna.....	57
2. Faktor Penerimaan Diri Menurut Hurlock.....	58
3. Faktor Penerimaan Diri Menurut Dryden.....	62
BAB III : PAPARAN DATA.....	64
A. Data Penyesuaian Diri Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar.....	64
B. Data Penyesuaian Sosial Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar..	76
C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri.....	84
BAB IV : PEMBAHASAN	90
A. Analisa Penyesuaian Diri Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar.	90
B. Analisa Data Penyesuaian Sosial Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar.....	100
C. Analisa Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri.....	107
BAB V : PENUTUP	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	118
RIWAYAT HIDUP	140

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan sehat dan sakit merupakan keadaan akibat kombinasi antara faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosial yang terus terjadi dalam proses kehidupan manusia. Keadaan sehat adalah keadaan emosional, fisik dan sosial yang baik, mampu memenuhi tanggungjawab, merasa puas dengan hubungannya pada dirinya dan sesama¹. Keadaan sakit adalah keadaan yang menjelaskan suatu penyimpangan yang membenarkan individu melepas tanggungjawab, peran, atau kebiasaan tertentu yang dilakukannya saat sehat karena ketidakehatannya².

Salah satu konsep sakit dapat dilihat pada seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan. Istilah-istilah gangguan kejiwaan diantaranya yaitu perilaku atau psikologi abnormal, perilaku maladaptif, gangguan mental, gangguan emosional, psikopatologi, disfungsi psikologis, sakit mental, gangguan perilaku dan gila³. Berbagai gangguan mental menjangkau setiap ranah pengalaman manusia, gangguan ini dapat mengacaukan cara manusia berfikir, merasakan dan berperilaku sehingga memiliki dampak yang bersifat negatif bagi kehidupan manusia. Akan tetapi pada dasarnya gangguan mental meliputi tiga unsur utama yakni

¹ Oltmanss, Thomas F., dkk. *Psikologi Abnormal*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 3.

² *Ibid.*

³ Sutardjo Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Klinis*. (Bandung: Refika Aditama, 2004),

menyimpang dari standar kultural atau sosial, menyimpang secara statistik (misalnya *Intelligent Quotient*nya kurang dari 90) dan ketidakmampuan menyesuaikan diri⁴. Seperti halnya sakit fisik atau organis, gangguan mental mempunyai jenis yang beragam dan tingkat keparahan yang juga berbeda. Sehat mental secara umum yaitu kondisi mental yang tumbuh dengan didasari motivasi yang kuat untuk mengaktualisasi diri dalam kehidupan keluarga, kehidupan kerja maupun sisi kehidupan lainnya. Orang yang memiliki mental tidak sehat yaitu orang yang tidak mempunyai keinginan dan usaha untuk mengaktualisasikan potensinya, sedangkan orang yang sakit mental yaitu orang yang secara mental mempunyai bermacam unsur yang saling bertentangan sehingga sering menghambat atau merusak perilakunya⁵. Perilaku-perilaku tersebut terdiri dari pengalaman-pengalaman yang pernah sadar tetapi kemudian direpresikan, disupresikan, dilupakan, diabaikan, serta pengalaman-pengalaman yang terlalu lemah untuk menciptakan kesan sadar pada pribadi tersebut⁶.

Gangguan mental menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan pada penduduk di seluruh dunia, dimana menurut WHO pada tahun 2016 ada sekitar 35 juta jiwa yang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, dan 47,5 juta jiwa terkena demensia⁷. Data tersebut cukup

⁴ Sutardjo Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Klinis*. (Bandung: Refika Aditama, 2004), 17.

⁵ *Ibid.*

⁶ Calvin Hall dan Gardner Lindzey. *Teori-Teori Psikodinamik*. (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 273.

⁷ Zuraida, "Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi," *Kognisi*, 2 (2017), 111.

akurat karena akhir-akhir ini banyak individu yang rentan mengalami gangguan jiwa tapi tidak menyadari atau bahkan tidak peduli pada dirinya, mereka cenderung *denial* (menyangkal) dengan keadaannya. Salah satu gangguan jiwa adalah bipolar, yang termasuk ke dalam jenis gangguan afektif (perasaan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah dari gangguan bipolar dalam populasi diantara manusia diperkirakan antara 10-15 per 100.000 jiwa setiap tahunnya, bahkan di kalangan perempuan lebih tinggi hingga mencapai 10-30 per 100.000 jiwa⁸. Laki-laki dan perempuan diciptakan berbeda, perempuan dikenal lebih mengedepankan emosional sedangkan laki-laki dikenal lebih mengedepankan rasional. Seperti yang dikutip Bidayatul Hidayah dari Ahmad bahwa terutama terkait emosi, pada laki-laki dan perempuan terdapat sejumlah perbedaan kepribadian salah satunya bahwa perempuan memiliki kecerdasan emosi lebih baik karena kemampuan mengenal emosi dan menggunakan perasaan lebih tinggi daripada laki-laki⁹. Karena sifat dasar perempuan yang diketahui mengedepankan perasaan inilah yang menjadikan perempuan lebih rentan terkena gangguan bipolar. Bipolar adalah gangguan perasaan atau gangguan suasana hati dengan dua kutub yang bertolak belakang¹⁰.

⁸ Kurnia Nofiyana & Ratna Supradewi, "Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar," *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 2 (Oktober, 2019), 1375.

⁹ Bidayatul Hidaah, dkk, "Apakah Emotional Intelligence Dipengaruhi Gender? Analisis Perbedaan Kecerdasan Emosi Kaitannya dengan Manajemen Konflik Suami-Istri dalam Masa Kritis Perceraian," *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 7 (2020), 44.

¹⁰ R.A. Purba & Y.F. La Kahija, "Pengalaman terdiagnosis bipolar: Sebuah analisis fenomenologis interpretative," *Jurnal Empati*, 6 (2018), 323.

Penyebab bipolar bermacam-macam, diantaranya adalah karena adanya perubahan besar dalam hidup individu seperti luka batin di masa kecil, riwayat pelecehan, ditinggal mati orang yang dicintai, trauma menjalin hubungan dengan lawan jenis dan kerentanan psikologis menghadapi masalah hidup. Kita tidak tahu kehidupan seperti apa yang telah individu alami, perjuangan seberat apa hingga individu mampu bertahan sampai saat ini. Karena faktanya tidak ada memori yang hilang bersama dengan berjalannya waktu, meskipun tidak terlihat tapi bukan berarti luka itu tidak ada. Trauma-trauma tersebut cukup besar mempengaruhi kehidupan-kehidupan individu selanjutnya, salah satunya dalam menghadapi masalah kehidupan. Widyaningrum mengatakan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi masalah dipengaruhi oleh pengakuan-pengakuan di masa lalu, pengakuan tersebut akan dijadikan dasar individu untuk membentuk penilaian atas dirinya baik penilaian yang positif maupun penilaian yang negatif¹¹. Apabila mereka terlalu lama memendam trauma sehingga begitu membebani mentalnya, akan ada saatnya dimana kekuatannya menahan sudah melewati batasnya. Pada akhirnya tanpa bisa mereka kendalikan, emosi-emosi negatif yang terpendam tersebut meledak dan mengakibatkan guncangan hebat bagi dirinya maupun orang-orang sekitarnya. Fase ledakan tersebut bisa berlangsung berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan jika kondisinya

¹¹ Kurnia Nofiyana & Ratna Supradewi, "Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar," *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 2 (Oktober, 2019), 1375.

cukup parah. Kemudian mirisnya lagi, tidak sedikit yang beranggapan bahwa gangguan jiwa atau gangguan mental bukanlah hal yang perlu diberi atensi tinggi.

Masyarakat awam menilai bahwa individu dengan gangguan mental adalah individu-individu yang berlebihan dalam mengekspresikan emosi negatifnya. Masyarakat berpandangan bahwa gangguan mental selalu kacau, gangguan mental merupakan stigma turunan, pasien mental berbahaya dan tidak dapat disembuhkan, serta penderita gangguan mental merupakan individu yang tidak terhormat¹². Gangguan bipolar juga termasuk salah satu isu gangguan mental yang sampai saat ini masih menerima stigma kurang tepat dari masyarakat. Pandangan-pandangan negatif dari masyarakat ini mengakibatkan ketidaknyamanan pada individu dengan bipolar, banyak dari mereka memilih menjadi orang yang tertutup karena merasa malu dan merasa ketakutan yang berlebihan untuk menderita gangguan mental, hal ini disampaikan oleh Ibu Diah Liliana sebagai pekerja sosial di Dinas Sosial Madiun. Oleh sebab itu, *self-acceptance* pada individu dengan gangguan bipolar sangat penting.

Self-acceptance adalah sikap yang pada dasarnya mencintai diri sendiri, maksudnya merasa puas dengan kelebihan diri dan pengakuan atas keterbatasan diri. Artinya individu mengerti dirinya dengan baik,

¹² Sutardjo Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Klinis*. (Bandung: Refika Aditama, 2004), 17.

mengembangkan segala kelebihanannya dan tidak mencela segala kekurangannya, karena dia memahami bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, serta setiap orang berharga dengan caranya masing-masing. Maslow menjelaskan bahwa individu yang sehat akan menunjukkan rasa hormat kepada dirinya dan oranglain, menerima dirinya dengan keterbatasan, kelemahan, kerapuhan sehingga terbebas dari rasa bersalah, malu dan rendah diri, serta dari kecemasan akan penilaian orang lain¹³. Individu dengan *self-acceptance* yang penuh dapat menjadi dirinya sendiri sehingga dia bisa menjalani hari-harinya dengan rasa tenang, nyaman, bahagia, dan bebas dari tekanan karena mampu berfikir logis ketika terjadi suatu peristiwa yang kurang menyenangkan dalam perjalanan hidupnya. Sikap *self-acceptance* ditunjukkan dengan pengakuan diri sendiri terhadap kelebihan-kelebihan diri sekaligus menerima kelemahan-kelemahan diri tanpa menyalahkan pihak lain dan memiliki keinginan untuk terus menerus mengembangkan diri. Hurlock memaparkan bahwa individu yang memiliki *self-acceptance* akan mampu mengenal dengan baik semua kelebihan dan kekurangannya, menerima kritik demi perkembangannya dan merasa puas dengan dirinya tanpa ada keinginan menjadi orang lain serta bersikap jujur tanpa pura-pura¹⁴. *Self-acceptance* yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan individu menilai dirinya secara lebih realistis sehingga

¹³ Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 320.

¹⁴ Muhammad Ridha, "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta," *Jurnal Empathy*, 1 (2012), 111.

dapat memanfaatkan potensinya secara efektif, karena individu ini pada umumnya memiliki harga diri (*self esteem*) dan keyakinan diri (*self confidence*). Individu yang dapat menerima keadaannya sendiri dapat menyesuaikan diri dengan mulai menghargai dirinya sendiri, menyadari sisi negatif di dalam dirinya dan mengetahui cara hidup bahagia dengan sisi negatif yang membersamainya.

Peneliti ingin mengetahui bagaimana individu dengan gangguan bipolar menerima dirinya sebagai orang dengan bipolar (ODB). Berangkat dari pengalaman sahabat peneliti, selama ini mekanisme pertahanan ego berupa represi selalu individu ini lakukan hingga sampai pada batas maksimalnya yang akhirnya tumpah tanpa dia sadari. Ketika gangguan mentalnya kambuh, masyarakat awam dan teman-temannya akan menjauhinya karena terlihat tidak seperti normalnya manusia, karena takut jika tiba-tiba diserang, dan karena takut ikut dikucilkan masyarakat lainnya juga. Sementara individu ini setelah sadar akan merasa rendah diri, menarik diri, dan menjadi penakut. Dukungan sosial dari lingkungan terutama keluarga dan sahabat individu tentu sangat berarti untuk menumbuhkan kepercayaan diri individu ini lagi, di samping *self-acceptance* yang telah dia usahakan sekuatnya. Peneliti berharap agar semakin banyak individu yang tidak menganggap ringan permasalahan mental dirinya maupun orang lain serta agar masyarakat ikut merasakan dan memahami. Peneliti terkesan dengan cara sahabat individu menerima dirinya, peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai penerimaan diri individu dengan gangguan

bipolar tersebut hingga berani menceritakannya meskipun tidak sedikit orang yang mengucilkannya. Karena setiap individu mempunyai perspektif masing-masing tentang penerimaan diri, tentu akan lebih bervariasi ketika peneliti menggali informasi dari beberapa individu dengan gangguan bipolar yang sudah berdamai dengan dirinya dan dapat menerima segala kondisi yang ada pada dirinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar proposal penelitian ini lebih terfokus dan terarah maka perlu adanya rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana penyesuaian diri pada individu dengan gangguan bipolar?
2. Bagaimana penyesuaian sosial pada individu dengan gangguan bipolar?
3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *self-acceptance* pada individu dengan gangguan bipolar?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penyesuaian diri pada individu gangguan bipolar
2. Untuk mengetahui penyesuaian sosial pada individu gangguan bipolar
3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu dengan gangguan bipolar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan paradigma dan wacana baru yang dapat digunakan sebagai sumber rujukan mencari referensi mengenai

penelitian tentang *self-acceptance* pada individu dengan gangguan bipolar.

- b. Dapat memberikan sumbangan keilmuan dan pengetahuan, khususnya untuk mahasiswa yang meneliti tentang gangguan klinis berupa gangguan bipolar.

2. Manfaat Praktis

- a. Membantu penderita gangguan bipolar untuk lebih memahami dan menerima dirinya terkait gangguan bipolar yang dialaminya.
- b. Membantu meningkatkan pemahaman empatik keluarga, masyarakat dan para klinisi terkait cara penderita gangguan bipolar menerima dirinya, sehingga pihak-pihak tersebut mampu memberikan dukungan yang tepat dalam usaha pemulihan penderita gangguan bipolar.

E. Telaah Pustaka

Sebelum melakukan penelitian mengenai *self-acceptance* pada individu dengan gangguan bipolar, penulis terlebih dahulu melakukan peninjauan lebih lanjut terhadap penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa

literatur yang berkaitan dengan judul dan objek penelitian yang menjadi acuan pada penelitian ini, berikut uraiannya :

1. Penelitian oleh Kurnia Noviyana dan Ratna Supradewi¹⁵, dengan judul “Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar”, pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, peneliti mengambil tiga subjek dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa subjek pertama dan kedua mampu menerima diri dengan baik sebagai orang dengan gangguan bipolar. Keseluruhan subjek mempunyai gambaran penerimaan diri yang berbeda tergantung bagaimana subjek melihat kondisi dirinya yang mampu mengontrol perubahan emosinya, sehingga membutuhkan penanganan yang berbeda setiap subjek. Persamaan dengan yang ditulis peneliti adalah membahas penerimaan diri orang dengan gangguan bipolar, perbedaannya terletak pada subjeknya. Subjek penelitian terdahulu adalah perempuan usia di atas dua puluh lima tahun, sedangkan subjek dari peneliti ini adalah perempuan usia di bawah dua puluh lima tahun.
2. Penelitian oleh Andhita Dyorita Khoiryasdien¹⁶, dengan judul “Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri *Survivor* Bipolar di Yogyakarta”, pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode

¹⁵ Kurnia Nofiyana & Ratna Supradewi, “Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar,” *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 2 (Oktober, 2019), 1374-1372.

¹⁶ Andhita Dyorita Khoiryasdien, “Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri *Survivor* Bipolar di Yogyakarta,” *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 325.

kuansi-eksperimen, desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor berfikir positif dari *pretest* ke *posttest*, sehingga pelatihan berfikir positif efektif untuk meningkatkan penerimaan diri ODB. Persamaan dengan yang ditulis peneliti adalah membahas tentang penerimaan diri orang dengan gangguan bipolar, dalam penelitian terdahulu mengaplikasikan eksperimen pelatihan berfikir positif untuk meningkatkan penerimaan diri orang dengan bipolar, dimana berfikir positif ini merupakan bagian dari penerimaan diri yang diambil peneliti. Perbedaannya terletak pada subjeknya, subjek penelitian terdahulu adalah dua orang laki-laki dan delapan orang perempuan dengan gangguan bipolar, sedangkan subjek dari peneliti ini adalah dua orang perempuan.

3. Penelitian oleh Dewantara Damai Nazar¹⁷, dengan judul “Penerimaan Diri Sebagai Penyandang Disabilitas Mental Dalam Proses Rehabilitasi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental (RPSDM) Martani, Kroya, Cilacap”, pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan subyek satu orang (Edi Susanto) penyandang disabilitas mental dan dua orang pekerja sosial. Hasil penelitiannya

¹⁷ Dewantara Damai Nizar, “Penerimaan Diri Sebagai Penyandang Disabilitas Mental Dalam Proses Rehabilitasi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental (RPSDM) Martani, Kroya, Cilacap,” (Thesis IAIN, Purwokerto, 2020).

menunjukkan bahwa Edi Susanto mengalami lima fase berturut-turut sebelum menerima dirinya, yakni fase *denial* (penolakan), *anger* (kemarahan), *depression* (depresi), *bergainning* (penawaran), dan *acceptance* (penerimaan). Persamaan dengan yang ditulis peneliti adalah membahas tentang penerimaan diri penyandang disabilitas mental dimana orang dengan bipolar juga termasuk ke dalam kategori penyandang disabilitas mental. Perbedaannya terletak pada subjeknya, subjek penelitian terdahulu adalah satu orang penyandang disabilitas mental dan dua orang pekerja sosial, sedangkan subjek dari penelitian ini adalah dua orang perempuan dengan gangguan bipolar.

4. Penelitian oleh Astri Anindhita Rachmawati Yanies Novira¹⁸, dengan judul “Penerimaan Diri Orang Dengan Bipolar di Yogyakarta”, pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa wawancara mendalam dan observasi, dengan subyek satu orang perempuan dan dua orang laki-laki. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa subyek pertama memiliki penerimaan diri yang baik sebagai ODB sedangkan subyek kedua dan ketiga sudah cukup baik menerima dirinya tetapi kurang terbuka untuk memberitahu lingkungan sosialnya bahwa

¹⁸ Astri Anindhita Rachmawati Yanies Novira. “Penerimaan Diri Orang Dengan Bipolar di Yogyakarta,” (Thesis Universitas Teknologi, Yogyakarta, 2020).

subyek merupakan ODB, sementara penerimaan diri dari ketiga subyek berbeda karena beberapa faktor (latar belakang, pola asuh dan lingkungan) sehingga memerlukan penanganan berbeda bagi masing-masing subyek. Persamaan dengan yang ditulis peneliti adalah membahas tentang penerimaan diri orang dengan bipolar. Perbedaannya terletak pada subjeknya, subjek penelitian terdahulu adalah satu orang perempuan dan dua orang laki-laki sedangkan subjek dari penelitian ini adalah 2 orang perempuan.

5. Penelitian oleh Maree L. Inder, dkk¹⁹, dengan judul "*I Really Don't Know Whether it is Still There: Ambivalent Acceptance of a Diagnosis of Bipolar Disorder*," pada tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis tematik untuk memperoleh tentang pemahaman proses yang digunakan pasien untuk memahami diagnosis gangguan bipolar mereka. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerimaan diri mereka masih kurang karena sedang dalam tahap penerimaan ambivalen (perasaan campur aduk) yang disebabkan beberapa faktor seperti suasana hati yang berfluktuasi, perubahan diagnosis atau

¹⁹ Maree L. Inder, dkk, "I Really Don't Know Whether it is Still There: Ambivalent Acceptance of a Diagnosis of Bipolar Disorder", *Psychiatr Q*, 81 (2010), 159.

kesalahan diagnosis, kesulitan pasien membedakan diri dari penyakit, ketidakpercayaan pada layanan kesehatan, dan pengalaman efek samping negatif dari obat yang dapat berkontribusi pada ambivalensi tentang diagnosis dan menyebabkan kekambuhan. Persamaan dengan yang ditulis peneliti adalah membahas tentang penerimaan diri orang dengan bipolar. Perbedaannya terletak pada cara pandangnya, cara pandang penelitian dahulu menggunakan kaca mata medis sedangkan cara pandang dari penelitian ini menggunakan kaca mata akademis.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman tentang bagaimana proses penerimaan diri pada individu dengan gangguan bipolar, metode penelitiannya mencakup hal-hal di bawah ini :

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang sifatnya deskriptif yakni menjelaskan dan mendeskripsikan serta menggambarkan suatu penelitian dengan berbagai sumber data pendukung, seperti transkrip wawancara, foto, rekaman video, catatan lapangan, dan lain sebagainya. Ciri-ciri lainnya adalah mendasarkan

diri pada kekuatan narasi, studi dalam situasi alamiah (*naturalistic inquiry*), analisis induktif, kontak personal langsung: peneliti di lapangan, perspektif holistik; dinamis; perkembangan, orientasi pada kasus unik, bersandar pada netralitas-empatis, ada fleksibilitas desain, sirkuler, dan peneliti adalah instrument kunci²⁰.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat proses penelitian ini berlangsung. Lokasi penelitian ini berlangsung di dua kediaman subjek yang masing-masing dirahasiakan lokasinya untuk menghargai privasi subjek.

3. Data dan Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu, bagian ini jenis datanya dibagi dalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis dan foto²¹.

Sumber data adalah subjek darimana data diperoleh. Sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Data Primer

²⁰ Poerwandari, Kristi E. (2013). Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Depok: LPSP3 UI

²¹ Lexy J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT. Rosdakarya, 1994), 157.

Data primer atau data dari tangan pertama adalah data yang diperoleh langsung dari subyek peneliti menggunakan alat pengukuran atau pengambilan data langsung pada subyek sebagai data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dan subyek yang diteliti²². Dalam penelitian ini, data primer yang digunakan oleh peneliti yaitu berupa data verbal, observasi dan hasil wawancara dengan para informan yang kemudian peneliti catat dalam bentuk catatan tertulis dan pengambilan foto dari dua perempuan dewasa awal di bawah usia dua puluh lima tahun yang didiagnosa menderita gangguan bipolar.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, yaitu orang tersebut dianggap paling tahu atau berkaitan baik secara langsung maupun tidak langsung dengan fokus penelitian. Karena peneliti merasa sampel yang diambil paling mengetahui tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini yaitu bertujuan untuk dapat mengetahui bagaimana penyesuaian diri pada individu dengan gangguan bipolar, bagaimana penyesuaian sosial individu dengan gangguan bipolar dan faktor apa saja yang

²² Saifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, Tahun 1998), 9.

mempengaruhi penerimaan diri pada individu dengan gangguan bipolar.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tidak langsung yang mampu memberikan tambahan serta penguatan terhadap data penelitian. Sumber data dalam penelitian kualitatif ini selain berupa kata-kata, bahasa dan tindakan dari informan juga dapat diperoleh melalui studi kepustakaan dengan media buku dan media internet untuk mendukung analisis dan pembahasan. Selain itu juga akan mengambil data dari arsip-arsip dan foto-foto pada saat penelitian berlangsung.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Teknik wawancara, yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan dengan maksud tertentu oleh pewawancara dan narasumber. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktural untuk mengetahui penerimaan diri seperti apa yang subyek lakukan dan persepsi seperti apa yang subyek dapatkan dari lingkungan sosial, dan

seefektif apa dukungan sosial mempengaruhi penerimaan diri subjek.

b. Teknik observasi atau pengamatan, yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki²³. Dalam penelitian ini teknik observasi dilakukan secara langsung dengan menemui subyek dan mengamati setiap percakapan dan bahasa tubuh subyek.

c. Teknik dokumentasi, yaitu teknik pengumpulan data yang berupa catatan lapangan, foto, rekaman video, gambar dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini dokumentasi yang dilakukan dengan mencatat setiap informasi dari narasumber baik secara verbal maupun non-verbal.

5. Teknik Pengolahan Data

a. *Editing* (pemeriksaan data) Editing adalah meneliti data-data yang telah diperoleh, terutama dari kelengkapan jawaban, keterbatasan penulisan, kejelasan makna, kesesuaian dan relevansinya dengan data lain.

²³Kristi E. Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. (Depok: LPSP3 UI, 2013), 73.

