

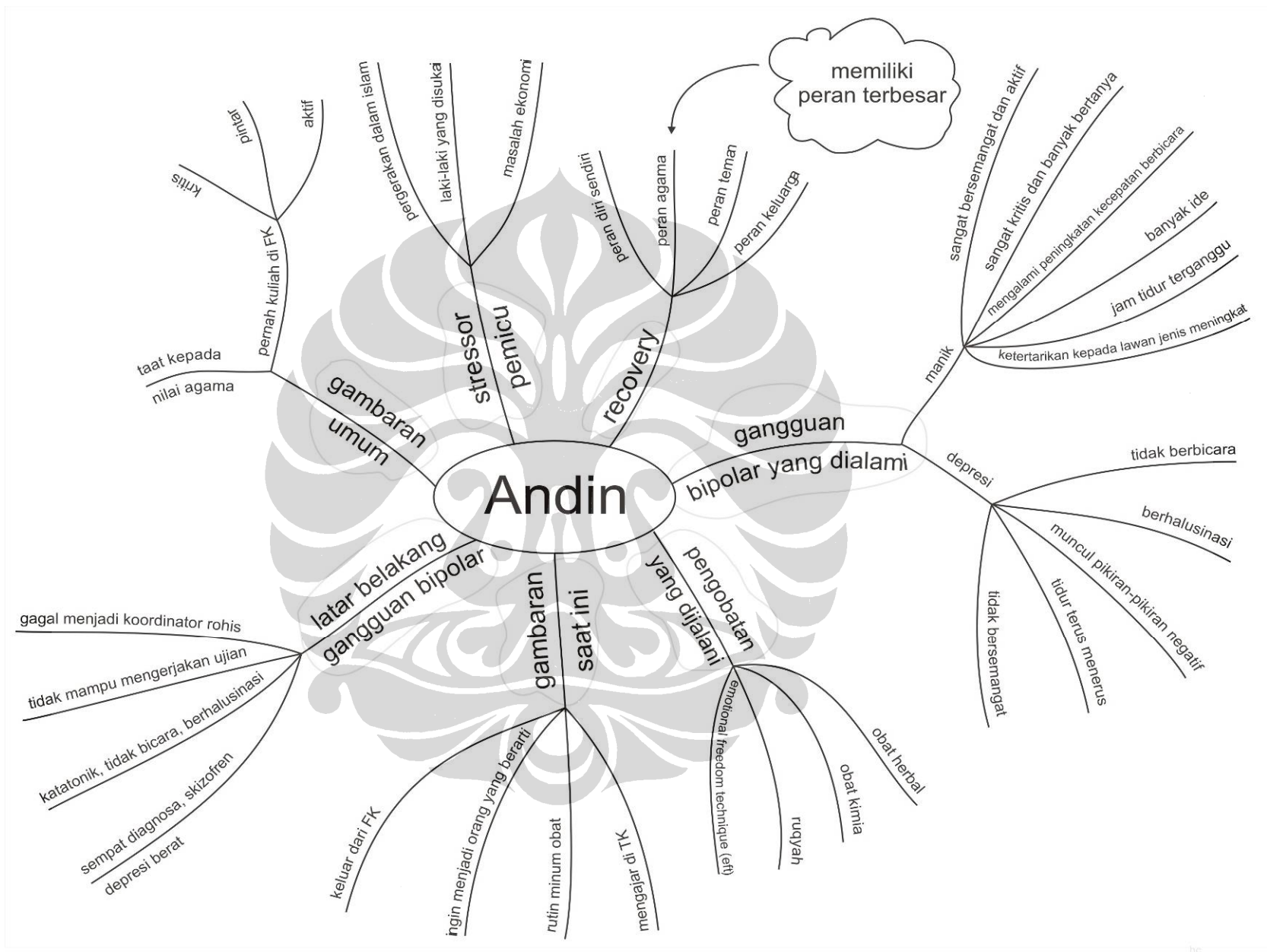
## 4. TEMUAN DAN ANALISIS

### 4.1. Data Partisipan Penelitian

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan, diperoleh data partisipan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Data Partisipan

	<b>Andin</b>	<b>Dina</b>	<b>Tita</b>
<b>Usia</b>	21 tahun	24 tahun	54 tahun
<b>Pendidikan</b>	SMA	Diploma 3	Strata 1
<b>Status</b>	Single	Single	Single
<b>Suku</b>	Jawa	Jawa-Bali	Sunda
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam
<b>Domisili</b>	Cimahi	Depok	Bojonggede
<b>Pekerjaan</b>	Tinggal di rumah	Mahasiswa	Karyawan
<b>Usia saat pertama kali mendapat diagnosis</b>	19 tahun	Usia SD	27 tahun
<b>Pihak yang memberi diagnosis</b>	Psikiater	Psikiater	Psikiater
<b>Lama menderita</b>	2 tahun	± 12 tahun	27 tahun
<b>Bunuh diri</b>	Tidak pernah	Pernah, benar-benar melakukan sampai 3 kali	Pernah, tidak sampai melakukan
<b>Perawatan di rumah sakit</b>	3 kali ke RS	Tidak pernah ke RS	7 kali ke RS
<b>Obat</b>	Mengonsumsi obat	Tidak mengonsumsi obat	Mengonsumsi obat rutin



## 4.2. Analisis Intra Kasus

### 4.2.1. Analisis Intra Kasus Andin

#### 4.2.1.1. Deskripsi Hasil Observasi

Pengambilan data yang pertama dilakukan di rumah Andin pada tanggal 6 Mei 2008. Peneliti tiba di rumahnya pukul 10.30 WIB, ketika Andin baru selesai shalat Dhuha. Di rumah hanya ada Andin karena orang tuanya bekerja sedangkan adik-adik pergi sekolah. Andin sangat ceria menyambut kedatangan peneliti, suasana segera terjalin akrab dan menyenangkan karena peneliti dan Andin telah bersahabat sejak SMA.

Andin adalah seorang wanita berusia 21 tahun dengan perawakan agak gemuk. Kulitnya putih, dengan tinggi badan 156 cm. Hari itu Andin terlihat cukup formal dengan gamis berwarna ungu dan jilbab terusan berwarna krem yang dikenakannya. Wajahnya selalu menyungging senyum manis dan sering tertawa.

Peneliti mewawancarai Andin di kamarnya. Pada salah satu sisi dinding kamar Andin dipenuhi tempelan lembaran nasehat agama dan foto Andin dengan teman-teman kerohanian islam (rohis) SMA. Di sana terdapat sebuah meja kecil yang dipenuhi tumpukan buku agama dan radio tape kecil. Kamar tersebut terlihat cukup rapi.

Wawancara dilakukan pada pukul 12.30-15.00 WIB dilanjutkan kembali pukul 19.30-21.00 WIB. Esoknya, wawancara dimulai dari pukul 05.30-07.00 WIB. Andin mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti dengan detail dan sangat panjang. Intonasi suaranya cukup keras dan tegas. Andin menjalani keseluruhan proses wawancara dengan bersemangat.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 12 Mei 2008 pukul 13.00-14.00 WIB. Hari itu Andin terlihat santai dengan mengenakan kaos putih berlengan pendek dan celana panjang berwarna gelap. Selama wawancara berlangsung Andin terlihat cukup kooperatif dan seperti biasa, Andin bersikap ramah dan selalu tersenyum.

#### 4.2.1.2. Deskripsi Hasil Temuan

##### a) Gambaran Umum Andin

###### Riwayat pendidikan

Andin adalah anak pertama dari tiga bersaudara yang dilahirkan pada tanggal 13 Mei 1987. Ayahnya adalah seorang karyawan swasta di sebuah pabrik tekstil dan ibu adalah seorang guru. Andin adalah anak yang pandai. Sejak SD sampai SMA, Andin mampu bersekolah di sekolah favorit di Bandung. Lulus SMA, Andin melanjutkan pendidikan di Strata 1 Fakultas Kedokteran di salah satu perguruan tinggi di Bandung.

*J: Sebenarnya mungkin An waktu SD, SMP, SMA itu semuanya mulus gitu ga ada ganjalan. Nah pas waktu kuliah itu, itu tahun pertama kayak tahun gemilang An, bisa jadi aktifis, bisa dikenal, akademis alhamdulillah, tapi itu semua ngga lepas dari dorongan temen-temen dan keluarga dekat gitu yah..*

### Kehidupan di kampus

Ketika OSPEK, Andin terpilih sebagai mahasiswi baru terbaik karena kritis, berani berbicara, dan mampu beradaptasi dengan baik. Hal itu membuatnya menjadi populer di kampus. Kegiatan perkuliahan pun dijalani Andin dengan penuh semangat. Andin cukup vokal dan banyak bertanya sehingga di kenal dosen-dosen di fakultas kedokteran. Andin termasuk mahasiswa cerdas dengan indeks prestasi (IP) hampir diatas 3,5, serta menerima beasiswa dari sebuah instansi yang cukup besar.

Andin aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan. Dia dikenal cukup bertanggung jawab dan serius ketika berada dalam sebuah organisasi. Andin tercatat sebagai perwakilan mahasiswa di Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM) FK UNPAD dan Menteri Dalam Negeri di angkatan 2004.

### Mengundurkan diri dari Fakultas Kedokteran

Tanggal 7 April 2008 Andin mengundurkan diri dari Fakultas Kedokteran karena ketidakmampuannya menjalani perkuliahan. Sejak menderita bipolar, Andin merasa sulit berkonsentrasi dan mengingat materi-materi yang telah dipelajari. Kondisi seperti ini membuatnya kesulitan mengejar materi-materi kuliah yang belum dipelajari akibat cuti kuliah karena dirawat di rumah sakit akibatnya menderita gangguan bipolar.