- b. *Classifying* (klasifikasi) Klasifikasi adalah proses pemilahan data yang didapatkan di lapangan baik dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, dan pencatatan lain yang diperoleh di lapangan.
- c. *Verifying* (verifikasi) Memeriksa kembali kelengkapan data yang diperoleh agar validitas data dapat diakui dan digunakan dalam penelitian.
- d. *Concluding* (kesimpulan) Langkah terakhir dalam pengolahan data yakni kesimpulan. Kesimpulan data ini akan menjadi proses terakhir dalam pengolahan data yang merangkum dari tiga proses sebelumnya yakni *editing*, *classifying*, dan *verifying*²⁴.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pendeskripsian dan penyusunan transkrip *review* secara material lain yang telah terkumpul²⁵. Proses analisis data yang akan digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pertama, peneliti menampilkan hasil observasi dan wawancara yang akan dianalisis, data tersebut berupa catatan lapangan.

²⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, Remaja Rosdakarya: 2017), Hal 104-105.

²⁵ *Ibid.*, 74.

- b. Kedua, peneliti akan mendeskripsikan dan menganalisis setiap data yang ditampilkan dalam penelitian dengan menggunakan teori.
- c. Ketiga, penarikan kesimpulan berdasarkan yang telah dianalisis, membuat laporan sesuai yang dianalisis.

7. Pengecekan Keabsahan Data

Pengabsahan temuan di dalam penelitian ini menggunakan tiga uji, masing-masing uji tersebut adalah :

- a. Perpanjangan pengamatan. Dibutuhkan untuk mengumpulkan data dalam waktu yang lama, dengan mengamati kembali ke lapangan agar memperoleh data yang benar.
- b. Peningkatan temuan. Dibutuhkan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.
- c. Triangulasi. Dilakukan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi yang digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya, artinya

membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda.

G. Sistematika Pembahasan

Pengabsahan temuan di dalam penelitian ini menggunakan tiga uji, masing-masing uji tersebut adalah :

- d. Perpanjangan pengamatan. Dibutuhkan untuk mengumpulkan data dalam waktu yang lama, dengan mengamati kembali ke lapangan agar memperoleh data yang benar.
- e. Peningkatan temuan. Dibutuhkan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.
- f. Triangulasi. Dilakukan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi yang digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya, artinya membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Gangguan Bipolar

Pengertian Gangguan Bipolar

Bipolar berasal dari dua kata, yakni kata *bi* yang artinya dua, dan kata *polar* yang artinya kutub, jadi bipolar adalah gangguan perasaan atau gangguan suasana hati dengan dua kutub yang bertolak belakang²⁶. Seorang psikiater bernama Samosir menyatakan bahwa emosi manusia terdiri dari dua kutub yaitu gembira dan sedih, keduanya memiliki batas masing-masing. Individu dengan bipolar batasnya berlebihan, baik saat sedih maupun gembira, amplitudo emosinya sangat tinggi²⁷. Kedua kutub emosi tersebut berlawanan dan juga dapat berganti secara tiba-tiba tanpa diketahui kapan waktu 'kambuhnya'. Menurut WHO, gangguan bipolar mempengaruhi sekitar 45 juta orang di seluruh dunia. Gangguan bipolar termasuk gangguan afektif (perasaan) kronis yang menyebabkan gangguan parah pada fungsi keluarga, sosial dan pekerjaan²⁸. Penyakit ini termasuk penyakit otak yang merupakan penyebab perubahan-perubahan tidak normal pada

²⁶ R.A. Purba & Y.F. La Kahija, "Pengalaman terdiagnosis bipolar: Sebuah analisis fenomenologis interpretative," *Jurnal Empati*, 6 (2018), 323.

²⁷ Meilanny Budiarti S., dkk, "Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar," *Jurnal Penelitian & PPM*, 5 (2018), 15.

²⁸ G.H. Vazquez, dkk, "Stigma and functioning in patients with bipolar disorder," *Journal of Affective Disorders*, 130 (2011), 327.

suasana hati, energi, dan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas harian²⁹. Menurut PPDGJ III, gangguan afektif bipolar merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai adanya episode berulang minimal dua episode, dengan afek pasien dan tingkat aktivitas jelas terlihat terganggu, serta pada waktu tertentu berupa peningkatan afek disertai penambahan energi dan aktivitas (mania atau hipomania), dan pada waktu lain berupa penurunan afek disertai pengurangan energi dan aktivitas (depresi).

Sebuah penelitian mengungkapkan fakta bahwa hanya satu dari tiga orang penderita bipolar yang mendapatkan penanganan. Pasien dengan gangguan bipolar melaporkan interaksi sosial yang lebih sedikit dengan teman dan keluarga mereka, minat atau kesenangan yang lebih rendah dalam waktu luang mereka, kegiatan otonomi yang kurang untuk mempertahankan tugas, dan yang lebih buruk adalah fungsi kognitif yang terganggu³⁰. Para penderita gangguan bipolar tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, seperti sulit mempertahankan suatu hubungan, memiliki kinerja kerja yang buruk, dan sulit menjalankan fungsi sosial dengan baik sehingga menyebabkan kualitas hidup mereka rusak. Perbedaan

²⁹ F.F. Banfatin, "Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial," *Welfare State*, 3 (2013), 222038.

³⁰ G.H. Vazquez, dkk, "Stigma and functioning in patients with bipolar disorder," *Journal of Affective Disorders*, 130 (2011), 327.

mendasar antara orang dengan gangguan bipolar dan mereka yang tidak menderita bipolar yaitu orang dengan bipolar akan merasa sedih atau bahagia tanpa alasan yang jelas, pemicu kesedihan yang tampak sederhana bagi orang lain dapat menyebabkan depresi berkepanjangan di mana orang dengan gangguan bipolar merasa sulit untuk keluar dari perasaan ini³¹. Gangguan bipolar merupakan penyakit yang cenderung kambuh, gangguan ini menjadi seperti sebuah siklus antara episode manik, episode depresi, dan episode normal selama jangka waktu tertentu. Penelitian oleh Miklowitz dan Johnson menemukan fakta bahwa minggu-minggu sebelum mengalami episode manik ditandai dengan meningkatnya frekuensi peristiwa hidup yang *stresful*³².

Salah satu cara menjaga *mood* individu dengan bipolar adalah menggunakan aplikasi *mood tracker*. *Mood tracker* adalah alat yang digunakan untuk memetakan *mood* seseorang secara berkala. Tujuannya untuk membantu mengetahui pola perubahan *mood* dari waktu ke waktu yang bisa terjadi karena situasi dan keadaan yang berbeda. Fungsinya untuk mengidentifikasi pemicu eksternal dan internal yang menyebabkan perubahan *mood*, membantu mengetahui faktor-faktor lain (tidur, diet, aktivitas sehari-hari) yang dapat mempengaruhi *mood*, membantu

³¹ R. A. Purba & Y.F. La Kahija, "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Analisis Fenomenologis Interpretative," *Jurnal Empati*, 6 (2018), 324.

³² Oltmanss, Thomas F., dkk. *Psikologi Abnormal*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 158.

menentukan *coping mechanism* untuk mengatasi *mood* yang negatif pemicu tindakan yang tidak diinginkan, membantu memetakan *mood* sehingga dapat menjaga *kestabilan mood*, dan mengetahui apakah terapi yang sedang dijalani benar-benar membantu menjaga *kestabilan mood*.

6. Ciri-Ciri Gangguan Bipolar

Individu dengan gangguan bipolar akan mengalami episode manik (mania), hipomanik (hipomania), dan depresi (depresif) selama hidupnya. Episode manik adalah kondisi dimana seseorang berada pada periode abnormal berupa perasaan bahagia yang berlebihan, *moodnya* meningkat minimal selama satu minggu dan maksimal empat sampai lima bulan. Melanie Klein menyebutkan, mania merupakan pertahanan jiwa terhadap depresi. Individu secara tetap memiliki tiga atau lebih gejala seseorang sedang berada di kondisi manik, diantaranya adalah³³ rasa percaya diri yang sangat besar (*grandiosity*), penurunan kebutuhan waktu tidur, lebih cepat dan banyak bicara, *flight of ideas* atau *random extreme* (ide-ide dalam otaknya berlomba keluar dan dia tidak bisa menyelesaikan satu topik yang dia buat), perhatian mudah teralihkan, peningkatan energi dan hiperaktivitas psikomotor, meningkatnya aktivitas bertujuan (seperti aktivitas sosial, seksual, pekerjaan dan sekolah),

³³E.B. Prasetya, "Penatalaksanaan Terkini Gangguan Bipolar," (Disertasi Universitas Muhammadiyah, Malang, 2016), 114.

tindakan-tindakan sembrono (seperti boros dan investasi tanpa perhitungan yang matang), dan pikiran menjadi lebih tajam. Di lain sisi, harga diri yang tinggi pada mania dapat berkembang mengakibatkan sensitif, mudah tersinggung dan mudah curiga. Mania lebih dari sekedar memiliki energi ekstra, gangguan suasana hati ini membuat individu berenergi secara tidak normal, baik secara fisik maupun mental. Mania terjadi pada individu dengan gangguan bipolar I. Dalam banyak kasus bipolar I, episode mania bergantian dengan periode depresi. Akan tetapi, individu dengan bipolar I tidak selalu mengalami episode depresif. Jadi, individu yang mengalami episode manik tetapi tidak mengalami episode depresi juga dapat diklasifikasikan memiliki gangguan bipolar.

Episode selanjutnya adalah hipomania. Hipomania merupakan episode yang dialami oleh individu dengan bipolar tipe II sekaligus episode yang paling sulit dikenali, karena diselingi dengan episode normal dan depresi. Individu dengan gangguan bipolar tipe II juga berpeluang mengalami hipomania yang bergantian dengan depresi. Gejala hipomania sama dengan gejala mania tetapi lebih ringan karena tidak menimbulkan *social disturbances* (fungsi sosial terganggu) seperti pada episode mania. Jika individu sedang mengalami hipomania, tingkat energinya lebih tinggi dari biasanya tetapi tidak separah mania. Hipomania jika dikelola dengan baik dapat memberikan dampak positif bagi

individu bipolar, jika tidak dikelola dengan baik hanya akan menjadi episode atau bisa meningkat menjadi episode mania yang lebih parah.

Episode depresi adalah kondisi dimana seseorang berada pada periode abnormal berupa perasaan sedih yang berlebihan, *moodnya* menurun minimal selama dua minggu dan maksimal enam sampai dua belas bulan, serta paling sedikitnya mengalami empat gejala seseorang berada pada kondisi depresi. Depresi merupakan gangguan mental yang kompleks dan dapat menguras energi individu baik fisik maupun mental, hati dan pikiran terasa tidak menyatu dengan tubuh dan merasa dirinya tidak seperti dirinya. Depresi terjadi karena adanya kelainan di neurokimiawi otak individu, berupa ketidakseimbangan diantara hormon-hormon otak. Stres atau depresi dapat menyebabkan *atrofi hipokampus* (pengecilan pusat memori) dan menurunkan *brain derived neutropic*, faktor penyebab penurunan serotonin. Gejala utamanya ada tiga yaitu anhedonia yang artinya berkurangnya minat dan rasa gembira, anenergia yang artinya berkurangnya energi dan mudah lelah yang terlihat murung atau kosong pada wajah individu, serta afek depresif yang artinya suasana hatinya penuh dengan kondisi negatif dan didominasi dengan kesedihan. Gejala lain yang menunjukkan seseorang sedang berada di kondisi depresi diantaranya

adalah³⁴ retardasi psikomotor, konsentrasi dan atensi berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, rasa bersalah dan tidak berguna, pesimis dan pandangan masa depan yang suram, tidur dan nafsu makan terganggu, serta pikiran berulang tentang kematian dan bunuh diri (dengan atau tanpa rencana). Depresi terbagi menjadi tiga yaitu depresi ringan yang terdiri dari minimal dua gejala utama dan dua gejala lain, depresi sedang yang terdiri dari minimal dua gejala utama dan tiga sampai empat gejala lain, serta depresi berat yang terdiri dari tiga gejala utama dan lebih dari empat gejala lain. Depresi berat yang tidak ditangani dapat berujung pada psikotik atau kegilaan (tidak bisa membedakan antara realitas dan yang tidak realitas). Penyebab depresi ada banyak, terjadi karena stressor yang tidak bisa kita atasi. Seperti patah hati, pindah sekolah, dibuli, perceraian, *broken home*, trauma kekerasan, dan apapun yang membuat kita harus beradaptasi lagi.

Episode campuran (*mixed episode*) atau mania disforik adalah episode yang terjadi ketika gejala episode depresif berat dan episode manik atau hipomanik terjadi pada waktu yang bersamaan. Episode campuran memiliki gejala manik yang khas seperti gelisah, agitasi, pikiran cepat, penurunan kebutuhan untuk tidur dan energi berlebih, tetapi ada juga rasa pesimis yang ekstrem, pikiran negatif,

³⁴ *Ibid.*, 118.

lekas marah, serta seringkali ada pikiran untuk bunuh diri dan *self-harm*.

7. Jenis Gangguan Bipolar

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV – text revised* (DSM IV-TR), gangguan bipolar diklasifikasikan menjadi empat jenis, yakni :

- a) Bipolar type I. Pada kondisi ini, individu mengalami tiga fase, yaitu fase manik minimal selama satu minggu, fase hipomanik (peningkatan energi yang tidak cukup berat untuk memenuhi kriteria manik sepenuhnya) dan fase depresi minimal dua minggu.
- b) Bipolar type II. Pada kondisi ini, individu mengalami dua fase, yaitu fase depresif kemudian diselingi fase hipomanik minimal empat hari, dan tidak ada manik selama dua minggu.
- c) *Cyclothymic disorder* atau gangguan siklotimia. Pada kondisi ini, individu mengalami *mood swings* yang kronis (*super extreme*), perubahannya sangat cepat. Misalnya dari fase manik tiba-tiba ke fase depresi selama dua hari, lalu berpindah fase manik lagi selama sebentar, setelah itu tiba-tiba fase hipomanik selama tiga hari, lalu fase depresi selama satu minggu, kemudian fase hipomanik selama dua minggu, dan seterusnya. Gangguan siklotimia seringkali *underdiagnosed* atau *misdiagnosed*, gangguan ini mirip bipolar tetapi relatif lebih “ringan” karena ada periode mengalami gejala hipomania (yang tidak memenuhi

kriteria episode hipomania) dan gejala depresi (yang tidak memenuhi kriteria episode depresi). Ada banyak periode gejala berganti-ganti dan terjadi minimal selama dua tahun pada orang dewasa, minimal selama satu tahun pada anak atau remaja. Siklotimia dianggap masih satu kelompok sama bipolar, jadi faktor genetik sangat berperan. Selain faktor genetik, ada faktor gangguan pada kimiawi otak, dan juga pencetus lingkungan sosial.

8. Penyebab Gangguan Bipolar

Penyebab gangguan bipolar belum dapat diketahui dengan pasti karena banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya disebabkan oleh faktor genetik, faktor lingkungan, faktor sosial, faktor biokimia, faktor neurofisiologi dan faktor psikodinamik.³⁵

- a) Faktor genetik. Faktor genetik dapat terjadi apabila individu lahir dari salah satu atau kedua orang tua yang memiliki gangguan bipolar, sehingga mempunyai tingkat resiko tujuh kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan yang sama³⁶.
- b) Faktor lingkungan. Studi menemukan bahwa faktor lingkungan yakni kejadian yang memicu stres pada individu, seperti keluarga. Faktor lingkungan keluarga dapat terjadi apabila

³⁵ Izzatul Fithriyah & Hendy M. Margono, "Tinjauan Kepustakaan Gangguan Afektif Bipolar Episode Manik dengan Gejala Psikotik Fokus pada Penatalaksanaan," (Journal Unair).

³⁶ Meilanny Budiarti S., dkk, "Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar," *Jurnal Penelitian & PPM*, 5 (2018), 15.

adanya anggota keluarga yang mengungkapkan emosi kepada anggota lain di keluarganya yang memiliki gangguan bipolar, faktor dari interaksi ini dapat mengakibatkan kekambuhan yang lebih besar bagi individu dengan gangguan bipolar yang disebabkan oleh pengaruh ungkapan emosi keluarganya³⁷.

- c) Faktor sosial. Faktor sosial dapat terjadi apabila adanya periode stres yang tinggi akan suatu trauma, misalnya kematian anggota keluarga terdekat, hubungan yang buruk dengan orang lain, perceraian, masalah keuangan, mengalami kekerasan fisik atau mental dan lainnya.
- d) Faktor biokimia. Faktor biokimia atau perubahan neurotransmitter yang dihubungkan dengan gangguan *mood* dapat terjadi apabila adanya perubahan pada serotonin, epinefrin, norepinefrin, dopamin dan glutamat. Teori norepinefrin adalah yang paling relevan dengan gangguan bipolar dan dinyatakan secara umum bahwa kadar norepinefrin yang rendah dapat memicu depresi dan kadar yang tinggi memicu mania, sedangkan teori serotonin dinyatakan bahwa kadar serotonin yang rendah dapat memicu depresi³⁸.

³⁷ Meilanny Budiarti S., dkk, "Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar," *Jurnal Penelitian & PPM*, 5 (2018), 15.

³⁸ I Gusti Ayu Putu Wulan B., dkk, "Bahan Ajar Psikologi Abnormal," *Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*", (2016), 25.

- e) Faktor neurofisiologi. Otak dapat mengalami berbagai perubahan fisik yang memengaruhi tingkat bahan kimia otak (neurotransmitter) di dalamnya. Bahan-bahan kimia tersebut merupakan zat-zat yang memengaruhi *mood* individu. Apabila terjadi ketidakseimbangan atau gangguan pada fungsi beberapa daerah otak dan bahan-bahan kimia tersebut dapat menyebabkan individu mengalami gejala gangguan bipolar.
- f) Faktor psikodinamik. Salah satu faktor psikodinamika yang menggambarkan mania dan depresi sebagai manifestasi dari perasaan kehilangan orang yang dicintai dan menyalahkan diri sendiri yang didorong oleh super-ego yang sangat dominan dan menghindari dari kenyataan dunia luar (*denying reality*)³⁹.

9. Perawatan Gangguan Bipolar

Menurut Igi Oktamiasih sebagai *Founder and Advisor* Yayasan Bipolar Care Indonesia, perawatan gangguan bipolar dapat dilakukan dengan beberapa hal berikut :

- a) Farmakoterapi (terapi obat). Penstabil *mood*, adalah pengobatan obat standar untuk gangguan bipolar yang dapat membantu mencegah kekambuhan dalam jangka panjang. Banyak individu dengan gangguan bipolar perlu minum obat alternatif atau tambahan, seperti obat anti cemas, obat antipsikotik,

³⁹ Mursyid Robbani, dkk, "Strategi Koping Pada Bipolar yang Mengalami Perceraian (Studi Kasus)", *Wacana*, 8.1, (2016), 2.

antidepresan dan obat tidur. Keputusan dokter untuk memberikan obat disesuaikan dengan kondisi individu dengan gangguan bipolar.

- b) Psikoterapi. Psikoterapi dapat bermanfaat bagi individu dengan gangguan bipolar untuk membantu mengenali perubahan dalam pikiran, perilaku dan suasana hati mereka, mengatur emosi mereka, mengatasi pola pikir yang tidak menentu, menetapkan rutinitas, mempelajari keterampilan coping baru, mengelola stres, berkomunikasi dengan anggota keluarga dan orang lain secara lebih baik.
- c) Modifikasi gaya hidup. Kebanyakan individu dengan bipolar perlu melakukan modifikasi gaya hidup untuk mengurangi terjadinya atau keparahan gejala manik atau depresi. Beberapa perubahan tersebut antara lain tidak menggunakan obat-obatan atau alkohol, makan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, membangun rutinitas tidur, membuat buku harian suasana hati, mengurangi stres melalui meditasi, yoga dan latihan pernapasan dalam, mencari *support system*, tetap *up to date* tentang perawatan untuk gangguan bipolar.

B. Penyesuaian Diri

Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses perubahan yang menyertakan respon-respon mental dan tingkah laku dimana individu berupaya menyelaraskan berbagai kebutuhan, tegangan, frustrasi dan konflik batin dengan tuntutan-tuntutan hidup dimana ia tinggal sehingga mencapai kepuasan diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar⁴⁰. Kartono menyatakan bahwa pengertian penyesuaian diri yakni usaha manusia secara terus menerus dalam mencapai harmonisasi diri dan lingkungan sehingga bisa mengikis emosi-emosi negatif sebagai respon pribadi yang kurang efisien⁴¹. Individu akan secara utuh menyatakan siapa dirinya, apa kekurangan dan kelebihanannya, serta dapat bertindak secara objektif sesuai dengan kondisi dan potensinya. Dari pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses menemukan benang merah antara kondisi individu dengan tuntutan lingkungannya. Tuntutan lingkungan ini berupa penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, psikologis dan alam.

⁴⁰ Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru", *Jurnal Fakultas Psikologi Empathy*, 1.2 (2013): 83.

⁴¹ Juli Andriyani, "Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja", *Jurnal Al-Bayyan*, 22.34 (2016): 45.

Menurut Mu'tadin⁴², penyesuaian diri termasuk salah satu syarat terpenting untuk menciptakan kesehatan mental individu, karena sebab ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri mengakibatkan banyak individu yang menderita dan tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup. Sejalan dengan pendapat Mu'tadin, Ceyhan mengatakan bahwa individu yang dapat menyesuaikan diri memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya individu yang kesulitan menyesuaikan diri dalam proses penerimaan diri cenderung akan tidak menyukai karakteristiknya sendiri, merasa dirinya tidak berguna dan tidak aman karena adanya kesenjangan antara kapasitas individu dengan tuntutan lingkungan⁴³. Inilah sumber konflik yang kemudian bermanifestasi sebagai kecemasan, lalu individu melakukan penyesuaian diri untuk meredakannya.

Penyesuaian diri dalam perspektif Islam yaitu perilaku individu untuk membatasi diri agar selalu sesuai dengan norma-norma hukum yang berlaku, baik secara fisik dan emosional, perilaku seksual, maupun kaidah-kaidah moral dan religiusitas⁴⁴. Individu yang mampu menyesuaikan diri berarti mampu membawa

⁴² Kanzul Atiyah, dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", *maddah*, 2.2 (2020): 36.

⁴³ Ardilla Fauziya dan Ike Herdiana, "Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita", *Jurnal psikologi kepribadian sosial*, 2.1 (2013): 3.

⁴⁴ Ghorsina Al Ghossani, "Hubungan Kecakapan Diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", (Disertasi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2016), 77.

diri menyesuaikan dengan kaidah atau aturan yang ada di sekitarnya.

Pada Q.S. Al-Isra' ayat 15 Allah berfirman⁴⁵ :

يَهْتَدِي فَاِنَّمَا اهْتَدَىٰ مَنْ لِنَفْسِهِ عَلَيَّهَا يَضِلُّ فَاِنَّمَا ضَلَّ وَمَنْ

“Barangsiapa berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa tersesat maka sesungguhnya (kerugian) itu bagi dirinya sendiri.....”

Ayat di atas dapat diketahui bahwa Allah memberi peringatan dan menjelaskan kepada manusia untuk yang pertama menyelamatkan diri sesuai dengan petunjuk yang telah digariskan oleh Allah swt, sedangkan yang kedua apabila individu telah melakukan dan memilih jalan yang salah akan menyebabkan kerusakannya sendiri. Hal ini jika dikaitkan dengan penyesuaian diri maka dapat dimaknai bahwa individu harus menyesuaikan diri dimana ia berada agar memperoleh ketenangan di masa mendatang.



⁴⁵ al-Qur'an, 17:15.

5. Unsur Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders, penyesuaian diri mempunyai empat unsur yaitu sebagai berikut⁴⁶ :

- a. *Adjustment* (penyesuaian diri), dilihat dari kemampuan individu. Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik berarti mempunyai interaksi yang memuaskan dengan lingkungannya, adaptasi pada hal ini diartikan dengan konotasi fisik. Contohnya untuk menghindari ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kondisi cuaca yang tidak terduga, individu melakukan sesuatu untuk berlindung.
- b. *Comformity* (kesesuaian), individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik dilihat dari pemenuhan kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery* (penguasaan), individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila memiliki kemampuan menciptakan rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga mampu menanggapi dan menyusun berbagai masalah dengan efisien.

⁴⁶ Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru", *Jurnal Fakultas Psikologi Empathy*, 1.2 (2013): 84.

d. *Individual variation* (variasi individu), artinya terdapat perbedaan individual pada perilaku dan responsnya ketika menghadapi masalah.