*J: Itu yang membuat An memutuskan untuk keluar dari kedokteran. Karena ga bisa konsentrasi. Jadi tekanan yang membuat An memutuskan itu mulai dari ingatan, karena seharusnya An udah pelajari karena An mengulang. Otomatis seharusnya bisa.*

*Tapi tuh kayak yang ga bisa mengingat apa yang An pelajari dulu. Dan ketika kuliah tiba-tiba suka hilang aja perhatiannya, ga bisa focus.*

## **b) Latar Belakang Gangguan Bipolar**

### Merasa gagal menjadi koordinator acara kerohanian

Tahun 2006 Andin mengikuti sebuah kepanitiaan di kampus, yaitu Pengabdian Ke Masyarakat (PKM). Kegiatan ini diselenggarakan di sebuah desa selama beberapa hari. Dalam kepanitiaan tersebut Andin menjabat sebagai koordinator kerohanian. Sebenarnya Andin merasa kurang kompeten memegang jabatan tersebut. Andin tidak mampu berkoordinasi dengan anggota yang lain, pekerjaan bidang kerohanian diselesaikannya sendiri mulai dari menghubungi ustadz yang akan mengisi acara, membuat sendiri petunjuk pelaksana (juklak) dan petunjuk teknis (juknis) acara.

*J: An tuh seperti bertindak sendiri waktu itu, nelpon ustadz sendiri, pokoknya semuanya itu seperti tidak bisa megkoordinasikan, dan anggotanya sedikit. Jadi seperti ditanggung sendiri.*

Ketika itu Andin merasa acara kerohanian islam (rohis) tidak berjalan semestinya meskipun senior-senior tidak beranggapan demikian. Andin melihat jadwal shalat berantakan, acara-acara hedonisme pun lebih banyak dibanding acara kerohanian. Hal itu membuatnya merasa telah gagal, sangat sedih dan tidak ingin bertemu dengan orang-orang karena merasa malu. Menurut Andin, yang telah dilakukannya adalah sebuah dosa besar.

*J: Jadinya, ngerasa bersalah karena acara itu tuh lebih banyak hedonismenya daripada kerohaniannya. An ngerasa ga bisa manage rohani agama islam. Waktu itu begitu terpukulnya "wah, ini dosa besar!" sampai acara itu diakhiri dengan acara lempar-lemparan lumpur, ga jelas! Intinya sampai ashar itu tabrakan sama maghrib. Waktu shalatnya jadi berantakan, rumah peribadatannya ngga lancar.*

### Tidak mampu mengerjakan ujian

Sepulang dari PKM, Andin selalu dibayang-bayangi kebingungan, perasaan tertekan, merasa bersalah sehingga membuatnya menjadi sangat pendiam. Puncak tekanan itu terjadi saat ujian. Awalnya Andin berniat untuk menginap di kosan temannya agar dapat belajar bersama, karena merasa belum siap ujian. Andin pergi diantar orangtua sambil membawa semua buku-buku

kedokteran miliknya. Ketika hampir sampai di kosan temannya, tiba-tiba Andin berubah pikiran untuk kembali ke rumah.

Di tengah jalan, Andin kembali berubah pikiran dan memutuskan untuk menginap di kosan temannya. Namun ketika hampir sampai, Andin kembali memutuskan untuk pulang. Hal itu terus berulang sampai membuat ayahnya kebingungan. Ayah kemudian marah besar dan berteriak-teriak lalu memutuskan untuk kembali ke kosan. Andin menjelaskan bahwa keputusannya yang selalu berubah-ubah ini karena tidak yakin antara ingin menginap di kosan teman atau pulang saja ke rumah.

Paginya Andin ditelepon ayah untuk mengikuti ujian. Sebenarnya Andin tidak ingin mengikuti ujian karena takut tidak bisa mengerjakannya. Ujian itu berisi 200 soal dalam bahasa Inggris dan yang diujikan saat itu adalah materi yang tidak disukainya. Selama ujian Andin terus-menerus membolak-balik lembaran soal dan hanya mampu mengerjakan 10 soal dengan asal-asalan. Sambil membolak-balik lembar ujian, Andin terus berpikir apabila tidak mampu menyelesaikan ujian, berarti dia seolah-olah telah membunuh ayah. Begitu meninggalkan ruang ujian, Andin langsung memegang tangan salah seorang kawannya dan berkata bahwa dia telah membunuh ayah. Andin langsung dibawa ke psikiater di Rumah Sakit Hasan Sadikin oleh teman-temannya.

*J: Pas ujian An cuma bolak-balik kertas ujiannya tapi yang diisi cuma yah.. 10 soal lah atau beberapa gitu.. An mikirnya “wah, An seolah-olah udah ngebunuh papah An, kalau An ngga bisa menyelesaikan ujian ini.” begitu An keluar langsung megang tangan Antari “Tari, An udah ngebunuh papa An!” “kenapa An, kenapa?” Terus dibawalah sama temen-temen ke psikiater, langsung dibawa ke Hasan Sadikin.*

#### Mendapat diagnosis skizofren

Ketika berhadapan dengan psikiater, Andin merasa tidak nyaman. Di sana perkataan Andin mulai berantakan, beralih dari satu topik ke topik lain. Andin pun menceritakan mobil ayah yang dijual untuk membiayai kuliahnya dan saudaranya yang menderita gangguan kejiwaan. Saat itu dokter langsung mendiagnosis Andin menderita gangguan skizofren.

*J: Dan saat itu, dokter itu langsung menilai An sepertinya, itu skizofren.*

### Mendapat diagnosis depresi berat

Ketika liburan, Andin mengikuti kegiatan pesantren kilat di Daarut Tauhid. Di sini Andin mengalami halusinasi dan katatonik. Andin segera dibawa ke rumah sakit. Diagnosis dari psikolog rumah sakit tersebut adalah Andin menderita depresi berat.

*J: Terus ikut pesantren kilat di Daarut Tauhid, kesurupan. Dan An di sana udah mulai ada halusinasi. Ngerasa udah ada VCD porno, mulai ada katatonik mematung.*

*J: Udah infeksi kandung kemih, terus amnesia ringan, sama depresif berat.*

### Mendapat diagnosis bipolar

Kurang lebih enam bulan kemudian, Andin kembali dibawa ke rumah sakit karena kerap kali mengamuk dan membanting-banting barang. Andin kembali berhalusinasi terkait dengan halusinasi sebelumnya ketika depresi. Dari peristiwa ini, akhirnya Andin diketahui mengalami episode manik, sehingga diagnosis berubah menjadi gangguan bipolar.

*J: Masih berhalusinasi yang terkait dengan 2006, tapi bedanya di sini nih yang meledak-ledak gitu, sampai pas di RS yang kedua, An pernah mau ngelempar galon, coba. Nah dari sana mulai diketahui kalau An punya manik.*

## **c) Gangguan Bipolar yang Dialami Andin**

### **Manik**

#### Sangat bersemangat dan aktif mengikuti berbagai organisasi

Sebelum terlibat dalam kepanitiaan PKM, Andin merasa telah mengalami episode manik. Ia terlihat sangat bersemangat dan aktif mengikuti berbagai organisasi dan aktifitas. Selain menjadi perwakilan mahasiswa di Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM) dan Menteri Dalam Negeri di angkatan 2004, Andin juga menjalankan bisnis penjualan pin.

Andin menjadi terlalu menggebu-gebu, standar emosinya meningkat dan menjadi sangat sibuk, namun sibuk yang tidak jelas karena tidak membuahkan hasil. Apabila menghadapi suatu pekerjaan, Andin selalu menuntut agar pekerjaan tersebut selesai saat itu juga. Andin tidak menyadari terjadi perubahan pada perilakunya, tetapi teman-teman di sekitar dapat merasakan hal tersebut.

*J: Terlalu menggebu-gebu. An tidak menyadari itu, justru yang menyadari itu, temen-temen di sekitar An gitu. Jadi, kenapa An tiba-tiba menjadi.. yah.. standar emosinya menjadi meningkat gitu. Dulu kan biasa-biasa aja, kenapa sekarang menjadi, wah semuanya harus selesai saat itu juga. Atau kayak sibuk sendiri, pakeuweuh gitu.*

#### Sangat kritis dan terlalu banyak bertanya

Andin menjadi orang yang sangat kritis dan terlalu banyak bertanya ketika berada dalam rapat-rapat atau acara organisasi. Terkadang hal itu membuatnya pusing karena terlalu banyak yang dipertanyakan. Salah satu permasalahan yang sering Andin pertanyakan adalah masalah pergerakan (harakah) dalam islam. Sampai sekarang masalah ini masih menjadi salah satu *stressor* pemicu kekambuhan Andin.

*J: pas manik, An menjadi sangat sangat kritis, gitu yah..kenapa? kenapa? kenapa? dan di dalam acara organisasi sendiri An terlalu banyak bertanya kenapa seperti ini? Jadi karena terlalu banyak bertanya, jadinya pusing sendiri.*

#### Mengalami peningkatan kecepatan berbicara

Ketika manik, Andin mengalami peningkatan kecepatan berbicara. Temannya pernah mengatakan bahwa dirinya lebih suka mendengar Andin berbicara dengan mata tertutup agar tidak melihat gerakan mulut Andin yang cepat. Kata-kata yang Andin keluarkan pun terkadang menyakiti hati orang lain, karena terlalu apa adanya. Andin tidak memikirkan terlebih dahulu dampak dari kata-kata yang hendak diucapkannya kepada orang lain.

*J: heeh. Sampai temen bilang lebih senang denger An ngomong dengan mata tertutup. Iya, karena kalau ngeliatin An, gerakan mulut An itu cepet gitu. Kadang-kadang terlalu ceplas-ceplos. Kadang-kadang nyakitin orang tanpa An sadari, tapi An cuek aja.*

#### Memiliki banyak ide

Andin merasa memiliki banyak ide dan perencanaan yang membuatnya mendominasi rapat-rapat yang diikuti. Banyaknya ide dalam pikiran Andin menyebabkannya sulit untuk berkonsentrasi dan fokus pada satu hal.

*J: Jadi kalo lagi ngerjain A, harusnya konsentrasi mikirin A itu kan? Entar malah mikirin B, C, gitu.. ya karena itu dia karena banyak ide-ide bertebaran masing-masing terus dipikirkan, akhirnya jadi stress sendiri.*



### Berkurangnya jam tidur

Selama episode manik. Andin hanya tidur tiga sampai empat jam, karena terlalu banyak yang dipikirkan dan dikerjakannya. Rutinitas seperti itu menyebabkan kepalanya pusing karena kurang istirahat.. Namun seringkali tidak diperdulikannya karena episode manik membuat Andin bersemangat sepanjang hari.