6. Karakteristik Penyesuaian Diri

Hurlock memaparkan bahwa penyesuaian diri memiliki sebelas karakteristik, penjelasannya sebagai berikut⁴⁷:

a. Mampu menilai diri secara realistis. Individu dengan kepribadian yang sehat harus mampu mengevaluasi dirinya sendiri, baik dari segi kekuatan maupun kelemahan fisiknya (wajah, postur tubuh, keutuhan dan kesehatannya).

b. Mampu menilai kehidupan secara realistis. Individu secara realistis dapat menerima dan menghadapi situasi kehidupan yang dihadapi secara wajar, dengan tidak melihat kondisi kehidupan tersebut sebagai sesuatu yang harus sempurna.

c. Mampu secara realistis menilai prestasi yang diperoleh.

Individu dapat secara realistis mengukur keberhasilan yang mereka capai dan menerimanya secara rasional. Jika mendapat prestasi atau keberhasilan dalam hidupnya, tidak menjadikannya sombong. Jika terjadi kegagalan, reaksinya

bukan dengan kekecewaan, tetapi dengan sikap optimis.

⁴⁷ Kanzul Atiyah, dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", (*maddah*, 2.2. 2020): 42.

d. Menerima tanggung jawab. Ia yakin akan kemampuannya untuk mengatasi masalah hidup yang dihadapinya.

e. Kemandirian. Individu yang mempunyai sikap mandiri dalam berpikir dan bertindak, memiliki kemampuan mengambil keputusan dan secara konstruktif menyesuaikan diri dengan standar yang berlaku di lingkungannya.

f. Mampu mengontrol emosi. Individu merasa nyaman dengan emosinya, sehingga mampu menangani situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang positif (konstruktif).

g. Berorientasi (ke arah) tujuan. Individu mampu membentuk tujuannya berdasarkan pertimbangan yang matang (rasional), tanpa paksaan dari luar. Kemudian berusaha mencapai tujuan tersebut dengan mengembangkan kepribadian (wawasan) dan keterampilannya.

h. Berorientasi keluar. Individu menghormati, berempati kepada orang lain, peduli dengan situasi atau masalah lingkungan, dan fleksibel dalam berpikir.

i. Mempunyai filosofi hidup. Individu mengarahkan hidupnya sesuai dengan falsafah hidup yang berakar pada keyakinan agama.

- j. Berbahagia. Situasi kehidupan individu yang sehat umumnya diwarnai oleh kebahagiaan. Kebahagiaan ini didukung faktor-faktor *achievement* (perolehan penghargaan), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain).

Selain sebelas karakteristik di atas, penyesuaian diri yang baik menurut Schneiders juga ditandai dengan tujuh ciri berikut:⁴⁸

- a. Mengontrol emosi yang berlebihan. Adanya kontrol dan ketenangan emosi dalam diri individu akan memungkinkannya menghadapi masalah dengan cermat dan mengidentifikasi berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika menghadapi hambatan.
- b. Meminimalisir pertahanan diri. Individu bersedia mengakui kegagalan masa lalu dan mencoba lagi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan individu yang dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu tersebut mengalami kegagalan, ia cenderung menerapkan mekanisme psikologis secara berlebihan seperti *denial*, *displacement*, represi dan rasionalisasi.

⁴⁸ Tiari Lintang Pramesti, "Penyesuaian Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa Baru", (Skripsi, USD, Yogyakarta, 2019), 34.

- c. Mengurangi rasa frustrasi. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan putus asa, serta sulit bagi individu untuk mengatur kemampuannya dalam berpikir, merasakan, memotivasi, dan berperilaku dalam situasi yang perlu ditangani.
- d. Berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri. Individu mampu menghadapi masalah, konflik, kecemasan dan frustrasi dengan menggunakan kemampuan berpikir rasional mengarahkan perilaku yang sesuai.
- e. Kemampuan untuk belajar. Penyesuaian diri yang baik ditunjukkan oleh individu yang diperoleh dari proses pembelajaran yang diperoleh selama terus menerus dan telah digunakan untuk menangani masalah yang ditemui.
- f. Memanfaatkan masa lalu. Ketika individu dihadapkan pada suatu masalah, individu tersebut dapat membandingkan pengalamannya dengan pengalaman individu lain sehingga pengalaman yang diperoleh dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- g. Sikap realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif berkaitan dengan orientasi individu terhadap realitas, mampu menerima realitas yang dialami tanpa kontradiksi dan memandangnya secara objektif. sikap realistis dan objektif berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu,

pertimbangan yang masuk akal, dan kemampuan untuk menilai situasi dan masalah dengan benar.

Keberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan tidak adanya kebencian, tidak adanya keinginan untuk lari dari realita dan adanya keyakinan akan potensi di dalam diri⁴⁹. Selain itu, menurut Fatimah⁵⁰ juga ditandai dengan bersikap realistis dan objektif, mempunyai pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan adanya *defense mechanism* yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi dan dapat belajar dari pengalaman. Sedangkan ketidakberhasilan penyesuaian diri ditandai dengan adanya guncangan dan emosi negatif, kecemasan, ketakutan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap keadaan yang menimpanya karena adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungannya.

7. Langkah-Langkah Penyesuaian Diri

⁴⁹ Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar", *Jurnal Psikologi Indonesia Persona*, 3.2 (2014): 186.

⁵⁰ Ibid, 188.

Untuk memiliki penyesuaian diri yang baik, maka diperlukan adanya langkah demi langkah untuk mencapainya sebagai berikut⁵¹:

- a. Pemahaman (*insight*) dan pengetahuan tentang diri sendiri (*self-knowledge*). Dengan kedua hal ini, individu dapat mengetahui kemampuan dan kekurangannya sendiri sehingga ia dapat menangani masalah penyesuaian diri secara efektif. Pengetahuan diri membutuhkan detail yang baik tentang kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Dengan mengetahui kelemahan ini, setidaknya individu akan berusaha mengurangi atau menghilangkan pengaruhnya terhadap kehidupan individu. Sebaliknya, dengan mengetahui kekuatan pribadi akan menempatkan individu pada posisi yang lebih baik. Untuk menggunakannya dalam kebutuhan pribadi individu, perbaikan diri dimulai dengan keberanian dan kepastian untuk menghadapi kebenaran tentang diri sendiri.
- b. Pengendalian diri. Merupakan dasar bagi pengendalian pribadi yang menjadi salah satu kualitas penting dan standar tingkat penyesuaian diri yang baik dari individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik. Dalam mengembangkan pengendalian dan integrasi, pembentukan “kebiasaan-kebiasaan yang bermanfaat” itu penting sebab banyak penyesuaian diri yang

⁵¹ Ahmad Fahmi Mubarak, “Penyesuaian Diri Para Pendetang di Lingkungan Baru”, *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1.1 (2012): 124.

diakibatkan oleh tingkah laku menurut kebiasaan (*habitual behavior*) yang umumnya tidak dapat dirusak oleh sistem-sistem tidak efisien dan tidak sempurna.

C. Penyesuaian Sosial

1. Pengertian Penyesuaian Sosial

Self-acceptance biasanya juga menyertai adanya penerimaan pada orang lain. Individu yang mempunyai *self-acceptance* akan merasa aman untuk menunjukkan rasa simpati dan empati atas orang lain, seperti menerima orang lain, memberikan perhatian terhadap orang lain, dan menaruh minat kepada orang lain. Individu ini mampu mengendalikan keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta toleran dan mempunyai motivasi untuk menolong orang lain. Selaras dengan perkataan Sigmund Freud, superego akan mencoba mengendalikan kehidupan individu dengan cara yang rela dan menerima pola perilaku tertentu yang dapat diterima secara sosial, serta menolak dan menghindari yang tidak dapat diterima secara sosial⁵². Oleh karena itu, individu yang mempunyai *self-acceptance* mampu melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik

⁵² Kanzul Atiyah, dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", *maddah*, 2.2 (2020): 41.

dibandingkan dengan individu yang merasa rendah diri yang di lingkungan sosial cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*)⁵³.

Individu dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang baik apabila dapat menyelesaikan konflik dan kesulitan mental dari lingkungan sosialnya sehingga individu dapat berinteraksi dengan orang lain, menelaraskan kebutuhan internal dan eksternal, mampu mengaktualisasikan diri dalam kelompok serta memiliki sikap yang dapat diterima secara sosial, diantaranya adalah bersedia membantu orang lain bahkan ketika dirinya dalam kesulitan⁵⁴. Ditakdirkan sebagai makhluk sosial, tentu kehidupan manusia selalu berhubungan dengan manusia lain. Dari proses tersebut tercipta suatu pola budaya dan pola perilaku yang selaras dengan kaidah-kaidah sosial, hukum, adat istiadat, nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat yang disebut penyesuaian sosial⁵⁵. Jadi, penyesuaian sosial dapat dikatakan sebagai suatu kemampuan individu dengan mempelajari tingkah laku yang diperlukan untuk bereaksi terhadap situasi di lingkungan sosial secara tepat sehingga dapat diterima masyarakat.

⁵³ Juli Andriyani, "Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja", *Jurnal Al-Bayyan*, 22.34 (2016): 45.

⁵⁴ Serista Silnya Joste, "Social Adjustment pada Mahasiswa Disabilitas", (Skripsi, USD, Yogyakarta, 2019), 11.

⁵⁵ Kanzul Atiyah, dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", *maddah*, 2.2 (2020): 30.

Penyesuaian sosial terjadi dalam hubungan sosial di mana individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Proses selanjutnya setelah mempelajari segala sesuatu selama berinteraksi dengan orang lain yaitu keinginan untuk menyesuaikan diri dengan nilai dan norma sosial yang berlaku di masyarakat sehingga menjadi bagian dari kepribadian dan membentuknya. Hal ini sejalan dengan perintah Allah pada Q.S. An-Nisa' ayat 59 Allah berfirman⁵⁶ :

أَطِيعُوا أَمْرًا الَّذِينَ آمَنُوا لَهَا الْأَمْرَ وَأُولَى الرَّسُولِ وَأَطِيعُوا اللَّهَ مِنْكُمْ

“Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulil Amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu.”

Ayat di atas dapat diketahui bahwa Allah memberi petunjuk kepada manusia untuk mematuhi aturan-aturan yang berlaku, dengan kata lain Allah sudah mengatur penyesuaian sosial manusia sedemikian rupa agar tercipta keseimbangan di tengah kehidupan bermasyarakat.

2. Unsur-Unsur Penyesuaian Sosial

Unsur-Unsur penyesuaian sosial menurut Schneiders mencakup lima hal sebagai berikut⁵⁷ :

- a. *Recognition* (pengakuan), perilaku menghormati dan menerima hak-hak individu lain. Seorang individu yang tidak

⁵⁶ al-Qur'an, 3: 59.

⁵⁷ Kanzul Atiyah, dkk, “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja”, *maddah*, 2.2 (2020): 41.

menentang hak-hak individu lain yang berbeda dengan dirinya akan terhindar dari konflik sosial. Apabila individu melakukannya maka individu lain juga akan menghormati dan menerima hak-hak individu tersebut sehingga terbentuk hubungan yang sehat dan harmonis. Salah satu contohnya yaitu menghormati dan menerima perbedaan pendapat.

- b. *Participation* (partisipasi), perilaku melibatkan diri dalam kegiatan untuk menjalin relasi antar individu dalam masyarakat. Apabila individu tidak mempunyai keinginan berpartisipasi langsung dengan lingkungannya, individu tersebut akan kesulitan mengembangkan kemampuannya. Salah satu contohnya yaitu berpartisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan seperti kepanitiaan atau organisasi fakultas.
- c. *Social approval* (persetujuan sosial), mempunyai minat dan berempati pada kebahagiaan individu lain. Individu mempunyai kepedulian dengan masalah-masalah yang sedang terjadi pada individu di sekitarnya dan bersedia memberikan bantuannya. Individu juga memperlihatkan minat terhadap tujuan, harapan dan aspirasi di masyarakat. Perilaku yang ditunjukkan individu tersebut akan mendapatkan persetujuan sosial. Salah satu contohnya yaitu memperlihatkan kepekaan kepada lingkungannya dengan menawarkan bantuan sesuai kemampuannya.

- d. *Altruism* (altruisme), mempunyai sifat rendah hati dan tidak egois. Bentuk lain dari perilaku altruisme adalah rasa kemanusiaan dan kejujuran yang membawa individu pada kestabilan mental, keadaan emosi yang sehat dan penyesuaian diri yang baik. Salah satu contohnya yaitu saling membantu dan mementingkan individu lain.
- e. *Conformity* (kesesuaian), menghargai dan melaksanakan nilai-nilai integritas hukum, tradisi dan kebiasaan. Tetapi penyesuaian sosial tidak bermakna sama dengan komformitas buta, ada waktunya individu menolak menaati tuntutan sosial disebabkan bertentangan dengan nilai-nilai moral. Individu yang sadar hal tersebut akan diterima dengan baik di lingkungan sosial sehingga menghindarkan individu dari rasa tertekan dan frustrasi. Salah satu contohnya yaitu melaksanakan norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan tempat tinggal.

Menurut Hurlock, individu harus memenuhi beberapa aspek agar dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan sosial. Aspek-aspek tersebut seperti penampilan dirinya harus sesuai dengan nilai-nilai umum di lingkungan, dapat menyesuaikan diri dengan semua individu yang termasuk dalam lingkungan, dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku di lingkungan, dan mencapai

rasa kepuasan dari hubungan sosial yang terjalin antaranya dengan individu-individu lingkungan sekitarnya⁵⁸.

3. Karakteristik Penyesuaian Sosial

Beberapa karakteristik penyesuaian sosial untuk menentukan sejauh mana penyesuaian sosial yang baik menurut Hurlock yaitu sebagai berikut⁵⁹:

- a. Penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku (*overt performance*), individu akan diterima sebagai anggota kelompok jika perilaku sosial individu sesuai dengan norma kelompok. Bentuk perilakunya diantaranya aktualisasi diri, keterampilan berkomunikasi dan berorganisasi, serta kesediaan untuk terbuka dengan pihak lain (sikap bersedia memberikan dan menerima pengetahuan atau informasi).
- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, baik dari kelompok sebaya maupun yang lebih dewasa. Bentuk perilakunya diantaranya kerjasama dengan kelompok (antar anggota saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama), tanggung jawab serta setia kawan (saling berbagi dan saling memotivasi dalam hal kebaikan).

⁵⁸ Nurma Ningsih Syahfitri, dkk, "Penerapan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial Siswa Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4.2 (2019), 39.

⁵⁹ Yurita Anggreani, "Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau", (Disertasi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, 2019), 56.

c. Sikap sosial, menunjukkan sikap menyenangkan terhadap individu lain serta terhadap perannya dalam kelompok. Bentuk perilakunya diantaranya ikut aktif dalam kegiatan sosial masyarakat, berempati dan mampu menghargai pendapat orang lain.

d. Kepuasan pribadi, individu harus puas dengan hubungan sosial dan perannya dalam situasi sosial. Bentuk perilakunya diantaranya kepercayaan diri, disiplin diri serta kehidupan yang bermakna dan terarah.

Selain menurut pendapat Hurlock di atas, Cole juga mengemukakan pendapatnya terkait karakteristik penyesuaian sosial yang baik, yaitu :⁶⁰

a. Kemasakan emosional. Diantaranya perilaku mandiri, jarang meminta bantuan, jarang meminta atensi khusus, tidak berusaha menarik atensi, menunjukkan sikap bertanggungjawab dan tidak kekanak-kanakan.

b. Kecakapan sosial. Diantaranya tidak merasa malu berlebihan, mempunyai kepercayaan diri, senang bergaul, tidak pilih-pilih dalam bersosial, mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar, tidak merasa cemas dan rendah diri.

c. Tidak berkecenderungan melakukan perilaku untuk menarik atensi. Diantaranya tidak mentraktir teman agar disukai,

⁶⁰Ibid., 76.

tidak menolong hanya jika dimintai pertolongan, tidak berperilaku sopan santun dan menghormati yang berlebihan, tidak selalu menyetujui semua perkataan orang lain, tidak hiperbola dalam membual, bersedia menerima kritik, tidak cenderung merasa benar dan tidak sombong.

- d. Kenormalan emosi. Diantaranya tidak mudah larut ketika melamun, mau berpartisipasi, tidak sering lesu dan murung, jarang sakit hati, tidak peka berlebihan terhadap gangguan, serta tidak terlalu khawatir.

D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Acceptance*

Menurut Gremer, proses *Self-acceptance* merupakan bentuk perlawanan terhadap ketidaknyamanan⁶¹. Tahap pertama yang muncul adalah kebencian, kemudian prosesnya dimulai dengan rasa ingin tahu tentang masalah tersebut. Jika proses tersebut berjalan dengan baik maka akan berakhir dengan merangkul semua yang terjadi dalam kehidupan individu. Berikut ini paparan mengenai tahapan *Self-acceptance*⁶²:

1. *Aversion* (benci atau muak, penghindaran, perlawanan). Reaksi alami terhadap perasaan tidak menyenangkan adalah kebencian atau ketidaksukaan. Rasa jijik atau muak ini juga dapat menimbulkan

⁶¹ Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 339.

⁶² *Ibid.*, 343.

keterikatan mental atau perenungan kemudian timbul dorongan untuk mencari cara menghilangkan perasaan tersebut.

2. *Curiosity* (perhatian untuk melawan ketidaknyamanan). Pada tahap ini, individu mulai mengajukan pertanyaan tentang apa yang dia rasa perlu untuk mendapatkan pertimbangan. Pertanyaan yang biasa muncul adalah "perasaan apa ini? apa artinya perasaan ini? kapan perasaan ini terjadi?"

3. *Tolerance* (menanggung derita dengan aman). Toleransi berarti menahan rasa sakit emosional yang individu rasakan, tetapi individu terus melawannya dengan harapan emosi mereka akan segera hilang.

4. *Allowing* (membiarkan emosi datang dan pergi). Ketika proses mempertahankan emosi yang tidak menyenangkan selesai, individu mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja, individu membiarkan emosi tersebut mengalir dengan sendirinya.

5. *Friendship* (merangkul, melihat nilai-nilai yang tersembunyi). Individu mulai melihat nilai-nilai yang bisa dipetik ketika situasi sulit menimpa mereka. Ini adalah tahap terakhir dari *self-acceptance*.

Segala sesuatu pasti terjadi karena ada sebabnya, begitu juga dengan *self-acceptance*. *Self-acceptance* terjadi karena adanya rasa ketidaknyamanan berupa kesedihan yang kemudian diolah sedemikian rupa agar tidak mengganggu mental individu yang mengalaminya.

Berikut ini adalah tahapan *Self-acceptance* versi Kubler Ross⁶³ :

1. Tahap *denial* (penolakan). Individu cenderung berkata “tidak” dan menunjukkan pertahanan diri berupa penolakan.
2. Tahap *anger*. Reaksi marah, iri hati dan kebencian atas masalah yang dialami. Pada titik ini akan muncul pertanyaan “mengapa harus saya? Saya tidak bersalah, kenapa saya?” pada tahap ini individu akan sulit diberikan pengertian dan saran karena sering memproyeksikan amarahnya kepada pihak lain seperti keluarga, lingkungan sekitar, teman, bahkan Tuhan.
3. Tahap *bargaining*. Individu mulai mengalihkan kemarahan dengan hal yang baik, dia mulai mengembangkan harapan bahwa masalahnya akan selesai dengan efektif. Individu akan membuka negosiasi dengan Tuhan dalam menjalani masalahnya serta diiringi dengan usaha untuk berlapang dada. Pada titik ini individu meyakini bahwa mendedikasikan dan mengubah hidupnya untuk Tuhan adalah pilihan yang tepat sehingga ia menjadi lebih dekat dengan Tuhan.

⁶³ Nurul Azizah, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poli Penyakit Dalam RS Tingkat III Baladhika Husada Jember” (Skripsi Universitas Jember, Jember, 2019), 45.

4. Tahap *depression*. Individu menunjukkan sikap putus asa dan hilang harapan, berubah menjadi pendiam, menolak interaksi dengan sekitarnya, serta banyak menghabiskan waktu untuk menangis dan menyalahkan dirinya. Pada titik depresi, individu dituntut untuk merenungkan segala sesuatu yang telah terjadi. Kondisi seperti ini merupakan usaha melepaskan diri dari kemarahan yang terpendam dan ini merupakan respon yang wajar.

5. Tahap *acceptance*. Individu telah menerima apa yang terjadi padanya. Pada titik ini individu sudah menyerah atas apapun yang sedang dihadapinya kemudian mulai mengembangkan perasaan damai dan ikhlas menerima takdir Tuhan.

Self-acceptance mencakup dua hal, yakni penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang keduanya tidak bisa dipisahkan satu sama lain untuk membentuk penerimaan pada diri individu. Faktor-faktor utama *self-acceptance* menurut Sari dan Suryoto⁶⁴ ada dua, yakni pendidikan dan dukungan sosial.

1. Pendidikan

Individu yang berpendidikan tinggi cenderung akan mempunyai kesadaran yang tinggi dalam memandang sekaligus memahami dirinya juga kehidupan selanjutnya, kemudian berusaha mencari bekal untuk menghadapinya. Bekal tersebut berupa ilmu tentang

⁶⁴ Endah Puspita Sari, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", *Jurnal Psikologi*, 2, 2002, 77.

tantangan-tantangan hidup seperti tugas-tugas perkembangan, pembelajaran dari pengalaman orang lain, pemahaman penuh tentang diri sendiri, dan sebagainya.

2. Dukungan sosial

Individu yang mendapat dukungan sosial akan memperoleh perlakuan baik dan menyenangkan dari lingkungan sekitarnya, sehingga *self-acceptance* individu akan lebih optimal jika ada dukungan dari lingkungan sekitar. Setelah mendapatkan perlakuan baik kemudian akan timbul perasaan percaya, saling memiliki dan rasa aman dalam diri ketika individu diterima dalam lingkungannya.

Menerima diri bukanlah suatu hal yang mudah, tetapi juga tidak sulit asal individu sadar dan mau merubah persepsinya. Menurut Theo Riyanto ada beberapa langkah yang bisa individu lakukan untuk menerima dirinya⁶⁵, yaitu yang pertama belajar mengidentifikasi diri secara keseluruhan. Kedua belajar mengakui dan menghargai semua yang ada dalam diri, tidak ada yang ditolak maupun diingkari. Ketiga menerima semua yang diri punya sebagai anugerah dari Tuhan yang

⁶⁵ Siti Rahmah, "Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra", *Jurnal Ilmu Dakwah Alhadharah*, 18, 2, 2019, 9.

unik dan istimewa. Keempat bangga terhadap eksistensi diri dengan memuji diri.

a) Faktor *Self-Acceptance* Menurut Supratikna

Supratiknya memaparkan, *self-acceptance* berkaitan dengan beberapa faktor berikut ini⁶⁶ :

- 1) Kerelaan untuk mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain.

Pertama-tama harus melihat bahwa diri tidak seperti apa yang dibayangkan, kemudian hal tersebut diterima atau tidak oleh orang lain. Apabila diri sendiri menolak diri (*self rejecting*), maka pembukaan diri sebatas pada pemahaman yang diri punya.

Individu yang menerima dirinya dapat dilihat dari cara dia menghargai dan menyayangi dirinya sendiri, serta terbuka kepada orang lain.

- 2) Kesehatan psikologis.

⁶⁶Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 327.

Individu yang sehat secara psikologis akan memandang dirinya disukai, mampu, berbakat, berharga, dan diterima oleh orang lain sehingga kesehatan psikologis sangat berkaitan erat dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya. Individu yang menolak dirinya umumnya tidak bahagia dan tidak dapat membangun serta melestarikan hubungan baik dengan orang lain.

3) Penerimaan terhadap orang lain.

Individu yang menerima kehadiran orang lain biasanya lebih mampu untuk menerima diri sendiri. Apabila individu berfikir positif kepada orang lain, kemungkinan besar individu juga akan berfikir positif kepada dirinya sendiri.

b) Faktor *Self-Acceptance* Menurut Hurlock

Selain ketiga aspek di atas, menurut Hurlock⁶⁷ *self-acceptance* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor-faktor tersebut diantaranya:

1) Aspirasi yang realistis

Individu harus mampu realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang mustahil tercapai olehnya. Jika

⁶⁷ Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 328.

harapan keberhasilan yang dicapai adalah harapan yang realistis, maka kemungkinan untuk mencapai keberhasilan akan muncul dan kepuasan diri terbentuk, yang akhirnya membentuk sikap *self-acceptance*.

2) Wawasan sosial

Individu yang memiliki harapan untuk berperilaku sosial yang baik, harus mempunyai pedoman berupa kemampuan untuk melihat dirinya seperti pandangan orang lain melihat dirinya.

3) Keberhasilan

Kegagalan yang sering dialami menyebabkan individu menolak diri mereka sendiri, sementara keberhasilan yang sering didapatkan akan mendorong tumbuhnya *self-acceptance*.

Sehingga untuk mencapai keberhasilan tersebut, individu harus mampu mengembangkan faktor peningkat keberhasilan dirinya sehingga potensinya berkembang secara optimal.

4) Wawasan diri

Individu yang memiliki harapan untuk meningkatkan *self-acceptance*, harus mampu menilai diri secara realistis dan menerima kelemahan serta kekuatan yang dimilikinya. Agar individu mengetahui lebih dalam tentang dirinya, individu harus mempunyai kemampuan *self-knowledge* untuk mengenali dan

memahami kelemahan-kelemahan pada dirinya, serta menemukan dan fokus memaksimalkan aset pribadi berupa potensi yang diberikan Tuhan kemudian mulai menikmati perjalanan hidupnya. Pemahaman diri adalah kesadaran diri yang dicirikan oleh keaslian bukan kemunafikan, kenyataan bukan fantasi, kebenaran bukan kebohongan, serta keterbukaan bukan berbelit-belit. Jika individu telah memahami dirinya, secara tidak langsung lingkungan sosialnya akan berusaha mengerti, memahami dan menerima apapun yang ada pada diri individu tersebut mencakup kelebihan dan kekurangannya, sehingga dapat dimaknai sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya.

5) Tidak ada tekanan emosional yang kuat

Tekanan yang kuat dan terus-menerus, seperti yang ditemukan di tempat kerja atau di lingkungan rumah yang buruk, dapat menyebabkan gangguan yang serius yang membuat individu tidak mampu mengontrol hambatan-hambatan yang tengah dialaminya, sehingga perilaku individu tersebut dianggap menyimpang kemudian orang lain akan menjauhinya dan mencelanya. Gangguan emosi sekecil apapun dapat mengganggu keseimbangan mental individu, sehingga dengan tidak adanya tekanan emosional membuat individu mampu melakukan yang terbaik dan berpandangan luas di luar dirinya.

6) Tingkah laku sosial yang mendukung

Peranan lingkungan sosial terhadap individu mampu membentuk tingkah laku individu tersebut. Individu yang mengalami perlakuan lingkungan sosial yang mendukung akan mampu menerima dirinya dengan lebih baik.

7) Pendidikan yang baik pada masa anak-anak

Masa kanak-kanak merupakan letak dari pusat konsep diri yang menentukan jenis penyesuaian diri yang akan dilakukan, walaupun individu telah melakukan berbagai macam penyesuaian yang mengubahnya secara radikal serta membuat hidupnya semakin baik.

8) Tidak ada hambatan dari lingkungan

Sikap tidak senang terhadap diri juga dapat dipengaruhi oleh adanya pemberian label-label buruk yang berkembang di masyarakat terhadap individu. Apabila hambatan-hambatan tersebut dimusnahkan, individu akan mampu mencapai tujuannya yang mengakibatkan individu merasa puas dan kemudian mendukung munculnya penerimaan terhadap dirinya.

9) Konsep diri (cara menilai diri) yang stabil

Individu yang memiliki harapan kestabilan dan terbentuknya konsep diri positif, memiliki rasa berharga sehingga individu tidak perlu merasa dirinya benar-benar sempurna, harus selalu memposisikan diri individu secara menguntungkan dan tidak memposisikan dirinya sebagai korban, serta memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri tidak harus dicintai, dihargai, dan diakui individu lain.

10) Identifikasi dengan individu lain yang memiliki penyesuaian diri positif

Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan individu lain yang mempunyai penyesuaian diri positif umumnya akan termotivasi untuk mengembangkan tingkah laku yang positif dalam hidupnya. Perilaku tersebut menandakan penilaian diri positif serta menunjukkan penerimaan diri yang baik.

c) Faktor Penerimaan Diri Menurut Dryden

Sedangkan menurut Dryden, faktor-faktor *self-acceptance* diantaranya⁶⁸:

1) Diri

Diri secara keseluruhan maknanya meliputi karakteristik, sifat, tindakan, perasaan, pikiran, gambar, sensasi dan aspek tubuh individu. Keberagaman makna “diri” tersebut merupakan atribut

⁶⁸ Felycia Hanna Dian Pertiwi, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa”, (Skripsi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2020), 65.

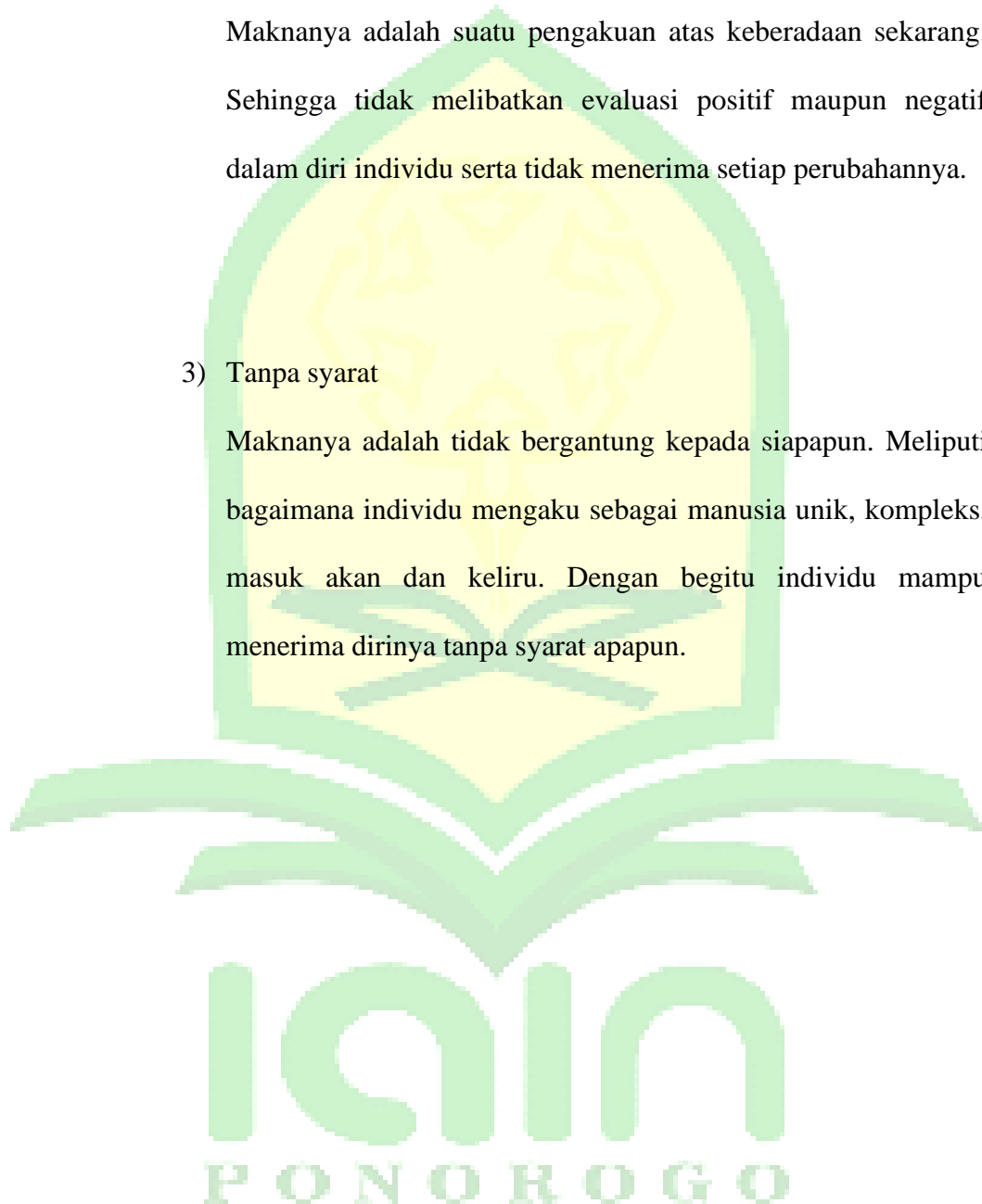
yang menentukan “diri” bersama aspek intrinsik lainnya, sehingga berarti “diri” tidak dapat dinilai secara akurat.

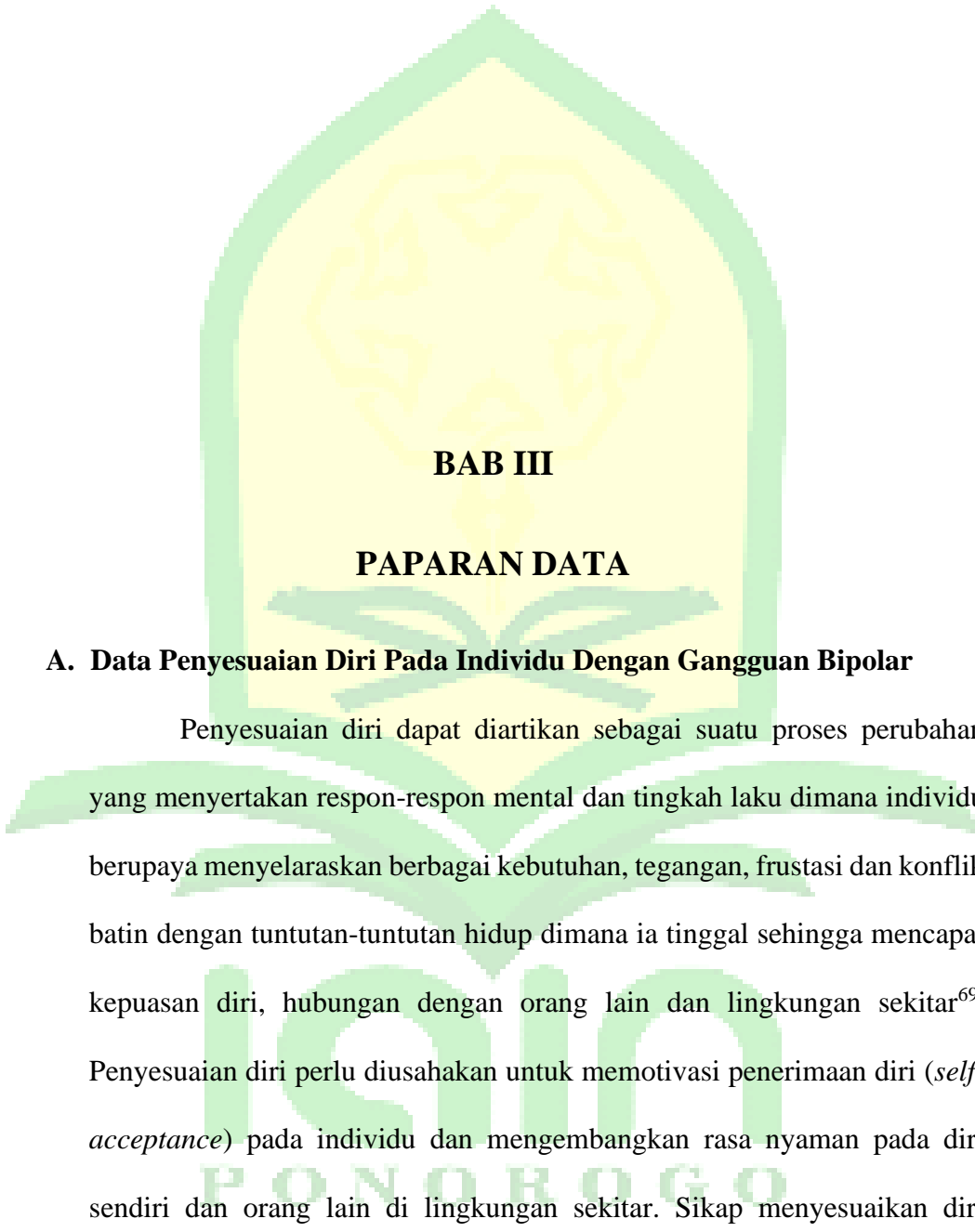
2) Penerimaan

Maknanya adalah suatu pengakuan atas keberadaan sekarang. Sehingga tidak melibatkan evaluasi positif maupun negatif dalam diri individu serta tidak menerima setiap perubahannya.

3) Tanpa syarat

Maknanya adalah tidak bergantung kepada siapapun. Meliputi bagaimana individu mengaku sebagai manusia unik, kompleks, masuk akan dan keliru. Dengan begitu individu mampu menerima dirinya tanpa syarat apapun.





BAB III

PAPARAN DATA

A. Data Penyesuaian Diri Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan yang menyertakan respon-respon mental dan tingkah laku dimana individu berupaya menyelaraskan berbagai kebutuhan, tegangan, frustrasi dan konflik batin dengan tuntutan-tuntutan hidup dimana ia tinggal sehingga mencapai kepuasan diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar⁶⁹. Penyesuaian diri perlu diusahakan untuk memotivasi penerimaan diri (*self-acceptance*) pada individu dan mengembangkan rasa nyaman pada diri sendiri dan orang lain di lingkungan sekitar. Sikap menyesuaikan diri

⁶⁹ Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru", *Jurnal Fakultas Psikologi Empathy*, 1.2 (2013): 83.

mempunyai beberapa karakteristik, seperti mampu menilai diri dan kehidupan secara realistis, menerima tanggung jawab, kemandirian, mampu mengontrol emosi, berorientasi, mempunyai filosofi hidup, mengontrol emosi yang berlebihan, meminimalisir pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, kemampuan untuk belajar memanfaatkan masa lalu serta berbahagia. Oleh karena itu, penyesuaian diri harus dibentuk agar meningkatkan harga diri dan keyakinan diri individu dalam mengiringi proses individu untuk menerima dirinya.

Self-acceptance tentu tidak mudah, ada proses panjang yang harus dilalui individu untuk mencapainya. Untuk mencapai *self-acceptance* yang sempurna, individu harus melewati penyesuaian diri terlebih dahulu kemudian melewati penyesuaian sosial. Ada tahapan-tahapan penyesuaian diri yang harus individu lalui agar dapat menerima diri. *Self-acceptance* merupakan bentuk perlawanan terhadap ketidaknyamanan, dengan diiringi berbagai perang batin yang membersamai. Berbagai patah, luka dan trauma harus individu bawa kemana-mana, harus individu pendam berlama-lama. Sampai pada akhirnya keberatan dan merasa perlu bantuan orang lain untuk meringankan. Seperti pengalaman yang individu MRS ceritakan,

“Awalnya pada tahun 2020 bulan Februari saya merasa tertekan karena beban-beban tugas kuliah, dan beban-beban lain kemudian akhirnya memutuskan untuk memeriksakan diri dan ternyata didiagnosa depresi. Saya sempat berhenti pengobatan dua kali sampai 2021 akhir dan tambah parah sampai saya didiagnosa

bipolar sejak akhir tahun 2021 itu, kemudian saya memutuskan untuk melanjutkan pengobatan hingga saat ini”.⁷⁰

Berbeda dengan pengalaman yang individu MRS ceritakan, individu HND mempunyai pengalaman sendiri,

“Aku didiagnosa bipolar sejak Januari tahun 2021. Awalnya aku ngerasa aneh sama diriku sendiri, kemudian aku diruqyah di pondok dan ustadzku mengatakan bahwa ada seseorang yang bermain sihir kepadaku. Mengetahui hal itu, ibuku lalu memerintahkan kepadaku untuk periksa ke psikiater”.⁷¹

Adapun tahapan-tahapan penyesuaian diri dalam *self-acceptance* yang peneliti temui dari kedua individu adalah :

1. *Denial*

Denial (menyangkal) adalah tahap dimana individu cenderung berkata “tidak” dan menunjukkan pertahanan diri berupa penolakan. Setelah diberitahu diagnosisnya, kebanyakan individu akan langsung menyangkal dan berharap bahwa semuanya hanya mimpi dan tidak benar-benar terjadi. Di dalam benaknya ada keinginan untuk lari dari realita, individu selalu spontan menghindar atau diam ketika tiba-tiba ada pertanyaan atau perkataan yang menyinggung tentang gangguannya, dan itu alami. Setiap individu pastilah memiliki respon tak sadar tersebut karena malu, takut, sedih kekurangannya diketahui dan dibicarakan orang lain. Seperti yang individu HND rasakan setelah didiagnosis gangguan bipolar,

⁷⁰ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 30/W/22-04-2022

⁷¹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 03/W/21-04-2022

*“Aku kaget, langsung berfikir apa itu bipolar? Apa aku gila ya? masa aku gila? Tidak mungkin soalnya kan campur sama ilmu sihir, jadi pasti bukan sakit pure diriku sendiri”.*⁷²

Respon menyangkal dan menghindar yang ditunjukkan individu HND juga dilakukan individu MRS, seperti yang individu MRS katakan setelah didiagnosis bipolar,

*“Pada awalnya saya merasa sedih dan tidak percaya kalau saya menjadi penyintas bipolar”.*⁷³

2. Anger

Anger (marah) adalah tahap dimana individu merasa marah, iri, dan benci atas gangguan mentalnya. Dalam benaknya selalu muncul pertanyaan, “mengapa harus saya?” berulang-ulang hingga membuat individu memproyeksikan kemarahannya kepada pihak-pihak lain seperti keluarga, teman, lingkungan sekitar, bahkan kepada Tuhan. Pada tahap ini individu sulit diberikan pengertian, kesadaran dirinya sangat menentukan cara berfikirnya. Seperti yang dikatakan oleh individu HND,

*“Kalau marah enggak sih, cuman nyalahin diri sendiri. Trus kecewa sama dia, penyebabnya, kaya gitu”.*⁷⁴

⁷² Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 04/W/21-04-2022

⁷³ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 31/W/22-04-2022

⁷⁴ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 06/W/21-04-2022

Sedangkan pada individu MRS juga tidak merasakan marah seperti individu HND, serta tidak merasa iri dan benci seperti yang individu MRS sampaikan,

“Tidak ada, saya hanya kaget aja”.⁷⁵

3. *Bergaining*

Bargaining adalah tahap individu akan membuka negoisasi dengan Tuhan dalam menjalani gangguan mentalnya sekaligus diiringi usaha untuk berlapang dada. Ini tahap yang cukup berat karena individu harus pura-pura kuat, mereka juga dituntut untuk segera bangkit agar tidak terjebak dalam perasaan tidak nyaman itu. Tapi di sisi lain individu seperti mendapat angin segar karena dikuatkan Tuhan, apabila individu berhasil mengubah hidupnya maka ia akan menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Seperti yang individu MRS sampaikan,

“Setelah berlalunya waktu, saya mencoba menerima yang terjadi”.⁷⁶

Mirip dengan yang dikatakan individu MRS, individu HND juga merasakan hal yang sama setelah beberapa waktu,

*“Belajar tegar di waktu bersamaan. Untuk segera sembuh dari luka, aku segera beli buku tentang sembuh dari luka, diantaranya Menerima Emosi Diri. Aku juga meyakinkan diriku bahwa itu cuma perasaanku saja, agar aku tidak terlarut dalam kesedihan itu. Aku juga membaca buku filosofi teras yang dimana penulis buku mengajarkan bahwa penyakit bukan 100% kuasa kita, itu kuasa Allah dan pasti ada hikmahnya”*⁷⁷.

⁷⁵ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 33/W/22-04-2022

⁷⁶ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 32/W/22-04-2022

⁷⁷ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 05/W/21-04-2022

4. *Depression*

Depression adalah tahap dimana individu menunjukkan sikap putus asa dan berubah menjadi pendiam serta menolak interaksi dengan sekitarnya. Pada tahap ini individu lebih banyak bersedih, menangis, menyalahkan diri, dan mengurung diri. Mereka butuh waktu sejenak untuk menyendiri dan mencari ketenangan. Kondisi ini merupakan usaha melepaskan diri dari kemarahan yang terpendam sekaligus dari kepura-puraan terlihat kuat, dan ini merupakan respon yang wajar. Seperti yang dikatakan oleh individu MRS,

*“Saya berkecil hati, menyalahkan diri sendiri”*⁷⁸.

Sedangkan individu HND mengaku belum pernah merasakan depresi, seperti yang dikatakan individu HND,

“Aku merasa gagal, membuatku stres. Jujur, aku belum pernah merasa depresi. Soalnya memang tidak semua bipolar mengalami depresi”.⁷⁹

5. *Acceptance*

Acceptance adalah tahap dimana individu telah menyerah atas segala hal yang mengusik ketenangannya, ia telah menerima dirinya apapun yang terjadi padanya. Lalu perlahan-lahan ia mulai mengarahkan hidupnya sesuai falsafah hidup yang bersandar pada agama. Kemudian

⁷⁸ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 32/W/22-04-2022

⁷⁹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 05/W/21-04-2022

individu mulai mengembangkan perasaan damai dan ikhlas atas takdir Tuhan untuknya, ia menjadi lebih bijaksana, membiarkan hidupnya mengalir sebagaimana yang Tuhan kehendaki. Seperti yang disampaikan individu MRS,

“Menurut saya apa yang sudah terjadi pada saya sudah Allah gariskan dan itu sudah merupakan keputusan yang terbaik buat saya”⁸⁰.

Sejalan dengan yang dikatakan individu MRS, individu HND menyampaikan,

“Itu kuasa Allah, dan pasti ada hikmahnya, seperti aku mencoba untuk semakin lebih dewasa. Dengan mengetahui bahwa hidup terkadang memang terpeleset, tapi dengan terpeleset itu bisa jadi di depan ada jurang. Makanya biar kita belajar dari kesalahan, biar Allah menyelamatkan kita dari marabahaya yang lain”⁸¹.