*J: Tidur paling cuma 3 jam, 4 jam. Kalau pas depresif berat ga bisa tidur, tapi kadang kebanyakan tidur. Kalau pas manik, kurang tidur. Terlalu banyak yang dipikirkan.*

### Ketertarikan Andin kepada lawan jenis meningkat

Andin selalu ingin terlihat cantik di depan umum, senang berdandan, membeli peralatan kosmetik, dan memadamadankan penampilan, bahkan terkadang berlebihan. Semua itu karena ketertarikan Andin kepada lawan jenis meningkat. Andin pun senang berdekatan dengan ikhwan-ikhwan (sapaan saudara laki-laki dalam islam) sampai beberapa kali harus diingatkan teman-temannya untuk menjaga batas.

*J: Jadi intinya, kalau dari segi penampilan An berlebihan. Jadi suka dandan. Biasanya, biasa-biasa aja kan? Mulai cari peralatan kosmetik, jadi ingin cantik di depan umum.*

*J: An juga ketertarikan kepada lawan jenis juga jadi meningkat, saat manik. Kayak cowok ganteng dikit aja dipikirin. Kalau dapat perhatian lebih sedikit aja, dipikirin.*

*J: akhirnya An berpikir, An harus menjaga diri, mungkin dengan menikah.*

Kondisi itu membuat motivasinya untuk segera menikah menguat. Andin pernah memaksa ibu untuk menikahkannya dengan siapapun, baik itu yang tidak dikenalnya atau cacat sekalipun akibat dorongan menikah yang sangat kuat.

## **Depresi**

### Mengalami halusinasi

Andin pertama kali dirawat di rumah sakit karena menderita depresi berat. Saat itu Andin sampai mengalami halusinasi. Dalam halusinasinya Andin merasa berada di sebuah dunia yang berbeda. Di dunianya itu Andin seolah-olah telah mencemarkan nama baik universitasnya dan akan dikeluarkan, selain itu Andin merasa semua orang telah mati. Andin juga merasa ada VCD porno mengenai

dirinya yang telah tersebar melalui internet dan merasa disalib karena tidak mau berbicara. Rumah sakit tempatnya dirawat dalam bayangan Andin adalah rumah Adi, ikhwan yang disukainya.

*J: Dan An di sana udah mulai ada halusinasi. Ngerasa udah ada VCD porno, mulai ada katatonik mematung. Itu ga sadar gitu.. kayak ngerasa semua udah mati, kayak ada di dunia sendiri. Dalam halusinasi itu An merasa akan dikeluarkan dari kampus, karena mencemarkan nama baik kampus. Bahkan sampai halusinasi disalib, karena An udah diem aja. Dibawa lah ke RS untuk pertama kali. Di sana An masih berada dalam halusinasi An, An ngerasanya itu bukan RS, tapi itu rumah karena RS itu bentuknya seperti rumah. Dalam halusinasi An, itu teh rumahnya siapa coba? Yah rumahnya temen ikhwan itu.*

### Tidak berbicara, tidak dapat tidur dan muncul pikiran buruk

Saat depresi Andin berubah drastis, tidak mau berbicara dan mematung akibat perasaan kebingungan karena kehilangan arah dan tujuan hidup. Selain itu, biasanya muncul pikiran buruk dalam kepala Andin seperti merasa tidak berguna dan gagal karena tidak mampu menunaikan sesuatu dengan baik. Pikiran-pikiran buruk dan masalah yang dipikirkannya terus menerus menyebabkan Andin murung dan tidak dapat tidur apalagi ditambah mimpi-mimpi aneh yang muncul. Namun, terkadang pikiran buruk tersebut membuatnya tidak mau beranjak dari tempat tidur.

*J: An tambah parah justru depresifnya, jadi diam aja, kehilangan arah tujuan hidup sih sebenarnya. Kayak bingung ini teh mau ngapain?*

*J: pikiran negatifnya pasti merasa tidak bisa menunaikan sesuatu dengan baik gitu. ngerasa ga berguna, ngerasa gagal aja, jadi orang gagal.*

*J: susah tidur. Tapi itu yang di 2006, kalau yang sekarang mah jadi kebanyakan tidur. Jadi tahun 2006 itu suka mimpi buruk. Bahkan waktu An di RS, A suka mimpi yang aneh-aneh, bahkan An ga bisa membedakan gitu, mana yang di dunia nyata, mana yang mimpi. Kalau depresi yang lain, kadang muruuuuung gitu, sudah dipaksa tidur, bolak-balik gitu, ga tidur, tidur. Yang dipikirkan itu masalah, tapi masalahnya itu ga akan bisa selesai dengan dipikirkan.*

### Menarik diri dari lingkungan

Perasaan tidak berarti yang Andin rasakan membuatnya menarik diri dari kehidupan sosial. Andin takut ketika dirinya berinteraksi dengan orang lain, justru akan menghancurkan hubungan.

*J: ketika An mulai menarik diri dari kehidupan sosial. Saat merasa tidak berarti atau merasa semua orang harus menuruti An. atau ada perasaan ketika berhubungan, aku takut menghancurkan, yah seperti itulah...*

## **Bunuh Diri**

Andin tidak pernah terpikir untuk bunuh diri karena agama melarang perbuatan tersebut dan tidak berani menyakiti diri sendiri. Namun Andin pernah beberapa kali melakukan tindakan yang menyebabkannya hampir mati. Pertama ketika Andin tidak mau makan dan minum saat dirawat di rumah sakit sehingga membuatnya harus disonde. Kedua, tanpa sadar Andin telah menerjunkan dirinya ke kobaran api dan air terjun saat kegiatan *outbond*. Terakhir, saat Andin membiarkan dirinya kurang asupan makanan ketika tiba buka puasa di bulan ramadhan, sedangkan mobilitasnya saat itu sangat tinggi karena sedang dalam episode manik.

*J: ngga. Karena An tidak berani untuk menyakiti diri sendiri.*

*J: An terjun ke api, langsung diselametin sama kakak pembinanya, sampai rohnya kebakar. Tapi itu ga sadar. Terus waktu pas outbondnya ada kegiatan merangkak menyusuri itu sampai ke air terjunnya An langsung menerjunkan diri, untung bukan kepalanya yang terbentur, tapi lutut An.*

## **Pengobatan yang Pernah Andin Jalani**

### Obat-obatan kimia

Andin pernah diberi pil kecil oleh seorang dokter yang berdampak menurunkan daya ingat Andin. Andin pernah meminum Kalsetin dan Heksamer yang berfungsi membantunya keluar dari depresi. Obat yang dikonsumsi Andin saat ini adalah Hisperidon, Heksamer, Karbomazepin, dan CPZ. Andin juga mulai mengkonsumsi obat-obatan herbal sejak bulan April 2008. Semua obat-obatan tersebut diatur sendiri jadwal minum dan dosisnya karena tidak ingin tergantung kepada obat-obatan kimia.

*J: sekarang Hisperidon, Heksamer, Karbimazepin, sama CEPZ, tapi karena sekarang An sedang mencoba obat-obatan herbal, An mengatur obat itu sendiri. Jadi, satu hari sekali gitu, mudah-mudahan ga papa sih.*

### Dampak dari obat

Dampak dari CPZ yang dirasakan Andin adalah mengantuk sehingga membuatnya tidak bisa mengontrol jam tidur. Andin juga pernah mengalami kelebihan hormon endokrin sebagai efek kronik dari obat-obatan yang dikonsumsinya. Beberapa obat yang dikonsumsinya memiliki efek ketergantungan, sehingga apabila tidak dikonsumsi secara rutin dapat merusak

syaraf-syaraf otak. Ingatan Andin, terutama mengenai materi kuliah yang telah dipelajarinya menurun, sehingga membuatnya harus mengulang-ulang materi perkuliahan.

*J: Dan yang An rasain minum CPZ, efeknya pas kuliah, itu suka kadang-kadang ngebuat ngantuk.*

*J: Terus kalau sekarang karena An mengalami kelebihan hormon endokrin, jadi kayaknya itu efek kronik dari obat yang An minum, akibatnya obatnya diganti...*

### Menjalani ruqyah

Andin pernah dibawa ke Bandung Ruqyah Center oleh teman-temannya untuk diruqyah. Saat itu Andin dapat merasakan adanya getaran-getaran yang menandakan positif adanya jin dalam tubuh Andin.

*J: Tapi temen An, ga puas langsung dibawa lagi ke Bandung Ruqyah Center. Nah di sana, An diruqyah gitu kan? An juga ngerasain kayak ada getaran getaran, diruqyah itu, ngerasain kayak kesemutan gitu seluruh badan itu memang gejala positif ada jin.*

### Emotional Freedom Technique (EFT)

Andin juga mengikuti sesi-sesi pertemuan dengan psikolog, meskipun tidak rutin. Dalam pertemuan tersebut, Andin diminta untuk bercerita sambil memejamkan mata. Psikolog tersebut akan mendengarkan cerita Andin sambil menotok titik-titik emosi di tubuhnya, sesekali memberikan komentar atau tanggapan atas cerita yang Andin ungkapkan. Andin juga diminta untuk menuliskan di selembar kertas perasaan negatif yang dirasakannya. Setelah ditulis, Andin harus mencoret tulisan tersebut dengan tekad tidak boleh seperti itu lagi. Terapi itu dinamakan *Emotional Freedom Technique (EFT)*.

*J: jadi An itu disuruh tutup mata dan menceritakan, jadi emosi itu itu ga boleh dipendam, harus dikeluarkan. Sambil ditotok-totok. Gini (memperagakan). Di titik-titik emosi gitu,*

*J: Terus dikasi kertas yah, sama Bu Yuli, setelah tadi mendengar cerita An, berarti di sana itu ada sedih, senang, cemas, gitu yah..nanti kalo abis shalat terus tiba-tiba kepikiran, tulis. Nanti dicoret satu-satu. "wah ga boleh gini nih.." yah lebih ke mendeteksi dini sih.. ya jadi sambil merem, dia totok-totok gitu, terus An disuruh cerita, terus sambil dia "ya tapi kan kita harus bersyukur kan An?"*

### **Stressor Pemicu Gangguan Bipolar**

Andin merasa *stressor* pemicu yang menyebabkannya kambuh ada tiga yaitu Adi, laki-laki yang Andin suka, masalah finansial keluarga, dan masalah pergerakan dalam islam.