Menurut para ahli seperti Hurlock, Schneiders dan Fatimah, penyesuaian diri mempunyai beberapa karakteristik. Masing-masing pendapat ahli hampir dan bahkan mirip satu sama lain, berikut karakteristik-karakteristik yang peneliti temukan dari kedua individu :

1. Mampu menilai (diri, kehidupan, prestasi) dan bersikap secara realistis dan objektif.

⁸⁰ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 35/W/22-04-2022

⁸¹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 08/W/21-04-2022

Individu yang mempunyai kepribadian sehat dan penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari kemampuannya menggambarkan dirinya secara keseluruhan, apa saja yang menjadi kelemahannya dan apa saja yang menjadi kelebihanannya serta menghargai dan mengakui dirinya sendiri. Seperti ucapan individu MRS dengan tegas dan tenang⁸²,

“Karakter saya tidak mudah menyerah walaupun saya tahu saya tidak seperti kebanyakan orang. Sifat saya tidak mudah percaya pada orang lain. Perasaan saya saat ini lebih tenang karena sudah mulai mampu menerima keadaan diri. Pikiran atau fokus saya sekarang lebih kepada menyesuaikan diri dan mencintai diri saya sendiri. Saya mengakui apa adanya diri saya, termasuk sifat-sifat saya, kekurangan dan ketidaksempurnaan saya. Kalau boleh disebut kelebihan saya rasa saya orang yang bisa dipercaya dan dapat menjadi pendengar yang baik. Pujian yang saya ucapkan pada diri sendiri seperti: kamu hebat kamu kuat karna sudah mampu bertahan sampai sejauh ini”⁸³

Sedangkan individu HND menjawab dengan sedikit canggung dan senyum malu-malu⁸⁴ seperti ini,

“Maaf, aku belum memahami diriku seutuhnya. Tapi untuk pengakuan diri, aku menghargai dan mengakui. Seperti merasa semua perasaanku valid, aku berhak merasakan perasaan bahagia secukupnya, sedih secukupnya, dan aku berhak mencintai dan dicintai orang-orang. Kelebihan yang aku punyai adalah aku orangnya tetap berproses dan berusaha. Pujian yang aku ucapkan pada diriku kayak: makasih sudah berusaha, kamu hebat sudah mampu bertahan dengan proses yang cukup panjang, kamu kuat tapi ingat Allah yang menguatkanmu. Gitu.”⁸⁵

2. Menerima tanggung jawab.

⁸² Observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 01/O/22-04-2022

⁸³ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 36/W/22-04-2022

⁸⁴ Observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 02/O/22-04-2022

⁸⁵ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 09/W/21-04-2022

Individu yang bertanggung jawab adalah individu yang mempunyai keyakinan, keyakinan pada kemampuannya untuk menghadapi tantangan kewajiban-kewajiban hidupnya. Seperti yang disampaikan individu HND,

“Yakin sih, sebab bipolar pun juga seperti manusia lainnya, tetap bisa melakukan aktivitas lain walau sedikit lebih berat tantangannya”.⁸⁶

Jawaban yang sama juga dikatakan individu MRS,

“Ya, saya yakin”.⁸⁷

3. Berorientasi tujuan.

Individu-individu dengan penyesuaian diri yang baik umumnya memiliki semangat dalam hidupnya karena ada cita-cita yang ingin diwujudkan. Seperti yang dikatakan individu HND diakhiri ketawa⁸⁸,

“Pengen khatam hafalan sebelum nikah”.⁸⁹

Berbeda dengan individu HND yang bercita-cita menjadi *hafidhoh*, individu MRS ingin menjadi relawan kemanusiaan. Seperti yang individu MRS katakan,

“Cita-cita saya ingin menjadi volunteer”.⁹⁰

4. Mempunyai filosofi hidup.

⁸⁶ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 10/W/21-04-2022

⁸⁷ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 37/W/22-04-2022

⁸⁸ Observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 03/O/22-04-2022

⁸⁹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 11/W/21-04-2022

⁹⁰ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 38/W/22-04-2022

Filosofi hidup dapat diartikan sebagai suatu landasan atau pandangan individu yang berhubungan dengan kebermaknaan kehidupan, maksudnya tentang bagaimana seharusnya menjalani hidup. Seperti yang disampaikan individu HND,

“Tidak perlu merasa gagal kalau nggak bisa nyenengin orang-orang yang dituju, hidup bukan untuk mereka, kebahagiaan mereka sepenuhnya dari Allah, bukan dari kita”.⁹¹

Berfikir positif seperti individu HND, individu MRS juga fokus akan perkembangan dirinya seperti penyampaianya,

“Kunci hidup tenang adalah tidak mencampuri urusan orang lain, diberi kesempatan hidup untuk beribadah dan produktif”.⁹²

5. Berbahagia.

Umumnya, kondisi kehidupan individu yang sehat itu diselimuti oleh kebahagiaan. Beberapa faktor pendukungnya antara lain perasaan dicintai dan disayangi serta perasaan didengar sekaligus diterima. Seperti yang diungkapkan individu MRS,

“Saya merasa tenang dan bahagia setelah mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, karena mereka sangat penting bagi saya”.⁹³

⁹¹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 12/W/21-04-2022

⁹² Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 39/W/22-04-2022

⁹³ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 40/W/22-04-2022

Tidak jauh berbeda dengan ungkapan individu MRS, individu HND menyampaikan,

“Yang pasti aku merasa senang, merasa terbantu dan semakin merasa bahwa pasti ada peluang aku sembuh. Ada Allah, orang tua, Al-Qur’an dan diri sendiri yang memotivasiku untuk tetap bertahan sampai saat ini. Semuanya penting. Ya, walaupun awal kali, aku hanya menyalahkan diri sendiri”.⁹⁴

Penyesuaian diri memerlukan langkah-langkah, adapun langkah-langkah penyesuaian diri yang peneliti temukan dari kedua individu adalah:

1. Pemahaman (*insight*) dan pengetahuan tentang diri sendiri (*self-knowledge*).

Setiap manusia pasti menginginkan ketenangan dan kenyamanan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan hidupnya yang harus dijalani, bersamaan dengan atribut kekurangan dan kelebihan masing-masing. Hal serupa tentu juga dirasakan oleh individu dengan gangguan bipolar, kesadaran dan kemauan untuk melawan ketidaknyamanan dalam dirinya terlihat dalam keingintahuannya memahami diri sendiri terutama tentang gangguan dalam dirinya. Dengan mengetahui kelemahan ini, setidaknya individu akan berusaha mengurangi atau menghilangkan pengaruhnya terhadap kehidupan individu. Sebaliknya, dengan mengetahui kekuatan pribadi akan menempatkan individu pada posisi yang lebih baik. Untuk memahami diri dimulai dengan keberanian menghadapi kebenaran tentang diri sendiri. Diantaranya

⁹⁴ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 13/W/21-04-2022

adalah perlahan mulai mencari tahu tentang gangguan bipolar, mengenali tanda ketika salah satu atau kedua episode muncul, dan merubah pandangan *mental block* dalam dirinya. Selain itu, individu-individu dengan penyesuaian diri yang baik umumnya memilih untuk belajar berfikir rasional dan mampu mengarahkan diri. Mereka menjalani kehidupan dengan penuh pertimbangan evaluasi dari pengalaman-pengalaman masa lalu, sehingga dapat mengulang dan meningkatkan jejak keberhasilan serta menghindari jejak kegagalan. Seperti yang individu MRS jelaskan,

*“Menurut saya, gangguan bipolar adalah gangguan mood atau perasaan yang diderita seseorang dengan dua episode yaitu manik dan depresi. Dimana manik adalah keadaan yang penuh dengan energi berlebih sedangkan depresi adalah keadaan sedih, tak bertenaga, murung, dll. Demi ketenangan saya, saya tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap saya sampai hari ini. Selain itu sampai hari ini saya masih berusaha keras untuk mengendalikan diri ketika episode muncul, karena pengendalian diri adalah hal yang sulit bagi penyintas bipolar”.*⁹⁵

Sedikit berbeda dengan yang dialami individu MRS, individu HND menjelaskan pengetahuannya,

“Menurut aku, bipolar adalah suatu gangguan yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem. Aku belum pernah merasa depresi, soalnya memang tidak semua bipolar mengalami depresi. Sedangkan manik, aku merasa awal munculnya itu tidak bisa dikira-kirakan. Jika terjadi halusinasi, dulu sering berkata: itu hanya pikiranmu saja. Aku berada di lingkungan pondok, awalnya aku merasa dianggap aneh karena ada beberapa teman pondok yang menganggapku sebelah mata dan itu membuatku kesepian setelah tinggal lama di rumah selama 6 bulan untuk pengobatan. Hal itu tidak

⁹⁵ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 29/W/22-04-2022

berlangsung lama, ternyata beberapa teman di pondok masih ada yang membantu menguatkanmu”.

2. Pengendalian diri.

Pengendalian diri adalah sikap yang sangat menentukan kematangan individu, kedewasaan individu bisa dilihat dari bagaimana ia mengendalikan dirinya. Tuntutan serupa tentu juga dirasakan individu dengan gangguan bipolar, pengendalian dirinya lebih berat karena perasaan atau *mood* mereka ketika sedang terganggu begitu ekstrim. Untuk mencapai kestabilan diri, mereka berusaha keras mencari dan membentuk kebiasaan-kebiasaan yang bermanfaat bagi pengendalian diri mereka sekaligus mengenali emosi-emosi mereka agar gangguan mereka tidak semakin parah. Ada banyak cara untuk mengontrol emosi agar emosi yang keluar tidak berlebihan, diantaranya dengan meminimalisir pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, tidak menunjukkan adanya tegangan emosional yang berlebihan dan tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah. Seperti yang dikatakan individu MRS tentang usahanya mengendalikan diri,

*“Hingga saat ini saya menjalani terapi obat atau meminum obat secara rutin.⁹⁶ Sejujurnya sampai sekarang pengendalian diri bagi saya adalah hal yang sulit karena saya belum menemukan cara yang paling efektif untuk menghandle diri sendiri. Tapi sejauh ini hal-hal yang biasa saya lakukan selalu berpikir positif dan memotivasi diri saya sendiri. Semua itu saya lakukan agar tidak mudah down”.*⁹⁷

Sedangkan individu HND menyampaikan usahanya dalam membentuk kebiasaan untuk mengendalikan diri seperti ini,

⁹⁶ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 41/W/22-04-2022

⁹⁷ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 42/W/22-04-2022

*“Perawatan yang aku jalani sampai sekarang adalah minum obat dari psikiater.⁹⁸ Selain obat tersebut, ketika aku merasa diriku tidak seperti biasanya, aku akan mengendalikan diri dengan lebih sering melakukan hal-hal yang membuat suasana hati menjadi tenang dan mengurangi kesibukan yang membuatku merasa kelelahan”.*⁹⁹

B. Data Penyesuaian Sosial Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar

Ditakdirkan sebagai makhluk sosial, tentu kehidupan manusia selalu berhubungan dengan manusia lain sehingga menuntut individu untuk melakukan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai suatu kemampuan individu dengan mempelajari tingkah laku yang diperlukan untuk bereaksi terhadap situasi di lingkungan sosial secara tepat sehingga dapat diterima masyarakat. Kemampuan alamiah ini disebabkan oleh superego, superego akan mencoba mengendalikan kehidupan individu dengan cara yang rela dan menerima pola perilaku tertentu yang dapat diterima secara sosial, serta menolak dan menghindari yang tidak dapat diterima secara sosial¹⁰⁰. Penyesuaian sosial mempunyai beberapa karakteristik, seperti penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap sosial, kepuasan pribadi, kemasakan emosional, tidak berkecenderungan melakukan perilaku yang menarik atensi dan kenormalan emosi. Oleh karena itu, penyesuaian sosial harus dibentuk agar meningkatkan kecakapan sosial sekaligus penyesuaian diri dalam mengiringi proses individu untuk menerima dirinya.

⁹⁸ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 14/W/21-04-2022

⁹⁹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 15/W/21-04-2022

¹⁰⁰ Kanzul Atiyah, dkk, “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja”, *maddah*, 2.2 (2020): 41.

Faktanya, bahkan tidak sedikit masyarakat dan lingkungan sekitar yang menjauhi individu dengan gangguan bipolar baik ketika dalam kondisi kambuh maupun tidak. Hal ini dapat berpeluang mengakibatkan individu dengan gangguan bipolar menghindar dan acuh tak acuh dari lingkungan sosial tersebut karena membuatnya merasa tidak nyaman, seperti yang dikatakan individu MRS,

“Orang lain tidak banyak tahu tentang apa yang saya alami. Demi menjaga ketenangan saya, saya tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap saya sampai hari ini”.¹⁰¹

Selain membuat individu acuh tak acuh terhadap lingkungan sosial, pandangan berbeda dari masyarakat dan lingkungan sekitar membuat individu merasa dianggap aneh seperti yang dikatakan individu HND,

“Awalnya aku merasa dianggap aneh, ada beberapa teman pondok yang menganggapku sebelah mata”.¹⁰²

Adapun karakteristik penyesuaian sosial dalam *self-acceptance* yang peneliti temui dari kedua individu adalah :

1. Kemasakan emosional.

Individu dapat dikatakan memiliki kemasakan emosional apabila dia mandiri, mampu mengendalikan emosi-emosi mereka (baik emosi yang positif maupun negatif), serta menempatkan diri sebagai orang dewasa yang tidak boleh bersikap kekanak-kanakan. Meski belum sepenuhnya,

¹⁰¹ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 34/W/22-04-2022

¹⁰² Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 07/W/21-04-2022

kedua individu sudah berusaha untuk terus belajar mematangkan emosi.

Seperti yang dikatakan individu HND,

*“Ya, mungkin. Aku jelaskan versiku yaa.. aku orangnya gampang mikir pokok harus yang terbaik, kurang partisipasi, jarang murung, jarang sakit hati kalau masalah teman, kalau keluarga beda soalnya agak peka tapi pura-pura nggak peka, agak peka sama gangguan, condong ke khawatir sih”.*¹⁰³

Sedangkan individu MRS, dengan bahasa tubuh sedikit menghindar dan menutup diri¹⁰⁴ dia mengatakan,

*“Belum, saya tidak bisa menjelaskan alasannya”.*¹⁰⁵

2. Mencapai rasa kepuasan dari hubungan sosial.

Individu yang mencoba untuk melakukan penyesuaian sosial umumnya akan berusaha semaksimal mungkin untuk membaur dengan lingkungannya, agar merasakan kepuasan karena kebutuhannya bersosialisasi telah terpenuhi. Seperti yang diucapkan individu HND,

*“Merasa gagal kalau nggak bisa nyenengin orang-orang yang dituju, merasa puas kalau bisa”.*¹⁰⁶

Perasaan yang sama sebagai hasil yang diperoleh dari hubungan sosial juga disampaikan oleh individu MRS,

*“Ada perasaan senang, bahagia. Tetapi juga ada perasaan sedih dan kurang nyaman pada waktu-waktu tertentu”.*¹⁰⁷

¹⁰³ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 16/W/21-04-2022

¹⁰⁴ Observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 04/O/22-04-2022

¹⁰⁵ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 43/W/22-04-2022

¹⁰⁶ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 17/W/21-04-2022

¹⁰⁷ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 44/W/22-04-2022

Selain karakteristik penyesuaian sosial, ada juga unsur-unsur penyesuaian sosial. Adapun unsur-unsur penyesuaian sosial dalam *self-acceptance* yang peneliti temui dari kedua individu adalah :

1. *Recognition* (pengakuan)

Pengakuan orang lain terhadap diri sendiri maupun sebaliknya tentu sangat berharga untuk menunjukkan eksistensi diri dan mendapatkan hak-hak diri. Dalam hal unsur-unsur penyesuaian sosial maka yang dibahas adalah perlakuan menghargai serta menerima hak-hak orang lain, individu yang mampu menunjukkan sikap tersebut pada umumnya akan terhindar dari konflik-konflik sosial. Seperti pepatah yang mengatakan bahwa “manusia adalah hamba kebaikan”, maka secara otomatis oranglain juga menghargai hak-hak individu itu sehingga akan terbentuk hubungan sosial yang harmonis dan sehat. Tetapi bagi individu dengan gangguan bipolar tentu hal tersebut sedikit sulit karena pandangan orang lain tentang dirinya, seperti yang disampaikan individu HND yang diakhiri dengan ketawa kecil¹⁰⁸,

“Aku mendengar dan menghargai pendapat mereka, meskipun sedikit ada beban emosional yang aku rasakan. Soalnya pas masih awal adaptasi emang merasa kaya dikucilkan aja, entah iya atau benar. Kalau sekarang bodo amat, yang penting aku tidak mendholimi mereka”.¹⁰⁹

Pengakuan terhadap pendapat-pendapat orang lain juga dikatakan individu MRS,

¹⁰⁸ Observasi, Lihat transkrip observasi nomor: 05/O/21-04-2022

¹⁰⁹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 18/W/21-04-2022

“Saya selalu menyikapi segala sesuatu dengan sefleksibel mungkin termasuk pendapat orang lain terhadap berbagai hal karena saya menghargai kebebasan pendapat orang lain”.¹¹⁰

2. *Participation* (partisipasi)

Perilaku melibatkan diri dalam kegiatan bersama untuk menjalin relasi perlu dilakukan individu untuk mengembangkan kemampuannya, minimal kemampuan dalam bersosial. Individu yang terbiasa mengikuti kegiatan sosial biasanya mempunyai penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang baik yang tentunya sangat berguna untuk bekal dalam kehidupan bermasyarakat. Partisipasinya seperti yang disampaikan individu MRS,

“Saya ikut organisasi Himpunan Mahasiswa Departemen Bahasa dan Sastra Indonesia. Kontribusi saya adalah menjadi wakil ketua himpunan yang bertugas membantu ketua himpunan menjalankan roda organisasi”.¹¹¹

Faktanya, tidak semua individu diberikan kesempatan untuk merasakan berorganisasi. Ada juga yang sangat ingin mengikuti kegiatan organisasi tetapi dilarang oleh keluarganya. Seperti yang dikatakan individu HND yang kemudian diakhiri dengan senyuman,

“Aku sama sekali tidak ikut organisasi, karena dilarang sama mamak pas MAN, takutnya aku kecapekan padahal dulu pengen, trus keterusan deh sampai sekarang kuliah sehingga aku kurang partisipasi”.¹¹²

¹¹⁰ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 45/W/22-04-2022

¹¹¹ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 48/W/22-04-2022

¹¹² Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 21/W/21-04-2022

3. *Social Approval* (persetujuan sosial)

Hidup sebagai makhluk sosial, mendapatkan persetujuan sosial merupakan hal yang sangat melegakan. Simpati dan empati yang tulus secara tidak sadar dapat menarik atensi lingkungan yang pada akhirnya akan menyetujui individu tersebut masuk ke tengah-tengah lingkungan sosial. Individu akan mendapatkan persetujuan sosial apabila berhasil memperlihatkan kepekaannya terhadap lingkungan sosial, salah satu contohnya adalah aksinya dalam menawarkan bantuannya dan tawarannya disambut baik oleh kelompok sosialnya. Penyambutan ini bisa diartikan sebagai persetujuan sosial. Seperti yang disampaikan individu HND,

*“Seringnya malah aku yang bagi tugas kelompok, hayuk garap bareng-bareng, tapi karena aku introvert, ya suka aja ketemu orang tapi perlu dicharger lagi energinya dengan me time seperti kebanyakan intovert pada umumnya”.*¹¹³

Penyambutan atau penerimaan baik dari lingkungan sosial juga dirasakan individu MRS, seperti yang dikatakan individu MRS,

*“Di dalam kegiatan kelompok, saya lebih memilih mengerjakan bersama karena saya orang yang suka mendengarkan dan berbagi pikiran dengan orang lain. Sikap mereka mau bercerita dan berbagi pikiran dengan saya, itu menunjukkan mereka menerima saya dengan baik.”*¹¹⁴

¹¹³ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 22/W/21-04-2022

¹¹⁴ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 49/W/22-04-2022

4. *Altruism* (altruisme)

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, emosi yang sehat dan stabil mental yang stabil adalah individu yang mempunyai sifat rendah hati dan tidak egois (altruisme) serta yang mempunyai rasa kemanusiaan dan kejujuran. Implementasi perilakunya yakni saling membantu dan mementingkan orang lain. Seperti yang dikatakan individu HND yang diakhiri dengan ketawa kecil,

“Ya kalau bisa dibantu dan mengusahakan buat Tuhan semata, kalau tidak bisa (masih mengharap) ya tandanya masih belajar dan berusaha. Gimana-gimana gitu aja wes ya”.¹¹⁵

Sementara individu MRS menjawab dengan hal-hal kecil yang umumnya sering diabaikan orang-orang. Seperti penjelasan individu MRS,

“Kalau boleh saya ambil contoh paling sederhana ketika teman atau anggota keluarga saya membutuhkan teman curhat saya sebisa mungkin menyediakan telinga untuk mendengarkan cerita mereka dan menjadi pendengar yang baik untuk mereka”.¹¹⁶

5. *Conformity* (kesesuaian)

Kelompok sosial mempunyai beberapa prinsip, salah satunya adalah prinsip konformitas atau kecenderungan individu untuk menyamakan diri dengan kelompok. Di dalam prinsip konformitas, individu akan merelakan egonya agar diterima kelompoknya, sementara kelompok

¹¹⁵ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 23/W/21-04-2022

¹¹⁶ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 50/W/22-04-2022

akan mengatur perilaku individu. Kelompok bisa mempengaruhi konformitas karena beberapa hal, diantaranya karena mempunyai kekuatan yang namanya aturan, adanya individu yang disegani dalam kelompok dan individu seringkali tidak tahan dengan sanksi aturan kelompok. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan individu HND sambil tersenyum malu,

“Cukup bisa tapi kadang juga ngelanggar kalau aturan pondok, pulang di atas jam 5”.¹¹⁷

Hampir sama dengan jawaban individu HND, individu MRS menjelaskan,

“Saya bisa melewatinya. Sama seperti penyesuaian diri dengan orang-orangnya, saya juga cepat menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang ada seperti aturan dan norma kampus atau organisasi yang mengharuskan untuk dipatuhi”.¹¹⁸

C. Data Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Ditakdirkan Tuhan sebagai manusia, tentunya penciptaan manusia sepaket juga dengan takdir-takdir lain yang mengelilinginya. Seperti cakra manggilingan, hidup tidak selamanya berada di atas dan juga tidak selamanya berada di bawah. Hari-hari berat yang dilewati, hari-hari menyenangkan yang dialami, tidak abadi. Daripada terus-terusan berfikir bahwa diri sebagai korban kehidupan, lebih baik fokus pada proses belajar

¹¹⁷ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 19/W/21-04-2022

¹¹⁸ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 46/W/22-04-2022

menerima diri dengan segala luka dan bahagiannya, untuk bekal kehidupan-kehidupan selanjutnya. Menurut Gremer, proses *self-acceptance* merupakan bentuk perlawanan terhadap ketidaknyamanan.¹¹⁹

Ketidaknyamanan yang dimaksud berasal dari kelemahan atau kekurangan yang individu miliki, yang dikhawatirkan akan diketahui oleh orang lain. Bayangan perasaan-perasaan takut berkecil hati akibat kekurangan yang dimiliki umumnya akan membuat individu melakukan mekanisme pertahanan ego yang salah, misalnya represi dalam jangka waktu yang lama. Apabila individu sudah terlalu lama melakukan represi, gudang jiwanya akan penuh, batinnya akan sesak, pertahanannya akan runtuh yang membuat dirinya meledak-ledak karena harga dirinya terluka. Hal tersebut diakibatkan oleh trauma-trauma yang dipendam, yang dipilih untuk tidak diselesaikan. Satu-satunya cara untuk meringankan beban batin adalah melepaskannya dengan menerimanya. Jika individu sudah menerima kelemahannya maka dia tidak perlu bersusah payah untuk menutupinya dari orang lain, sehingga tidak ada lagi beban batin yang dirasakannya. Menerima kekurangan atau kelemahan diri tentu bukan hal yang mudah, ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan *self-acceptance*. Adapun faktor-faktor *self-acceptance* yang peneliti temui dari kedua individu adalah :

1. Pendidikan.

¹¹⁹ Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 339.