*J: Dan sekarang kalau ditanya stressor pemicunya apa, itu ada 3 itu. Pertama salah satu stressor pemicunya ikhwan, laki-laki.*

*J: Terus yang kedua ekonomi.*

*J: terus ada lagi tuh agama. Lebih ke pergerakan islam, harakah. Jadi kalau ditingkat-tingkat, justru itu porsinya sangat besar.*

### Andin menyukai sahabatnya

Adi adalah seseorang yang selalu membangkitkan semangat Andin, menjadi tempatnya bercerita dan berbagi lewat sms, bahkan Andin merasa dirinya dapat masuk FK karena dukungan dari Adi. Mereka berdua bersahabat sejak SMA kelas 3, namun menjelang tingkat dua komunikasi di antara mereka putus karena Andin merasa hubungan tersebut sudah melebihi batas. Sebenarnya Andin sangat tergantung kepada Adi, sehingga ketika komunikasi putus Andin memendam keinginannya untuk menghubungi Adi.

Ketika manik, Andin memiliki dorongan yang sangat kuat untuk menghubungi Adi lewat sms. Andin pun sering berangan-angan dapat menikah dengan Adi. Nama Adi pun selalu keluar dari mulut Andin apabila sedang tidak sadarkan diri.

*J: Dulu itu mungkin salah An temen curhat, temen ngebangkitin semangat, itu ikhwan. Dan bisa dibilang dulupun bisa masuk kedokteran juga karena ikhwan. Karena disemangatin, saling curhat lewat sms, ya kalau kita hidup bergantung kepada manusia kan harus siap kecewa, gitu.*

### Beban ekonomi

Untuk menguliahkan Andin di Fakultas Kedokteran, orang tua Andin harus menjual mobil keluarga. Kebutuhan Andin setiap bulannya pun cukup besar. Hal itu menjadi beban tersendiri bagi Andin sekaligus memotivasinya untuk mencari uang.

### Pergerakan islam

Orang tua Andin adalah pendukung sebuah pergerakan islam tertentu dan berbeda dengan pergerakan yang Andin ikuti. Selain itu, beberapa teman panutan Andin di SMA juga mengikuti sebuah pergerakan yang berbeda lagi. Keadaan itu seringkali membuatnya kebingungan memilih jalan yang paling benar. Banyak hal yang dipertanyakan sehingga memicu kekambuhan.

### Sifat dan karakter Andin

*Stressor* pemicu dari internal diri Andin adalah sifatnya yang selalu ingin menang sendiri, ingin dipuji, sanguin-koleris, menggantungkan diri pada orang lain, dan terlalu menghayati kegagalan yang membuatnya sulit untuk menerima kegagalan. Andin merasa sifat-sifat tersebut membuatnya jatuh manik atau depresif saat menghadapi sebuah peristiwa atau permasalahan.

*J: sanguinis-koleris yang selalu ingin menang sendiri dan dipuji. Akhirnya kalau menemui kegagalan itu kayaknya, kan kalau ingin dipuji itu ngga ingin dicaci, ya itu.. dan masih banyak banget sifat-sifat An yang An tahu dalam islam itu tidak baik, tapi masih ada di diri An, seperti riya, ingin dipuji orang lain, menggantungkan diri pada orang lain, ya seperti itulah. Ketika gagal terlalu menghayati*

### **d) Recovery**

#### **Peran Keluarga**

Ayah selalu mengingatkan Andin untuk minum obat, karena salah satu penyebab Andin kembali masuk rumah sakit karena melanggar jadwal minum obat. Perubahan besar yang Andin rasakan dalam keluarganya adalah dalam hal komunikasi. Menurut Andin, dahulu antara dirinya dan orang tua jarang berkomunikasi. Kini keluarga lebih merangkulnya untuk berkomunikasi. Orang tua juga selalu membesarkan hatinya ketika Andin keluar dari Fakultas Kedokteran dengan mengatakan bahwa kedokteran bukan segala-galanya.

*J: Peranan orangtua, nyuruh minum obat, terus merangkul komunikasi. Emang terasa ada perubahan gitu yah.. dulu kan jarang berkomunikasi, sekarang jadi banyak komunikasi. Mereka membesarkan hati An, udalah kedokteran bukan segala-galanya, mereka justru bangga gitu. Kan ada juga ya orangtua yang nelangsa, kenapa ga gini-gini..*

Hal itu merupakan bentuk dukungan emosional yang dipaparkan oleh Smet (1994) yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian

terhadap orang yang bersangkutan. Taylor (2006) juga menguatkan bahwa keluarga dapat memberikan dukungan emosional ketika seseorang sedang mengalami stres.

### **Peran Teman**

Andin pun mendapatkan dukungan emosional dari teman-temannya. Teman-teman FK 2004 selalu mendorongnya untuk maju, menyemangati dan menasehati bahwa Allah pasti selalu memberi yang terbaik. Andin merasa teman-temannya selalu mengingatkan agar Andin terus menjaga hubungan baik dengan Allah dan bersabar menjalani kehidupannya. Namun, ketika manik, biasanya Andin menjauhi mereka karena tidak mau mendengarkan kritikan akibat perilakunya yang terkadang berlebihan.