Individu yang berpedidikan tinggi umumnya akan memiliki pemikiran yang terbuka dalam memandang segala hal, termasuk kekurangan dan kelebihanannya. Sehingga ia tidak takut untuk mencari tahu apapun yang membuat dirinya merasa tidak nyaman agar dia bisa melawan hal-hal tersebut kemudian akhirnya bisa menerima dirinya. Seperti yang disampaikan individu MRS,

“Sejak kecil sampai kuliah alhamdulillah saya selalu bersekolah di tempat terbaik dan mendapat prestasi yang baik, pergaulan saya pun tidak neko-neko dan apa adanya. Saya mengetahui informasi tentang bipolar dari sosial media seperti instagram, youtube dan twitter”.¹²⁰

Menempuh pendidikan tinggi juga seperti individu MRS, individu HND menceritakan pengalamannya,

*“Aku sejak RA sampai kuliah disekolahkan sama bapak dan mamak di madrasah-madrasah di bawah naungan kemenag, lulus dari MAN aku gapyear 2 tahun untuk fokus mondok kemudian memutuskan untuk mondok disambi kuliah. Kehidupa masa kecilku yang pasti pernah dibully. Aku mengetahui informasi-informasi tentang bipolar lewat internet, buku dan sosial media.”*¹²¹

2. Dukungan sosial.

Dukungan sosial sekecil apapun sangat berguna bagi siapapun. Tidak ada yang tahu seberat apa hari yang dihadapi individu hari itu, kemarin, minggu lalu, bahkan berbulan-bulan yang lalu. Pemberian dukungan berupa kata-kata, tindakan atau tingkah laku, telinga untuk mendengar, bahu untuk bersandar dan sebagainya akan membuat

¹²⁰ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 47/W/22-04-2022

¹²¹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 20/W/21-04-2022

individu merasa disayangi dan itu cukup untuk meredakan beban emosional yang dialaminya. Seperti yang dikatakan individu MRS,

*“Saya merasa tenang dan bahagia setelah mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, karena mereka sangat penting bagi saya. Yang utama adalah orang tua, keluarga, dan teman-teman terdekat yang selalu memberikan semangat dan bersedia mendengarkan cerita saya”.*¹²²

Sama dengan individu MRS, individu HND juga mendapatkan dukungan sosial seperti penjelasannya,

*“Ada, orangtuaku. Bentuk dukungannya salah satunya adalah mereka mendengarkan penyebab traumaku hingga memunculkan sisi bipolaraku”.*¹²³

3. Kerelaan untuk mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kepada orang lain.

Individu setelah mendapatkan dukungan sosial umumnya akan merasa nyaman karena merasa diterima, selanjutnya dia tidak ragu untuk menceritakan apa yang dia rasakan dan dia pikirkan. Seperti yang diungkapkan individu MRS,

¹²² Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 02/W/19-04-2022

¹²³ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 02/W/18-04-2022

*“Yang utama adalah orang tua, keluarga, dan teman-teman terdekat yang selalu memberikan semangat dan bersedia mendengarkan cerita saya”.*¹²⁴

Terlihat lebih tertutup, individu HND memberi jarak terhadap orang-orang yang hanya ingin tahu tentangnya, ia lebih berhati-hati dalam menaruh kepercayaan dan sangat menjaga privasinya. Seperti yang individu HND katakan,

*“Orangtua. Bentuk dukungannya salah satunya adalah mereka mendengarkan penyebab yang memunculkan sisi bipolaraku dimana aku selalu selektif ketika akan menceritakannya kepada siapa-siapa”.*¹²⁵

4. Wawasan sosial.

Individu yang sedang dalam proses *self-acceptance* di lingkungan sosial harus punya kemampuan untuk menilai kekurangan dan kelebihan dirinya ketika berada di kelompok sosial, melihat dirinya seperti pandangan orang lain melihatnya. Seperti yang dikatakan individu MRS,

*“Kekurangan saya dalam proses penyesuaian sosial adalah saya agak sulit untuk memulai proses sosialisasi, sementara kelebihan saya ketika saya sudah bisa menyesuaikan diri adalah saya akan sebisa mungkin memberikan yang terbaik dalam berhubungan sosial”.*¹²⁶

Sedangkan individu HND minim pengetahuan tentang dirinya dalam wawasan sosial, mengingat dia tidak pernah

¹²⁴ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 51/W/22-04-2022

¹²⁵ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 24/W/21-04-2022

¹²⁶ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 52/W/22-04-2022

mengikuti kegiatan organisasi. Seperti yang diucapkan individu HND,

“Kurang tahu”.¹²⁷

5. Mempunyai sosok idola.

Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan individu lain umumnya akan termotivasi untuk mengembangkan cara berfikir dan tingkah laku yang sama seperti idolanya dalam hidupnya. Kedua proses mental tersebut apabila mengarahkan ke arah yang positif tentu berguna dalam proses *self-acceptance* individu. Seperti yang dikatakan individu HND,

“Ada, mamak. Semoga bisa meniru mamak yang tegas dan mengalir tapi tidak terbawa arus, mamak yang kuat mikul duwur mendem jeru”.¹²⁸

Semua orang pasti punya idola, individu HND mengidolakan ibunya sementara individu MRS mengidolakan ayahnya. Seperti ucapan individu MRS,

“Ada. Ayah saya. Ayah saya seorang yang berfikir dengan perasaan. Maksudnya ketika beliau menghadapi manusia dengan perasaan, sedangkan ketika beliau menghadapi masalah dengan logika”.¹²⁹

6. Tidak adanya hambatan.

¹²⁷ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 25/W/21-04-2022

¹²⁸ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 26/W/21-04-2022

¹²⁹ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 53/W/22-04-2022

Tidak dapat dipungkiri, setiap individu pasti memiliki hambatan berupa tantangan-tantangan dan ujian-ujianya sendiri, termasuk dalam hal *self-acceptance*. Hambatan-hambatan tersebut bisa datang dari dalam maupun luar individu (misalnya label-label buruk dari lingkungan) yang mengakibatkan individu resah dan khawatir sehingga memperlambat proses *self-acceptance*. Seperti yang dikatakan individu MRS,

“Ada. Pikiran-pikiran tentang masa depan bagaimana saya bisa diterima oleh lingkungan, hal itu bisa sangat mengganggu pikiran saya”.¹³⁰

Begitu juga dengan yang dirasakan individu HND, ia merasakan kekhawatiran yang sama. Seperti yang diucapkan individu HND,

“Ada. Kecemasan diriku yang selalu merepotkan karena menjadi beban mamak dan bapak, kasian mereka”.¹³¹

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisa Penyesuaian Diri Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar

¹³⁰ Wawancara dengan MRS, Lihat transkrip wawancara nomor: 54/W/22-04-2022

¹³¹ Wawancara dengan HND, Lihat transkrip wawancara nomor: 27/W/21-04-2022

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang berhasil penulis peroleh pada Bab III, maka selanjutnya pada Bab IV ini penulis akan menganalisis data-data yang telah terkumpul dari hasil penelitian yang dilakukan penulis dalam bentuk analisis deskriptif. Dalam menganalisis data-data ini penulis memaparkan dari hasil wawancara penelitian dengan dua informan, dimana kedua informan tersebut adalah sama-sama individu yang didiagnosa gangguan bipolar.

Self-acceptance merupakan bentuk perlawanan individu dari rasa tidak nyaman yang selalu membersaminya. Bentuk perlawanannya berupa mencintai diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan, serta menghargai kehadiran orang lain. Dengan adanya *self-acceptance* ini, individu akan merasa puas dan bahagia dengan kehidupan yang dijalaninya. Terdapat dua macam *self-acceptance* yakni penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Sebagai makhluk hidup, manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Setiap individu mempunyai cara masing-masing untuk menyesuaikan diri, akan tetapi pada intinya cara-cara tersebut mereka gunakan untuk mencapai kenyamanan dalam diri mereka.

Individu dengan gangguan bipolar mempunyai kelebihan berupa gangguan mental yang jarang dimiliki individu lain, sehingga diharapkan dapat memahami dan menerima dirinya apapun kondisinya. Tetapi rupanya sampai saat ini memiliki gangguan mental masih dianggap sebagai penyakit jiwa yang mengerikan dan harus dihindari, masyarakat menganggap bahwa

individu dengan gangguan mental berbahaya dan tidak dapat disembuhkan. Pandangan kurang baik ini menjadikan individu tersebut menjadi tidak terhormat, sehingga menyebabkan banyak individu yang menyangkal dan menjadi tertutup sebab gangguannya tersebut.

Hal tersebut terlihat dari masih ada beberapa orang yang menganggap individu dengan gangguan bipolar adalah individu yang aneh, mereka menganggapnya sebelah mata. Tidak sedikit yang menjauhinya dan tidak mau membaur dengannya. Individu ini sering merasa kesepian. Tidak jarang individu-individu ini menerima pandangan-pandangan merendahkan, ketakutan dan tidak dianggap dari lingkungannya.

Dari hasil penelitian melalui wawancara dan observasi yang telah penulis lakukan, menghasilkan data bahwa ada empat dari lima tahapan penyesuaian diri yang dialami kedua informan. Empat tahapan penyesuaian diri dialami oleh individu MRS, sedangkan individu juga HND mengalami empat tahapan penyesuaian diri tetapi berbeda tahapan yang tidak dialami. Tahapan penyesuaian diri merupakan proses berfikir sekaligus berperilaku yang diawali dengan penyangkalan dan diakhiri dengan merangkul apapun yang terjadi. Setiap individu pasti memiliki kesadaran untuk bangkit dari keterpurukan, hanya saja prosesnya yang berbeda. Ada dua cara untuk bangkit dari kesedihan, yakni sadar dan bersedia. Kebanyakan individu memiliki kesadaran untuk bangkit dari rasa sakit tetapi tidak bersedia untuk melakukannya, cenderung terperangkap dalam *mental block* sebagai korban tidak berdaya dan enggan menuju tahapan selanjutnya.

Adapun tahapan *self-acceptance* yang peneliti temui dari kedua informan adalah :

1. *Denial*

Denial (menyangkal) adalah tahap dimana individu cenderung berkata “tidak” dan menunjukkan pertahanan diri berupa penolakan. Di dalam benaknya ada keinginan untuk lari dari realita, individu selalu spontan menghindar atau diam ketika tiba-tiba ada pertanyaan atau perkataan yang menyinggung tentang gangguannya. Hal tersebut sejalan dengan kebiasaan tubuh yang akan memunculkan mode otomatis untuk bertahan (*survival response*) ketika merespon ketidaknyamanan, bentuk bertahannya nya yaitu *flight* (kabur), *freeze* (diam di tempat) atau *fight* (bertarung). Setelah diberitahu diagnosisnya, kebanyakan individu akan langsung menyangkal dan berharap bahwa semuanya hanya mimpi dan tidak benar-benar terjadi. Setiap individu pastilah memiliki respon tak sadar tersebut karena malu, takut, sedih kekurangannya diketahui dan dibicarakan orang lain.

2. *Anger*

Anger (marah) adalah tahap dimana individu merasa marah, iri, kecewa dan benci atas semua yang berhubungan dengan gangguan mentalnya. Dalam benaknya selalu muncul pertanyaan, “mengapa harus saya?” berulang-ulang hingga membuat individu memproyeksikan kemarahannya kepada pihak-pihak lain seperti

keluarga, sahabat, teman, lingkungan sekitar, bahkan kepada Tuhan. Pada tahap ini individu sulit diberikan pengertian karena kondisi marah dapat menghentikan otak sehingga sulit untuk berfikir rasional, kesadaran diri dan pengendalian dirinya sangat menentukan cara berfikirnya.

Menurut pengakuan individu MRS, dia tidak marah, hanya kaget saja. Sedangkan individu HND mengaku kecewa kepada subjek penyebab sakitnya.

3. *Bargaining*

Bargaining (negoisasi) adalah tahap individu akan membuka negoisasi dengan Tuhan dalam menjalani gangguan mentalnya sekaligus diiringi usaha untuk berlapang dada. Ini tahap yang cukup berat karena individu harus pura-pura kuat, mereka juga dituntut untuk segera bangkit agar tidak terjebak dalam perasaan tidak nyaman itu. Apabila individu berhasil mengubah hidupnya maka ia akan menjadi lebih dekat dengan Tuhan.

4. *Depression*

Depression adalah tahap dimana individu menunjukkan sikap putus asa dan berubah menjadi pendiam serta menolak interaksi dengan sekitarnya. Pada tahap ini individu lebih banyak bersedih, menangis, menyalahkan diri, dan mengurung diri. Gejala utamanya adalah afek depresif (*mental down*), anhedonia

(kehilangan minat dan kebahagiaan) dan anergia (berkurangnya energi dalam melakukan aktifitas). Mereka butuh waktu sejenak untuk menyendiri dan mencari ketenangan. Kondisi ini merupakan usaha melepaskan diri dari kemarahan yang terpendam sekaligus dari kepura-puraan terlihat kuat.

Menurut pengakuan individu MRS, dia pernah merasakan episode depresi. Sedangkan individu HND mengaku belum pernah merasakan depresi, karena tidak semua bipolar mengalami depresi.

5. *Acceptance*

Acceptance adalah tahap dimana individu telah menyerah atas segala yang mengusik ketenangannya, ia telah menerima dirinya bagaimanapun. Lalu perlahan mulai mengarahkan hidupnya sesuai falsafah hidup yang bersandar agama. Kemudian individu mulai mengembangkan perasaan damai dan ikhlas atas takdir Tuhan untuknya, ia menjadi lebih bijaksana, membiarkan hidupnya mengalir sebagaimana yang Tuhan kehendaki.

Karakteristik penyesuaian diri merupakan ciri khas individu berupa sifat, perasaan, pikiran, dan sebagainya dalam proses penyesuaian diri. Adapun karakteristik penyesuaian diri yang peneliti temui dari kedua informan adalah :

1. Mampu menilai (diri, kehidupan, prestasi) dan bersikap secara realistis dan objektif.

Individu yang mempunyai kepribadian sehat dan penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari kemampuannya menggambarkan dirinya secara keseluruhan, apa saja yang menjadi kelemahannya dan apa saja yang menjadi kelebihanannya serta menghargai dan mengakui dirinya sendiri.

Individu MRS nampak tenang sekaligus tegas ketika menjawab pertanyaan peneliti, dia terlihat cukup memahami dirinya secara penuh. Sedangkan individu HND nampak senyum malu-malu kemudian canggung ketika menjawab pertanyaan, dia terlihat belum memahami dirinya seutuhnya tetapi setidaknya dia masih berusaha untuk semakin memahami dirinya dari hari ke hari.

2. Menerima tanggung jawab.

Individu yang bertanggung jawab adalah individu yang mempunyai keyakinan, keyakinan pada kemampuannya untuk menghadapi segala tantangan kewajiban-kewajiban hidupnya.

3. Kemandirian.

Individu yang mempunyai sikap mandiri ketika berpikir, bertindak dan mengambil keputusan, serta secara konstruktif menyesuaikan diri dengan standar lingkungan. Keempat ciri mandiri di atas dimiliki oleh kedua individu, diketahui dari posisi individu sekarang. Individu MRS kuliah di kota besar dan ngekost, sedangkan

individu HND kuliah di kota dan mondok yang mengharuskan keduanya mandiri dalam berbagai hal.

4. Mampu mengontrol emosi.

Individu mampu menangani situasi yang kurang menyenangkan dengan cara yang positif (konstruktif). Caranya diantaranya dengan meminimalisir pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, dan tidak menunjukkan *defense mechanism* yang salah. Cara-cara di atas dilakukan oleh kedua individu, diketahui dari ketika menjawab pertanyaan peneliti. Mereka membatasi menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terlalu pribadi.

5. Berorientasi tujuan.

Individu-individu dengan penyesuaian diri yang baik umumnya memiliki semangat dalam hidupnya, karena ada cita-cita yang ingin diwujudkan. Individu MRS bercita-cita menjadi *volunteer*, sedangkan individu HND bercita-cita menjadi *hafidhoh*.

6. Mempunyai filosofi hidup.

Filosofi hidup dapat diartikan sebagai suatu landasan atau pandangan individu yang berhubungan dengan kebermaknaan kehidupan, maksudnya tentang bagaimana seharusnya menjalani hidup. Jika individu ingin hidup sesuai pedomannya, individu harus mengamalkan isinya. Individu MRS memiliki filosofi hidup bahwa

kunci hidup tenang adalah tidak mencampuri urusan orang lain, diberi kesempatan hidup untuk beribadah dan produktif. Sedangkan individu HND memiliki filosofi hidup bahwa kita tidak perlu merasa gagal jika tidak bisa menyenangkan orang-orang yang dituju, karena hidup bukan untuk mereka, kebahagiaan mereka sepenuhnya dari Allah, bukan dari kita.

7. Berbahagia.

Umumnya, kondisi kehidupan individu yang sehat itu diselimuti oleh kebahagiaan. Beberapa faktor pendukungnya antara lain perasaan dicintai dan disayangi serta perasaan didengar sekaligus diterima sehingga individu merasa puas dan bahagia. Seperti individu MRS yang merasa tenang sekaligus bahagia setelah mendapat dukungan dari orang-orang terdekat dan individu HND yang merasa senang sekaligus terbantu untuk tetap bertahan sampai saat ini.

Selain mempunyai tahapan-tahapan, penyesuaian diri juga mempunyai langkah-langkah. Berikut ini langkah-langkah penyesuaian diri yang penulis temui dari kedua informan :

1. Pemahaman (*insight*) dan pengetahuan tentang diri sendiri (*self-knowledge*).

Kesadaran dan kemauan individu dengan gangguan bipolar untuk melawan ketidaknyamanan dalam dirinya terlihat dalam keingintahuannya memahami diri sendiri terutama tentang

gangguan dalam dirinya. Dengan mengetahui kelemahan ini, setidaknya individu akan berusaha mengurangi atau menghilangkan pengaruhnya terhadap kehidupan individu. Sebaliknya, dengan mengetahui kekuatan pribadi akan menempatkan individu pada posisi yang lebih baik. Untuk memahami diri dimulai dengan keberanian menghadapi kebenaran tentang diri sendiri. Diantaranya adalah perlahan mulai mencari tahu tentang gangguan bipolar, mengenali tanda ketika salah satu atau kedua episode muncul, dan merubah pandangan *mental block* dalam dirinya. Selain itu, individu-individu dengan penyesuaian diri yang baik umumnya memilih untuk mengarahkan diri. Mereka menjalani kehidupan dengan penuh pertimbangan evaluasi dari pengalaman-pengalaman masa lalu.

2. Pengendalian diri.

Pengendalian diri adalah sikap yang sangat menentukan kematangan individu, kedewasaan individu bisa dilihat dari bagaimana ia mengendalikan dirinya. Tuntutan serupa tentu juga dirasakan individu dengan gangguan bipolar, pengendalian dirinya lebih berat karena perasaan atau *mood* mereka ketika sedang terganggu begitu ekstrim. Untuk mencapai kestabilan diri, mereka berusaha keras mencari dan membentuk kebiasaan-kebiasaan yang

bermanfaat bagi pengendalian diri mereka sekaligus mengenali emosi-emosi mereka agar gangguan mereka tidak semakin parah. Ada banyak cara untuk mengontrol emosi agar emosi yang keluar tidak berlebihan, diantaranya dengan meminimalisir pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, tidak menunjukkan adanya tegangan emosional yang berlebihan dan tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.

B. Analisa Penyesuaian Sosial Pada Individu Dengan Gangguan Bipolar

Ditakdirkan sebagai makhluk sosial, tentu kehidupan manusia selalu berhubungan dengan manusia lain sehingga menuntut individu untuk melakukan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai suatu kemampuan individu dengan mempelajari tingkah laku yang diperlukan untuk bereaksi terhadap situasi di lingkungan sosial secara tepat sehingga dapat diterima masyarakat. Kemampuan alamiah ini yang disebabkan oleh superego yang mencoba mengendalikan kehidupan

individu dengan cara rela pada pola perilaku yang dapat diterima sosial, serta menolak dan menghindari yang tidak dapat diterima secara sosial.¹³²

Dari penelitian yang telah dilakukan berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dapat diketahui bahwa tidak sedikit masyarakat dan lingkungan sekitar yang menjauhi individu dengan gangguan bipolar baik ketika dalam kondisi kambuh maupun tidak. Hal ini dapat berpeluang mengakibatkan individu dengan gangguan bipolar menghindar dan acuh tak acuh dari lingkungan sosial tersebut karena membuatnya merasa tidak nyaman. Seperti yang diungkapkan individu MRS bahwa orang lain tidak banyak tahu tentang apa yang dia alami, demi menjaga ketenangannya dia tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadapnya sampai saat ini. Hal serupa juga disampaikan oleh individu HND bahwa awalnya dia merasa dianggap aneh, ada beberapa teman pondok yang menganggapnya sebelah mata.

Dari hasil wawancara di atas dapat dipaparkan karakteristik penyesuaian sosial yang peneliti temui dari kedua individu, yakni :

1. Kemasakan emosional

Individu dapat dikatakan memiliki kemasakan emosional apabila dia mandiri, mampu mengendalikan emosi-emosi mereka (baik emosi yang positif maupun negatif), serta menempatkan diri sebagai orang dewasa yang tidak boleh bersikap kekanak-kanakan.

¹³² Kanzul Atiyah, dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", *maddah*, 2.2 (2020): 41.

Individu HND cukup terbuka dengan kemasakan emosionalnya, namun untuk individu MRS cenderung menghindar ketika ditanya perihal kemasakan emosinya. Meski belum sepenuhnya, kedua individu sudah berusaha untuk terus belajar mematangkan emosi.

2. Mencapai rasa kepuasan dari hubungan sosial.

Individu yang mencoba untuk melakukan penyesuaian sosial umumnya akan berusaha semaksimal mungkin untuk membaur dengan lingkungannya, agar merasakan kepuasan karena kebutuhannya bersosialisasi telah terpenuhi. Hal ini juga dirasakan oleh kedua individu. Individu HND merasa puas ketika bisa menyenangkan orang-orang, individu MRS juga merasa puas dan bahagia ketika bisa membaur dengan lingkungan sosial.

3. *Overt performance* (penampilan nyata dengan sikap dan tingkah laku).

Unsur *Overt performance* menekankan pada keseimbangan, antara aktualisasi diri, norma-norma yang berlaku di lingkungan sosial dan kesediaan untuk terbuka dengan orang lain. Upaya mengaktualisasi diri yang individu HND lakukan adalah dengan bersungguh-sungguh *muroja'ah* dan menambah hafalan untuk mencapai cita-citanya, sedangkan yang individu MRS lakukan

adalah dengan aktif berorganisasi agar memiliki keterampilan organisasi dan komunikasi untuk menunjang cita-citanya di masa depan.

4. Penyesuaian diri terhadap kelompok.

Unsur penyesuaian diri terhadap kelompok menekankan pada kerjasama, tanggung jawab dan setia kawan. Ketiga upaya di atas masih dilakukan kedua individu. Upaya individu MRS terlihat dari kegemarannya bersosial yang di dalamnya terdapat ketiga unsur di atas. Sedangkan upaya individu HND terlihat dari upayanya menyelesaikan tugas kelompok di pondok maupun kampus yang di dalamnya terdapat unsur kerjasama dan tanggung jawab, serta kesetiaan kawannya pada teman-temannya terlihat dari kegemarannya untuk saling berbagi dan saling memberikan motivasi dalam hal kebaikan.

5. Sikap sosial.

Sikap sosial yang baik adalah dengan menunjukkan sikap menyenangkan terhadap individu lain dan terhadap perannya di dalam kelompok. Bentuk perilakunya diantaranya ikut aktif dalam kegiatan sosial masyarakat, berempati dan mampu menghargai pendapat orang lain. Ketiga perilaku di atas sudah dan masih dilakukan oleh kedua individu.

6. Kecakapan sosial.

Kecakapan sosial diantaranya tidak malu berlebihan, mempunyai kepercayaan diri, senang bergaul, tidak pilih-pilih dalam bersosial, mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar dan tidak merasa cemas serta rendah diri. Menurut kedua individu, meskipun berat mereka tidak berputus asa untuk tetap berusaha mempelajari kecakapan sosial agar mencapai idealitas dalam bersosial.

Selain karakteristik penyesuaian sosial, ada juga unsur-unsur penyesuaian sosial. Adapun unsur-unsur penyesuaian sosial dalam penerimaan diri yang peneliti temui dari kedua individu adalah :

1. *Recognition* (pengakuan).

Pengakuan orang lain terhadap diri sendiri maupun sebaliknya tentu sangat berharga untuk menunjukkan eksistensi diri dan mendapatkan hak-hak diri. Dalam hal unsur-unsur penyesuaian sosial maka yang dibahas adalah perlakuan menghargai serta menerima hak-hak orang lain, individu yang mampu menunjukkan sikap tersebut pada umumnya akan terhindar dari konflik-konflik sosial. Seperti pepatah yang mengatakan bahwa “manusia adalah hamba kebaikan”, maka secara otomatis oranglain juga menghargai hak-hak individu itu sehingga akan terbentuk hubungan sosial yang harmonis dan sehat. Salah satu cara untuk mengakui orang lain adalah dengan menghargai pendapat orang lain.

2. *Participation* (partisipasi).

Perilaku melibatkan diri dalam kegiatan bersama untuk menjalin relasi perlu dilakukan individu untuk mengembangkan kemampuannya, minimal kemampuan dalam bersosial. Individu yang terbiasa mengikuti kegiatan sosial mempunyai penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang baik yang berguna untuk bekal dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu caranya adalah berpartisipasi dan aktif dalam kegiatan organisasi. Individu MRS berpartisipasi pada organisasi kampus, sedangkan individu HND tidak diperbolehkan mengikuti organisasi oleh kedua orangtuanya.

3. *Social Approval* (persetujuan sosial).

Hidup sebagai makhluk sosial kemudian mendapatkan persetujuan sosial merupakan hal yang sangat melegakan. Simpati dan empati yang tulus secara tidak sadar dapat menarik atensi lingkungan yang pada akhirnya akan menyetujui individu tersebut masuk ke tengah-tengah lingkungan sosial. Individu akan mendapatkan persetujuan sosial apabila berhasil memperlihatkan kepekaannya terhadap lingkungan sosial, salah satu contohnya adalah aksinya dalam menawarkan bantuannya dan tawarannya disambut baik oleh kelompok sosialnya. Penyambutan ini bisa diartikan sebagai persetujuan sosial.

4. *Altruism* (altruisme).

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, emosi yang sehat dan stabil mental yang stabil adalah individu yang

mempunyai sifat rendah hati dan tidak egois (altruisme) serta yang mempunyai rasa kemanusiaan dan kejujuran. Implementasi perilakunya yakni saling membantu dan mementingkan orang lain. Individu HND mencontohkan dengan apabila ada orang lain yang kesulitan maka ia akan membantu semampunya, sedangkan individu MRS mencontohkan dengan sebisa mungkin menjadi pendengar yang baik apabila ada keluarga atau teman yang membutuhkan teman curhat.

5. *Conformity* (kesesuaian).

Kelompok sosial mempunyai beberapa prinsip, salah satunya adalah prinsip konformitas atau kecenderungan individu untuk menyamakan diri dengan kelompok. Di dalam prinsip konformitas, individu akan merelakan egonya agar diterima kelompoknya, sementara kelompok akan mengatur perilaku individu. Kelompok bisa mempengaruhi konformitas karena beberapa hal, diantaranya karena mempunyai kekuatan yang namanya aturan, adanya individu yang disegani dalam kelompok dan individu seringkali tidak tahan dengan sanksi aturan kelompok. Cara-cara untuk mencapai kesesuaian diantaranya adalah penampilannya sesuai dengan nilai-nilai umum lingkungan, mampu menyesuaikan diri dengan semua individu dalam lingkungan (mempunyai keterampilan berorganisasi dan berkomunikasi serta senang bergaul), mampu berperilaku sesuai aturan dan norma

lingkungan. Individu HND mampu menyesuaikan diri dengan aturan kampus dan pondok, tetapi untuk aturan pondok yang kembali ke pondok sebelum jam lima sore masih sering individu HND langgar sehingga dia mendapatkan hukuman membaca satu juz Al-Qur'an dengan berdiri di depan gerbang pondok. Sedangkan individu MRS berusaha sebisa mungkin untuk mampu menyesuaikan diri dengan aturan kampus dan organisasi.

C. Analisa Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Acceptance*

Ditakdirkan Tuhan sebagai manusia, tentunya penciptaan manusia sepaket juga dengan takdir-takdir lain yang mengelilinginya. Seperti cakram manggilingan, hidup tidak selamanya berada di atas dan juga tidak selamanya berada di bawah. Hari-hari berat yang dilewati, hari-hari menyenangkan yang dialami, tidak abadi. Daripada terus-terusan berfikir bahwa diri sebagai korban kehidupan, lebih baik fokus pada proses belajar menerima diri dengan segala luka dan bahagiannya, untuk bekal kehidupan-

kehidupan selanjutnya. Menurut Gremer, proses *self-acceptance* merupakan bentuk perlawanan terhadap ketidaknyamanan.¹³³

Ketidaknyamanan yang dimaksud berasal dari kelemahan atau kekurangan yang individu miliki, yang dikhawatirkan akan diketahui oleh orang lain. Bayangan perasaan-perasaan takut berkecil hati akibat kekurangan yang dimiliki umumnya akan membuat individu melakukan mekanisme pertahanan ego yang salah, misalnya represi dalam jangka waktu yang lama. Apabila individu sudah terlalu lama melakukan represi, gudang jiwanya akan penuh, batinnya akan sesak, pertahanannya akan runtuh yang membuat dirinya meledak-ledak karena harga dirinya terluka. Hal tersebut diakibatkan oleh trauma-trauma yang dipendam, yang dipilih untuk tidak diselesaikan. Satu-satunya cara untuk meringankan beban batin adalah melepasnya dengan menerimanya. Jika individu sudah menerima kelemahannya maka dia tidak perlu bersusah payah untuk menutupinya dari orang lain, sehingga tidak ada lagi beban batin yang dirasakannya. Menerima kekurangan atau kelemahan diri tentu bukan hal yang mudah, ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan penerimaan diri.

Adapun faktor-faktor *self-acceptance* yang peneliti temui dari kedua individu adalah :

1. Pendidikan.

¹³³ Andhita Dyorita Khoiryasdien, "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, 2 (Oktober, 2020), 339.

Individu yang berpedidikan tinggi umumnya akan memiliki pemikiran yang terbuka dalam memandang segala hal, termasuk kekurangan dan kelebihanannya. Sehingga ia tidak takut untuk mencari tahu apapun yang membuat dirinya merasa tidak nyaman agar dia bisa melawan hal-hal tersebut kemudian akhirnya bisa menerima dirinya. Kerelaan untuk mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kepada orang lain.

2. Dukungan sosial.

Dukungan sosial sekecil apapun sangat berguna bagi siapapun. Tidak ada yang tahu seberat apa hari yang dihadapi individu hari itu, kemarin, minggu lalu, bahkan berbulan-bulan yang lalu. Pemberian dukungan berupa kata-kata, tindakan atau tingkah laku, telinga untuk mendengar, bahu untuk bersandar dan sebagainya akan membuat individu merasa disayangi dan itu cukup untuk meredakan beban emosional yang dialaminya.

3. Kerelaan untuk mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kepada orang lain.

Kerelaan individu ini menunjukkan bahwa individu bersikap terbuka terhadap kekurangannya. Sebelum mencapai tahapan ini, pertama-tama individu melihat bahwa dirinya tidak seperti apa yang dibayangkan, kemudian hal tersebut diterima atau tidak oleh orang lain. Apabila diri sendiri menolak diri (*self rejecting*), maka pembukaan diri sebatas pada pemahaman yang diri punya. Individu

yang menerima dirinya dapat dilihat dari cara dia menghargai dan menyayangi dirinya sendiri, serta terbuka kepada orang lain. Kedua individu ini bersikap terbuka, terlihat dari mereka yang bersedia menjadi informan peneliti.

4. Wawasan sosial.

Individu yang sedang dalam proses *self-acceptance* di lingkungan sosial harus punya kemampuan untuk menilai kekurangan dan kelebihan dirinya ketika berada di kelompok sosial, melihat dirinya seperti pandangan orang lain melihatnya. Individu MRS mengetahui kekurangan dan kelebihanannya dalam berorganisasi, mengingat dia memang menyukai berinteraksi dengan banyak orang. Sedangkan individu HND minim pengetahuan tentang dirinya dalam wawasan sosial, mengingat dia tidak pernah mengikuti kegiatan organisasi.

5. Mempunyai sosok idola.

Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan individu lain umumnya akan termotivasi untuk mengembangkan cara berfikir dan tingkah laku yang sama seperti idolanya dalam hidupnya. Kedua proses mental tersebut apabila mengarahkan ke arah yang positif tentu berguna dalam proses *self-acceptance* individu. Seperti individu MRS yang mengidolakan ayahnya dan individu HND yang mengidolakan ibunya.

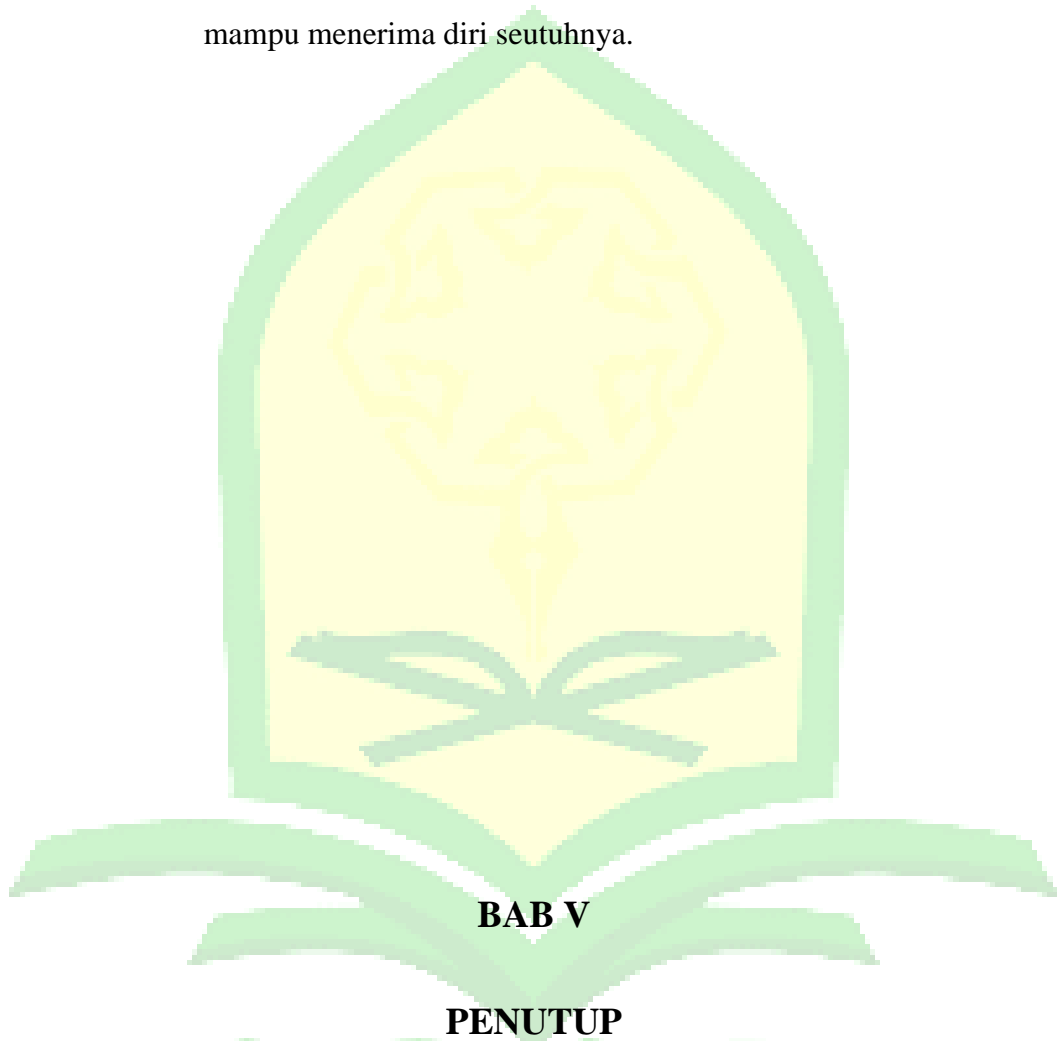
6. Kesehatan psikologis.

Individu yang sehat secara psikologis akan memandang dirinya disukai, mampu, berbakat, berharga, dan diterima oleh orang lain sehingga kesehatan psikologis sangat berkaitan erat dengan kualitas perasaan individu terhadap dirinya. Kedua individu sama-sama memiliki psikologis yang sehat, terlihat dari perkataan individu MRS yang sedang fokus untuk menyesuaikan diri dan mencintai diri, dia mengakui kelebihan dan kekurangannya, dia merasa nyaman dan tenang karena punya *support system* yang membuatnya merasa diterima, dia juga sering memuji diri dengan mengatakan bahwa dia hebat dan kuat sudah berjalan sejauh ini. Hal serupa juga dikatakan individu HND bahwa dia mengakui dan menghargai dirinya, dia berhak merasakan perasaan bahagia secukupnya, sedih secukupnya, dan berhak mencintai dan dicintai orang-orang, dia juga sering memuji diri dengan mengucapkan terimakasih pada dirinya karena sudah berusaha, dia dikuatkan Tuhan sehingga menjadi hebat sudah mampu bertahan dengan proses yang cukup panjang.

7. Penerimaan terhadap orang lain.

Apabila individu berfikiran positif tentang dirinya, kemungkinan besar individu juga akan berfikiran positif kepada orang lain. Jika sudah berfikiran positif pada orang lain, individu cenderung merasa nyaman dan rela untuk mengungkapkan segala

pikiran dan perasaan serta reaksi kepada orang lain. Ketika sudah nyaman dan menerima kehadiran oranglain secara otomatis individu juga merasa nyaman dengan dirinya sendiri, kemudian mampu menerima diri seutuhnya.



BAB V

PENUTUP

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *self-acceptance* pada individu dengan gangguan bipolar sebagai berikut :

1. Penyesuaian diri pada individu dengan gangguan bipolar melalui lima tahap yakni tahap menyangkal, marah, negoisasi, depresi dan penerimaan. Selain itu terdapat tujuh karakteristik penyesuaian diri pada kedua individu, yaitu mampu menilai dan bersikap secara realistis dan objektif, menerima tanggungjawab, kemandirian, mampu mengontrol emosi, berorientasi tujuan, mempunyai filosofi hidup serta berbahagia. Kemudian ada 2 langkah penyesuaian diri yang juga peneliti temukan dari kedua individu, yakni pemahaman dan pengetahuan tentang diri sendiri serta pengendalian diri.
2. Penyesuaian sosial pada kedua informan mempunyai enam karakteristik yakni kemasakan emosional, mencapai rasa kepuasan dari hubungan sosial, penampilan nyata dengan sikap dan tingkah laku, penyesuaian diri terhadap kelompok, sikap sosial dan kecakapan sosial. Selain itu terdapat lima unsur-unsur penyesuaian sosial pada kedua individu, yaitu pengakuan, partisipasi, persetujuan sosial, altruisme dan kesesuaian.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan pada kedua individu ada tujuh, yakni pendidikan, dukungan sosial, kerelaan untuk mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kepada orang lain, wawasan sosial, mempunyai sosok idola, kesehatan psikologis dan penerimaan terhadap orang lain.

E. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang mungkin dapat berguna bagi pihak-pihak terkait. Adapun saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk penyintas bipolar, disarankan agar lebih memahami dan menerima dirinya terkait gangguan bipolar yang dialaminya. Caranya dengan mencari tahu dari referensi buku maupun informasi internet terkait keadaan mentalnya. Bukan untuk *self-diagnosis*, tapi sebagai *alarm* perlu tidaknya untuk memeriksakan diri ke tenaga profesional.
2. Untuk lingkungan sekitar (seperti keluarga, teman terdekat dan masyarakat), disarankan agar meningkatkan pemahaman empatik terkait penderita gangguan bipolar, sehingga pihak-pihak tersebut mampu memberikan dukungan yang tepat dalam usaha *self-acceptance* penderita gangguan bipolar.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan banyak yang tertarik membahas serta dapat mengembangkan penelitian mengenai *self-acceptance* individu dengan gangguan bipolar, mengingat masih banyak penyintas bipolar yang menutup diri dari lingkungan. Selain itu, agar dapat menambah rujukan mengenai *self-acceptance*.



DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla Fauziya dan Ike Herdiana, "Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita", *Jurnal psikologi kepribadian sosial*, (online). Vol.1 No.2, 2013.
- Banfatin, F.F. "Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial," *Welfare State*, (online), Vol.1 No.2, 2013.
- Delvi Pardian. "Penerapan Terapi Suportif Dengan Teknik Guidance Untuk Meningkatkan Penghayatan Makna Hidup Pada Penderita Gangguan Bipolar di Pondok Pesantren Al-Hamid Cibubur," *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, (online), Vol.1 No.17, 2019.
- Endah Puspita Sari, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", *Jurnal Psikologi* (online), Vol.1 No.2, 2002.
- Fauziah, Nisa Nur. "Faktor-Faktor Pendukung Pemulihan Pada Penderita Gangguan Bipolar," *FPSI UI*, (online), 2018.
- Ghorsina Al Ghossani, "Hubungan Kecakapan Diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", (*Disertasi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang*, online), 2016.
- Bidayatul Hidayah, dkk, "Apakah Emotional Intelligence Dipengaruhi Gender? Analisis Perbedaan Kecerdasan Emosi Kaitannya dengan Manajemen Konflik Suami-Istri dalam Masa Kritis Perceraian," *Jurnal Psikologi Udayana*, (online) Vol.7 No.2, 2020.
- Handono, Oki Tri dan Khoiruddin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru", *Jurnal Fakultas Psikologi Empathy* (online), No. 6, 2013.

- I Gusti Ayu Putu Wulan B., dkk, "Bahan Ajar Psikologi Abnormal," *Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, (online), Vol.1 No.25, 2016.
- Inder, Maree L. dkk, "I Really Don't Know Whether it is Still There: Ambivalent Acceptance of a Diagnosis of Bipolar Disorder", *Psychiatr Q*, (online) No. 81, 2010.
- Izzatul Fithriyah & Margono, Hendy M. "Tinjauan Kepustakaan Gangguan Afektif Bipolar Episode Manik dengan Gejala Psikotik Fokus pada Penatalaksanaan," *Journal Unair*, (online).
- Joste, Serista Silnya. "Social Adjustment pada Mahasiswa Disabilitas", (*Skripsi, USD, Yogyakarta*, online), 2019.
- Juli Andriyani, "Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja", *Jurnal Al-Bayyan*, (online) No. 22, 2016.
- Kanzul Atiyah, dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", *maddah*, (online) No. 2, 2020.
- Khoiryasdien, Andhita Dyorita. "Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta," *Insight*, (online), No. 2, 2020.
- Kurnia Nofiyana & Ratna Supradewi. "Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar," *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, (online) No. 2, 2019.
- Meilanny Budiarti S., dkk, "Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar," *Jurnal Penelitian & PPM*, (online) No.5, 2018.
- Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar", *Jurnal Psikologi Indonesia Persona*, (online) No. 3, 2014.
- Mubarok, Ahmad Fahmi. "Penyesuaian Diri Para Pendatang di Lingkungan Baru". *Journal of Social and Industrial Psychology*, (online). Vol.1 No.1, 2012.

- Muhammad Ridha. “Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta,” *Jurnal Empathy*, (online) No. 1, 2012.
- Mursyid Robbani, dkk, “Strategi Koping Pada Bipolar yang Mengalami Perceraian (Studi Kasus)”, *Wacana*, (online) No. 8, 2016.
- Nizar, Dewantara Damai. “Penerimaan Diri Sebagai Penyandang Disabilitas Mental Dalam Proses Rehabilitasi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental (RPSDM) Martani, Kroya, Cilacap,” (*Thesis IAIN, Purwokerto*, online), 2020.
- Oltmanss, Thomas F., dkk. *Psikologi Abnormal*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013).
- Poerwandari, Kristi E. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. (Depok: LPSP3 UI, 2013).
- Purba, R. A. & La Kahija, Y. F. “Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Analisis Fenomenologis Interpretative,” *Jurnal Empati*, (online) No. 6, 2018.
- Prasetya, E. B. “Penatalaksanaan Terkini Gangguan Bipolar,” (*Disertasi Universitas Muhammadiyah, Malang*, online) 2016.
- Pramesti, Tiari Lintang “Penyesuaian Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa Baru”, (*Skripsi, USD, Yogyakarta*, (online) Tahun 2019).
- Vazquez, G.H. dkk, “*Stigma and Functioning in Patients With Bipolar Disorder*,” *Journal of Affective Disorders*, (online), No. 130, 2011.
Lampiran 01
- Syahfitri, Nurma Ningsih, dkk, “Penerapan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial Siswa Sekolah Menengah Pertama”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (online) No. 4, 2019.
Lampiran 01

PEDOMAN WAWANCARA

Pertanyaan untuk kedua informan :

1. Apa kesibukan kamu sekarang?
2. Apa yang kamu ketahui tentang gangguan bipolar?
3. Sejak kapan kamu didiagnosa mengalami gangguan bipolar?
Bagaimana awal mula memerlukan periksa?
4. Bagaimana perasaan kamu setelah mengetahui diagnosa gangguanmu?
5. Apakah kamu mengalami fase depresi? Kemudian apa yang kamu lakukan setelah beberapa waktu?
6. Apakah di dalam diri kamu ada perasaan marah setelah didiagnosa gangguan bipolar?
7. Bagaimana pandangan kamu terhadap orang lain tentang kamu?
8. Bagaimana cara versi kamu untuk menerima diri?
9. Menurut kamu, penggambaran diri kamu seperti apa?
10. Mengemban berbagai peran, apakah kamu yakin bisa menerima tanggung jawab?
11. Apa cita-cita kamu?
12. Apa filosofi hidup yang kamu pegang sampai sekarang?
13. Setelah mendapatkan dukungan sosial, bagaimana perasaan kamu?
14. Perawatan apa yang kamu jalani sampai saat ini?
15. Bagaimana cara kamu mengendalikan diri?

16. Apakah kamu sudah memahami emosi-emosi kamu? Seperti apa penggambarannya?
17. Dari semua hubungan-hubungan sosial yang pernah kamu alami, apa yang kamu rasakan?
18. Ketika berkumpul dengan orang-orang dan sedang membicarakan suatu hal, bagaimana sikap kamu terhadap pendapat mereka?
19. Selain menyesuaikan diri dengan orang-orangnya, ada juga tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan norma. Apakah kamu bisa melewatinya.
20. Bagaimana kehidupan pendidikan masa kecil yang kamu alami?
21. Apakah kamu mengikuti organisasi? Kalau iya, kontribusi apa yang sudah kamu lakukan?
22. Ketika dalam kegiatan kelompok, kamu lebih memilih mengerjakan sendiri dengan meminta bagian atau mengerjakan bersama? Mengapa?
23. Misalnya lingkungan sekitar kamu sedang membutuhkan bantuan, boleh dicontohkan bagaimana sikap kamu?
24. Siapa saja *support system* yang mendukung penerimaan diri kamu? Bagaimana bentuk dukungannya?
25. Boleh diceritakan bagaimana penggambaran diri kamu dalam proses penyesuaian sosial?

26. Adakah sosok individu yang sangat berperan membuat kamu termotivasi untuk tetap bertahan sampai saat ini?

27. Adakah pikiran-pikiran atau perasaan-perasaan yang sering mengganggu kamu? Boleh diceritakan apa itu?



Lampiran 02

TRANSKIP DOKUMENTASI

Keterangan	Dokumentasi
<p>Nomor: 01/D/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	
<p>Nomor: 02/D/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	



Lampiran 03

TRANSKIP WAWANCARA

Keterangan	Wawancara
<p>Nomor: 01/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apa kesibukan kamu sekarang?</p> <p><i>”Kesibukan aku sekarang seperti santri dan mahasiswa pada umumnya. Mengaji, menuntut ilmu, dan akhir-akhir ini aku sering menyempatkan waktu untuk membaca buku tentang Habib Umar dan Syarifah Halimah Alaydrus”.</i></p>
<p>Nomor: 02/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apa yang kamu ketahui tentang gangguan bipolar?</p> <p><i>“Menurut saya, gangguan bipolar adalah gangguan mood atau perasaan yang diderita seseorang dengan dua episode yaitu manik dan depresi. Dimana manik adalah keadaan yang penuh dengan energi berlebih sedangkan depresi adalah keadaan sedih, tak bertenaga, murung, dll. Demi ketenangan saya, saya tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap saya sampai hari ini. Selain itu sampai hari ini saya masih berusaha keras untuk mengendalikan diri ketika episode muncul, karena pengendalian diri adalah hal yang sulit bagi penyintas bipolar”.</i></p>

<p>Nomor: 03/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Sejak kapan kamu didiagnosa mengalami gangguan bipolar? Bagaimana awal mula memerlukan periksa?</p> <p><i>“Aku didiagnosa bipolar sejak Januari tahun 2021. Awalnya aku ngerasa aneh sama diriku sendiri, kemudian aku diruqyah di pondok dan ustadzku mengatakan bahwa ada seseorang yang bermain sihir kepadaku. Mengetahui hal itu, ibuku lalu memerintahkan kepadaku untuk periksa ke psikiater”.</i></p>
<p>Nomor: 04/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Bagaimana perasaan kamu setelah mengetahui diagnosa gangguanmu?</p> <p><i>“Aku kaget, langsung berfikir apa itu bipolar? Apa aku gila ya? masa aku gila? Tidak mungkin soalnya kan campur sama ilmu sihir, jadi pasti bukan sakit pure diriku sendiri”.</i></p>
<p>Nomor: 05/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apakah kamu mengalami fase depresi? Kemudian apa yang kamu lakukan setelah beberapa waktu?</p> <p><i>“Aku merasa gagal, membuatku stres. Jujur, aku belum pernah merasa depresi. Soalnya memang tidak semua bipolar mengalami depresi. Belajar tegar di waktu bersamaan.</i></p> <p><i>Untuk segera sembuh dari luka, aku segera beli buku tentang sembuh dari luka, diantaranya Menerima Emosi Diri. Aku juga meyakinkan diriku bahwa itu cuma perasaanku saja, agar aku tidak terlarut dalam kesedihan itu. Aku juga membaca buku filosofi teras yang dimana penulis buku mengajarkan bahwa penyakit bukan 100% kuasa kita,</i></p>

	<i>itu kuasa Allah dan pasti ada hikmahnya”.</i>
<p>Nomor: 06/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apakah di dalam diri kamu ada perasaan marah setelah didiagnosa gangguan bipolar?</p> <p><i>“Kalau marah enggak sih, cuman nyalahin diri sendiri. Trus kecewa sama dia, penyebabnya, kaya gitu”.</i></p>
<p>Nomor: 07/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Bagaimana pandangan kamu terhadap orang lain tentang kamu?</p> <p><i>“Awalnya aku merasa dianggap aneh, ada beberapa teman pondok yang menganggapku sebelah mata”.</i></p>
<p>Nomor: 08/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Bagaimana cara versi kamu untuk menerima diri?</p> <p><i>“Itu kuasa Allah, dan pasti ada hikmahnya, seperti aku mencoba untuk semakin lebih dewasa. Dengan mengetahui bahwa hidup terkadang memang terpeleset, tapi dengan terpeleset itu bisa jadi di depan ada jurang. Makanya biar kita belajar dari kesalahan, biar Allah menyelamatkan kita dari marabahaya yang lain”</i></p>

<p>Nomor: 09/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Menurut kamu, penggambaran diri kamu seperti apa?</p> <p><i>“Maaf, aku belum memahami diriku seutuhnya. Tapi untuk pengakuan diri, aku menghargai dan mengakui. Seperti merasa semua perasaanku valid, aku berhak merasakan perasaan bahagia secukupnya, sedih secukupnya, dan aku berhak mencintai dan dicintai orang-orang. Kelebihan yang aku punyai adalah aku orangnya tetap berproses dan berusaha. Pujian yang aku ucapkan pada diriku kayak: makasih sudah berusaha, kamu hebat sudah mampu bertahan dengan proses yang cukup panjang, kamu kuat tapi ingat Allah yang menguatkanmu. Gitu”</i></p>
<p>Nomor: 10/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Mengemban berbagai peran, apakah kamu yakin bisa menerima tanggung jawab?</p> <p><i>“Yakin sih, sebab bipolar pun juga seperti manusia lainnya, tetap bisa melakukan aktivitas lain walau sedikit lebih berat tantangannya”.</i></p>

<p>Nomor: 11/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apa cita-cita kamu?</p> <p><i>"Pengen khatam hafalan sebelum nikah".</i></p>
<p>Nomor: 12/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apa filosofi hidup yang kamu pegang sampai sekarang?</p> <p><i>"Tidak perlu merasa gagal kalau nggak bisa nyenengin orang-orang yang dituju, hidup bukan untuk mereka, kebahagiaan mereka sepenuhnya dari Allah, bukan dari kita".</i></p>
<p>Nomor: 13/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Setelah mendapatkan dukungan sosial, bagaimana perasaan kamu?</p> <p><i>"Yang pasti aku merasa senang, merasa terbantu dan semakin merasa bahwa pasti ada peluang aku sembuh. Ada Allah, orang tua, Al-Qur'an dan diri sendiri yang memotivasiku untuk tetap bertahan sampai saat ini. Semuanya penting. Ya, walaupun awal kali, aku hanya menyalahkan diri sendiri".</i></p>
<p>Nomor: 14/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p>	<p>Perawatan apa yang kamu jalani sampai saat ini?</p> <p><i>"Perawatan yang aku jalani sampai sekarang adalah minum obat dari psikiater".</i></p>

<p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	
<p>Nomor: 15/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Bagaimana cara kamu mengendalikan diri?</p> <p><i>“Selain obat tersebut, ketika aku merasa diriku tidak seperti biasanya, aku akan mengendalikan diri dengan lebih sering melakukan hal-hal yang membuat suasana hati menjadi tenang dan mengurangi kesibukan yang membuatku merasa kelelahan”.</i></p>
<p>Nomor: 16/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apakah kamu sudah memahami emosi-emosi kamu? Seperti apa penggambarannya?</p> <p><i>“Ya, mungkin. Aku jelaskan versiku yaa.. aku orangnya gampang mikir pokok harus yang terbaik, kurang partisipasi, jarang murung, jarang sakit hati kalau masalah teman, kalau keluarga beda soalnya agak peka tapi pura-pura nggak peka, agak peka sama gangguan, condong ke khawatir sih”.</i></p>
<p>Nomor: 17/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Dari semua hubungan-hubungan sosial yang pernah kamu alami, apa yang kamu rasakan?</p> <p><i>“Merasa gagal kalau nggak bisa nyenangkan orang-orang yang dituju, merasa puas kalau bisa”.</i></p>

<p>Nomor: 18/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Ketika berkumpul dengan orang-orang dan sedang membicarakan suatu hal, bagaimana sikap kamu terhadap pendapat mereka?</p> <p><i>“Aku mendengar dan menghargai pendapat mereka, meskipun sedikit ada beban emosional yang aku rasakan. Soalnya pas masih awal adaptasi emang merasa kaya dikucilkan aja, entah iya atau benar. Kalau sekarang bodo amat, yang penting aku tidak mendholimi mereka”</i></p>
<p>Nomor: 19/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Selain menyesuaikan diri dengan orang-orangnya, ada juga tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan norma. Apakah kamu bisa melewatinya?</p> <p><i>“Cukup bisa tapi kadang juga ngelanggar kalau aturan pondok, pulang di atas jam 5”.</i></p>
<p>Nomor: 20/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Bagaimana kehidupan pendidikan masa kecil yang kamu alami?</p> <p><i>“Aku sejak RA sampai kuliah disekolahkan sama bapak dan mamak di madrasah-madrasah di bawah naungan kemenag, lulus dari MAN aku gapyear 2 tahun untuk fokus mondok kemudian memutuskan untuk mondok disambi kuliah. Kehidupa masa kecilku yang pasti pernah dibully. Aku mengetahui informasi-informasi tentang bipolar lewat internet, buku dan sosial media”.</i></p>

<p>Nomor: 21/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Apakah kamu mengikuti organisasi? Kalau iya, kontribusi apa yang sudah kamu lakukan?</p> <p><i>“Aku sama sekali tidak ikut organisasi, karena dilarang sama mamak pas MAN, takutnya aku kecapekan padahal dulu pengen, trus keterusan deh sampai sekarang kuliah sehingga aku kurang partisipasi”.</i></p>
<p>Nomor: 22/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Ketika dalam kegiatan kelompok, kamu lebih memilih mengerjakan sendiri dengan meminta bagian atau mengerjakan bersama? Mengapa?</p> <p><i>“Seringnya malah aku yang bagi tugas kelompok, hayuk garap bareng-bareng, tapi karena aku introvert, ya suka aja ketemu orang tapi perlu dicharger lagi energinya dengan me-time seperti kebanyakan intovert pada umumnya”.</i></p>
<p>Nomor: 23/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Misalnya lingkungan sekitar kamu sedang membutuhkan bantuan, boleh dicontohkan bagaimana sikap kamu?</p> <p><i>“Ya kalau bisa dibantu dan mengusahakan buat Tuhan semata, kalau tidak bisa (masih mengharap) ya tandanya masih belajar dan berusaha. Gimana-gimana gitu aja wes ya”.</i></p>

<p>Nomor: 24/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Siapa saja <i>support system</i> yang mendukung penerimaan diri kamu? Bagaimana bentuk dukungannya?</p> <p><i>“Orangtua. Bentuk dukungannya salah satunya adalah mereka mendengarkan penyebab yang memunculkan sisi bipolaraku dimana aku selalu selektif ketika akan menceritakannya kepada siapa-siapa”.</i></p>
<p>Nomor: 25/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Boleh diceritakan bagaimana penggambaran diri kamu dalam proses penyesuaian sosial?</p> <p><i>“Kurang tahu”.</i></p>
<p>Nomor: 26/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Adakah sosok individu yang sangat berperan membuat kamu termotivasi untuk tetap bertahan sampai saat ini?</p> <p><i>“Ada, mamak. Semoga bisa meniru mamak yang tegas dan mengalir tapi tidak terbawa arus, mamak yang kuat mikul duwur mendem jeru”.</i></p>
<p>Nomor: 27/W/21-04-2022</p> <p>Tanggal: Kamis, 21 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu HND</p>	<p>Adakah pikiran-pikiran atau perasaan-perasaan yang sering mengganggu kamu? Boleh diceritakan apa itu?</p> <p><i>“Ada. Kecemasan diriku yang selalu merepotkan karena menjadi beban mamak dan bapak, kasian mereka”.</i></p>

<p>Nomor: 28/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apa kesibukan kamu sekarang?</p> <p><i>“berkuliah”.</i></p>
<p>Nomor: 29/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apa yang kamu ketahui tentang gangguan bipolar?</p> <p><i>“Menurut saya, gangguan bipolar adalah gangguan mood atau perasaan yang diderita seseorang dengan dua episode yaitu manik dan depresi. Dimana manik adalah keadaan yang penuh dengan energi berlebih sedangkan depresi adalah keadaan sedih, tak bertenaga, murung, dll. Demi ketenangan saya, saya tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap saya sampai hari ini. Selain itu sampai hari ini saya masih berusaha keras untuk mengendalikan diri ketika episode muncul, karena pengendalian diri adalah hal yang sulit bagi penyintas bipolar”.</i></p>
<p>Nomor: 30/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Sejak kapan kamu didiagnosa mengalami gangguan bipolar? Bagaimana awal mula memerlukan periksa?</p> <p><i>“Awalnya pada tahun 2020 bulan Februari saya merasa tertekan karena beban-beban tugas kuliah, dan beban-beban lain kemudian akhirnya memutuskan untuk memeriksakan diri dan ternyata didiagnosa depresi. Saya sempat berhenti pengobatan dua kali sampai 2021 akhir dan tambah parah sampai saya didiagnosa bipolar sejak akhir tahun 2021 itu, kemudian saya memutuskan untuk melanjutkan pengobatan hingga saat ini”.</i></p>

<p>Nomor: 31/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Bagaimana perasaan kamu setelah mengetahui diagnosa gangguanmu?</p> <p><i>“Pada awalnya saya merasa sedih dan tidak percaya kalau saya menjadi penyintas bipolar”.</i></p>
<p>Nomor: 32/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apakah kamu mengalami fase depresi? Kemudian apa yang kamu lakukan setelah beberapa waktu?</p> <p><i>“Saya berkecil hati, menyalahkan diri sendiri. Setelah berlalunya waktu, saya mencoba menerima yang terjadi”.</i></p>
<p>Nomor: 33/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apakah di dalam diri kamu ada perasaan marah setelah didiagnosa gangguan bipolar?</p> <p><i>“Tidak ada, saya hanya kaget aja”.</i></p>
<p>Nomor: 34/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Bagaimana pandangan kamu terhadap orang lain tentang kamu?</p> <p><i>“Orang lain tidak banyak tahu tentang apa yang saya alami. Demi menjaga ketenangan saya, saya tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap saya sampai hari ini”.</i></p>

<p>Nomor: 35/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Bagaimana cara versi kamu untuk menerima diri?</p> <p><i>“Menurut saya apa yang sudah terjadi pada saya sudah Allah gariskan dan itu sudah merupakan keputusan yang terbaik buat saya”.</i></p>
<p>Nomor: 36/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Menurut kamu, penggambaran diri kamu seperti apa?</p> <p><i>“Karakter saya tidak mudah menyerah walaupun saya tahu saya tidak seperti kebanyakan orang. Sifat saya tidak mudah percaya pada orang lain. Perasaan saya saat ini lebih tenang karena sudah mulai mampu menerima keadaan diri. Pikiran atau fokus saya sekarang lebih kepada menyesuaikan diri dan mencintai diri saya sendiri. Saya mengakui apa adanya diri saya, termasuk sifat-sifat saya, kekurangan dan ketidaksempurnaan saya. Kalau boleh disebut kelebihan saya rasa saya orang yang bisa dipercaya dan dapat menjadi pendengar yang baik. Pujian yang saya ucapkan pada diri sendiri seperti: kamu hebat kamu kuat karna sudah mampu bertahan sampai sejauh ini”.</i></p>
<p>Nomor: 37/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Mengemban berbagai peran, apakah kamu yakin bisa menerima tanggung jawab?</p> <p><i>“Ya, saya yakin”</i></p>
<p>Nomor: 38/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apa cita-cita kamu?</p> <p><i>“Cita-cita saya ingin menjadi volunteer”.</i></p>

<p>Nomor: 39/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apa filosofi hidup yang kamu pegang sampai sekarang?</p> <p><i>“Kunci hidup tenang adalah tidak mencampuri urusan orang lain, diberi kesempatan hidup untuk beribadah dan produktif”.</i></p>
<p>Nomor: 40/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Setelah mendapatkan dukungan sosial, bagaimana perasaan kamu?</p> <p><i>“Saya merasa tenang dan bahagia setelah mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, karena mereka sangat penting bagi saya”.</i></p>
<p>Nomor: 41/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Perawatan apa yang kamu jalani sampai saat ini?</p> <p><i>“Hingga saat ini saya menjalani terapi obat atau meminum obat secara rutin”.</i></p>
<p>Nomor: 42/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Bagaimana cara kamu mengendalikan diri?</p> <p><i>“Sejujurnya sampai sekarang pengendalian diri bagi saya adalah hal yang sulit karena saya belum menemukan cara yang paling efektif untuk menghandle diri sendiri. Tapi sejauh ini hal-hal yang biasa saya lakukan selalu berpikir positif dan memotivasi diri saya sendiri. Semua itu saya lakukan agar tidak mudah down”.</i></p>

<p>Nomor: 43/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apakah kamu sudah memahami emosi-emosi kamu? Seperti apa penggambarannya?</p> <p><i>“Belum, saya tidak bisa menjelaskan alasannya”.</i></p>
<p>Nomor: 44/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Dari semua hubungan-hubungan sosial yang pernah kamu alami, apa yang kamu rasakan?</p> <p><i>“Ada perasaan senang, bahagia. Tetapi juga ada perasaan sedih dan kurang nyaman pada waktu-waktu tertentu”.</i></p>
<p>Nomor: 45/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Ketika berkumpul dengan orang-orang dan sedang membicarakan suatu hal, bagaimana sikap kamu terhadap pendapat mereka?</p> <p><i>“Saya selalu menyikapi segala sesuatu dengan sefleksibel mungkin termasuk pendapat orang lain terhadap berbagai hal karena saya menghargai kebebasan pendapat orang lain”.</i></p>
<p>Nomor: 46/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Selain menyesuaikan diri dengan orang-orangnya, ada juga tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan norma. Apakah kamu bisa melewatinya?</p> <p><i>“Saya bisa melewatinya. Sama seperti penyesuaian diri dengan orang-orangnya, saya juga cepat menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang ada seperti aturan dan norma kampus atau organisasi yang mengharuskan untuk dipatuhi”.</i></p>

<p>Nomor: 47/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Bagaimana kehidupan pendidikan masa kecil yang kamu alami?</p> <p><i>“Sejak kecil sampai kuliah alhamdulillah saya selalu bersekolah di tempat terbaik dan mendapat prestasi yang baik, pergaulan saya pun tidak neko-neko dan apa adanya. Saya mengetahui informasi tentang bipolar dari sosial media seperti instagram, youtube dan twitter”.</i></p>
<p>Nomor: 48/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Apakah kamu mengikuti organisasi? Kalau iya, kontribusi apa yang sudah kamu lakukan?</p> <p><i>“Saya ikut organisasi Himpunan Mahasiswa Departemen Bahasa dan Sastra Indonesia. Kontribusi saya adalah menjadi wakil ketua himpunan yang bertugas membantu ketua himpunan menjalankan roda organisasi”.</i></p>
<p>Nomor: 49/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Ketika dalam kegiatan kelompok, kamu lebih memilih mengerjakan sendiri dengan meminta bagian atau mengerjakan bersama? Mengapa?</p> <p><i>“Di dalam kegiatan kelompok, saya lebih memilih mengerjakan bersama karena saya orang yang suka mendengarkan dan berbagi pikiran dengan orang lain. Sikap mereka mau bercerita dan berbagi pikiran dengan saya, itu menunjukkan mereka menerima saya dengan baik.”.</i></p>
<p>Nomor: 50/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Misalnya lingkungan sekitar kamu sedang membutuhkan bantuan, boleh dicontohkan bagaimana sikap kamu?</p> <p><i>“Kalau boleh saya ambil contoh paling sederhana ketika teman atau anggota keluarga saya membutuhkan teman curhat saya sebisa mungkin menyediakan telinga untuk mendengarkan cerita mereka dan menjadi pendengar yang baik untuk mereka”.</i></p>

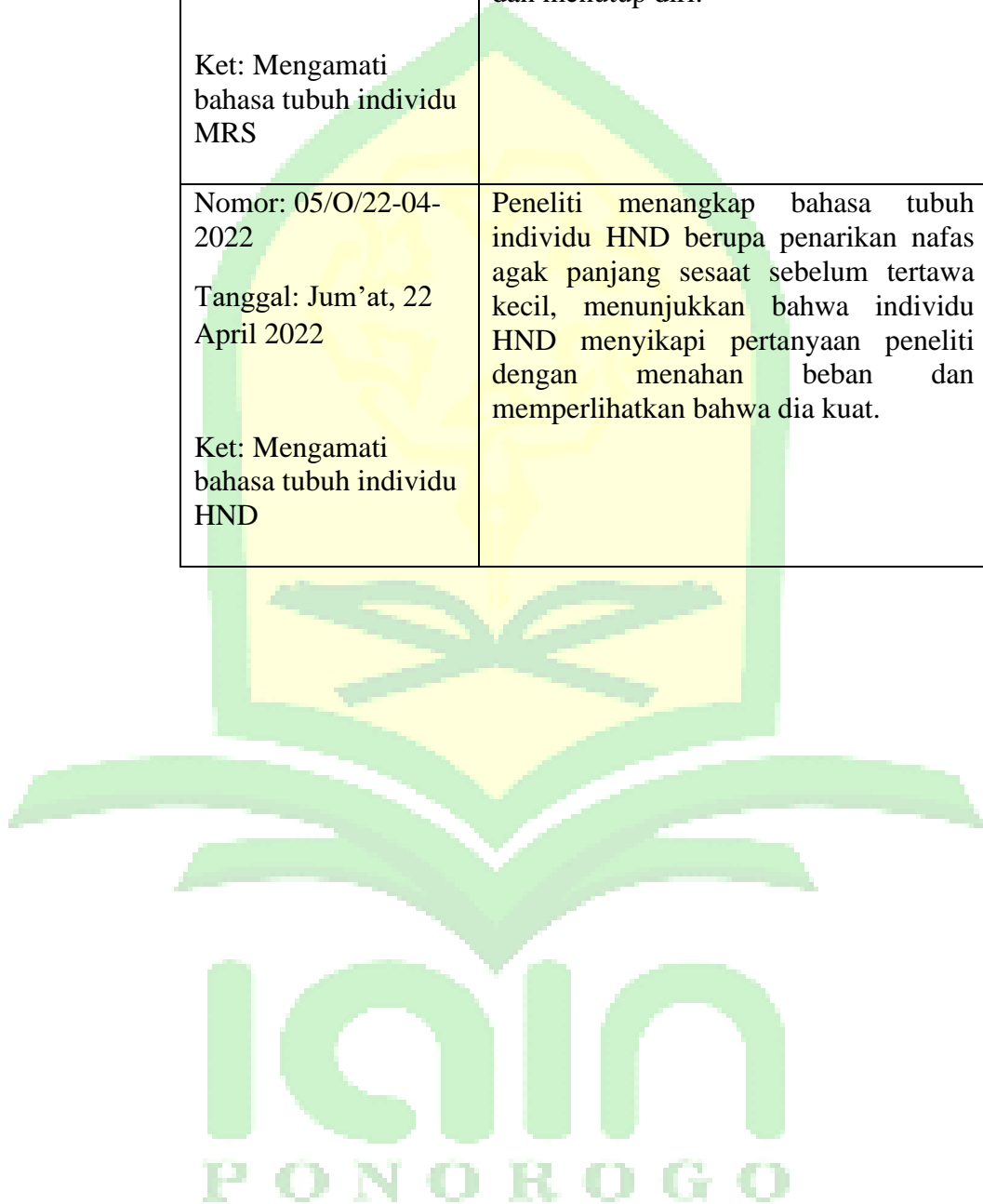
<p>Nomor: 51/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Siapa saja <i>support system</i> yang mendukung penerimaan diri kamu? Bagaimana bentuk dukungannya?</p> <p><i>“Yang utama adalah orang tua, keluarga, dan teman-teman terdekat yang selalu memberikan semangat dan bersedia mendengarkan cerita saya”.</i></p>
<p>Nomor: 52/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Boleh diceritakan bagaimana penggambaran diri kamu dalam proses penyesuaian sosial?</p> <p><i>“Kekurangan saya dalam proses penyesuaian sosial adalah saya agak sulit untuk memulai proses sosialisasi, sementara kelebihan saya ketika saya sudah bisa menyesuaikan diri adalah saya akan sebisa mungkin memberikan yang terbaik dalam berhubungan sosial”.</i></p>
<p>Nomor: 53/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Adakah sosok individu yang sangat berperan membuat kamu termotivasi untuk tetap bertahan sampai saat ini?</p> <p><i>“Ada. Ayah saya. Ayah saya seorang yang berfikir dengan perasaan. Maksudnya ketika beliau menghadapi manusia dengan perasaan, sedangkan ketika beliau menghadapi masalah dengan logika”.</i></p>
<p>Nomor: 54/W/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu MRS</p>	<p>Adakah pikiran-pikiran atau perasaan-perasaan yang sering mengganggu kamu? Boleh diceritakan apa itu?</p> <p><i>“Ada. Pikiran-pikiran tentang masa depan bagaimana saya bisa diterima oleh lingkungan, hal itu bisa sangat mengganggu pikiran saya”.</i></p>

Lampiran 04

TRANSKIP OBSERVASI

<p>Nomor: 01/O/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh individu MRS</p>	<p>Peneliti menangkap bahasa tubuh individu MRS berupa penekanan suara dan perkataannya yang tidak terlalu cepat, menunjukkan bahwa individu MRS menyikapi pertanyaan peneliti dengan tegas dan tenang.</p>
<p>Nomor: 02/O/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh individu HND</p>	<p>Peneliti menangkap bahasa tubuh individu HND berupa kehati-hatian dalam menjawab dan intonasi suara yang merendah, menunjukkan bahwa individu HND menyikapi pertanyaan peneliti dengan canggung dan malu-malu.</p>
<p>Nomor: 03/O/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh individu HND</p>	<p>Peneliti menangkap bahasa tubuh individu HND berupa pupil mata membesar dan bibir serta kelopak mata tertarik ke atas, menunjukkan bahwa individu HND menyikapi pertanyaan peneliti dengan semangat dan bahagia.</p>

<p>Nomor: 04/O/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh individu MRS</p>	<p>Peneliti menangkap bahasa tubuh individu MRS berupa sedikit memalingkan wajah, menunjukkan bahwa individu MRS menyikapi pertanyaan peneliti dengan menghindar dan menutup diri.</p>
<p>Nomor: 05/O/22-04-2022</p> <p>Tanggal: Jum'at, 22 April 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh individu HND</p>	<p>Peneliti menangkap bahasa tubuh individu HND berupa penarikan nafas agak panjang sesaat sebelum tertawa kecil, menunjukkan bahwa individu HND menyikapi pertanyaan peneliti dengan menahan beban dan memperlihatkan bahwa dia kuat.</p>



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

1. Nama : Octavia Ammar Rodiana
2. Tempat, tanggal lahir : Madiun, 8 Oktober 2000
3. Alamat : Asempayung, Dolopo, Madiun
4. Status : Belum Menikah
5. Nama Bapak : Sumarno
6. Nama Ibuk : Siti Aminah
7. Nama Saudara : Della Ammar Efendy
8. No. WA : 089621664797
9. Email : octaviarodiana@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK 1 Pertiwi Luhur (2005-2006)
2. SDN 3 Dolopo (2006-2012)
3. SMPN 1 Dolopo (2012-2015)
4. Ponpes Daarussalaam, Ngagel, Dolopo (2015-2022)
5. SMAN 1 Geger (2015-2018)

Penulis adalah seorang ambivert penyuka warna merah muda, olahan coklat, hujan, kucing dan penyuka lagu-lagu Arab. Selain itu penulis juga menyukai seputar ilmu psikologi, adat-adat Jawa dan beberapa sejarah Islam. Penulis melanjutkan studi di perguruan tinggi IAIN Ponorogo angkatan 2018 dengan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Selama menjalani perkuliahan penulis telah melaksanakan praktikum di Kantor Urusan Agama Dolopo, Dinas Sosial Ponorogo, Balai Penyuluhan Keluarga Berencana Kecamatan Ngebel dan KPM-DDR di Desa Tambakmas Kebonsari Madiun. Penulis pernah meraih juara 2 MTQ Ponpes Daarussalam Dolopo dan juara 3 MQK se-Kabupaten Madiun, selain itu penulis merupakan salah satu mahasiswa Bidik Misi 2018.

Akhir kata penulis mengucapkan syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya tugas akhir penulis dalam menjalani pendidikan untuk memperoleh gelar S-1 yang berjudul “***Self-Acceptance Individu dengan Gangguan Bipolar***”