*J: luar biasa banyak yah, kalau teman-teman yang special. Anak-anak FK yang 2004, mereka terus mendorong An untuk maju, menyemangati, mentausiyahi An kembali "Allah pasti bantuin An, kok! Ini pasti yang terbaik.." gitu..tapi kalo pas manik, An itu menjauhi, pas itu kan teman terdekat An melda, dan melda itu suka mengkritik. Jadi An jauhi, An jadi dekat ke vivi. Jadi, kalo lagi manik An menjauhi kritikan gitu.. jadi lebih ke antipati gitu*

### **Peran Agama**

Menurut Andin, peran agama dalam membantunya mengontrol emosi sangat besar.

*J: ya tentu sangat mengontrol yah. Bahkan sampai 99%.*

### **Andin suka mendengarkan kajian di Radio Manajemen Qalbu (MQ) FM**

Andin suka mendengarkan ceramah atau kajian dari Radio MQ asuhan Aa Gym karena membuatnya lebih dekat dengan Allah. Oleh karena itu ketika pergi ke psikolog atau psikiater, Andin berusaha mencari psikolog psikiater yang mampu mengingatkannya kepada Allah. Andin meyakini bahwa cara untuk mengatasi gangguannya adalah dengan menyertakan sisi-sisi agama dalam proses pengobatan, tidak bisa hanya berdasarkan metode atau teori-teori psikologi.

*J: MQ radio, yang tiap jam 5 pagi An dengerin, Aa Gym gitu kan? Itu perannya sangat besar. bisa membuat An lebih dekat sama Allah gitu.. karena sebenarnya yang bisa menstabilkan emosi itu An sendiri*

*J: Karena An memang, An harus menemui sisi-sisi agamanya. Tetep kembali ke agama gitu, ga bisa dari teori psikologi aja, atau psikiater aja,, Semua elemen tapi yang akhirnya mengingatkan An sama Allah gitu.*

### Rutinitas ibadah sebagai salah satu solusi masalah Andin

Rutinitas ibadah bagi Andin menjadi salah satu solusi dari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Contohnya, ketika Andin sedang bermasalah dengan masalah finansial dan kekhawatiran akan jodoh, maka dia akan giat mengerjakan shalat Dhuha karena ketika seseorang mengerjakan shalat dhuha, pintu-pintu rezeki akan terbuka. Dengan mengerjakan shalat Dhuha, Andin merasa masalah-masalah yang menghimpitnya jauh berkurang, karena yakin pintu-pintu rezeki terutama masalah finansial dan jodoh akan dibukakan Allah.

*J: nah itu. Terus membuka pintu-pintu rizki. Rizki itu kan banyak yah.. bisa jodoh, bisa keuangan, jujur emang sekarang lagi berkendala dengan itu kan? Dengan keuangan dan jodoh. Banyak utang! Hehehe...*

### Agama sebagai tempat bersandar dan bergantung

Agama adalah tempat Andin bersandar dan bergantung. Andin merasa salah satu penyebab mengapa dirinya tenggelam dalam depresi adalah karena bergantung kepada manusia dan mengalami kekecewaan. Sedangkan Allah tidak akan pernah mengecewakan hambaNya. Andin juga meyakini, walaupun dia pergi ke dokter atau psikiater, namun yang menyembuhkan sebenarnya adalah Allah. Dalam surat Asy-Syuraa' pun dijelaskan bahwa Allah yang memberi penyakit, maka Allah pula yang menyembuhkan.

*J: Nah, dengan agama ini lebih ke sandaran hidup, pegangan hidup. Terus gantungan gitu.. mungkin selama ini An terlalu bergantung kepada manusia, bergantung kepada teori-teori kehidupan An sendiri yang terkadang tidak dipahami. Tapi dengan adanya agama, kan agama yang mengatur hidup kita, agama yang mengajarkan kita untuk bergantung kepada Allah jadi lebih ke saat itu An harus ikhlas, harus pasrah.*

Ketika Andin depresi, agama membuatnya yakin bahwa Allah tidak akan membebani hambaNya melebihi kemampuannya. Hal itu lebih menyemangatnya untuk terus bangkit.

*J: bahwa Allah tidak akan membebani, melebihi orang itu, jadi ketika depresi, ya udah lah Allah pasti memberikan yang terbaik, ya udah yakinlah.. lebih ke control emosi dengan Al-Qur'an. Lebih menyemangati sih.. jadi bisa bangkit lagi.*



Harapan yang tertanam pada diri Andin kepada kekuasaan Allah membuatnya selalu bersemangat dan yakin bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahannya saat ini. Copeland (dalam Straughan & Buckenham, 2006) mengatakan bahwa harapan adalah landasan kuat pendekatan pemulihan. Oleh karena itu faktor agama menjadi faktor terbesar yang membantunya untuk pulih.

### **Peran Diri Andin Dalam Mengendalikan Emosi**

Keyakinan Andin kepada kekuasaan Allah akhirnya menuntunnya pada suatu kesadaran bahwa yang dapat menstabilkan emosinya adalah dirinya sendiri. Andin yang menentukan nilai-nilai yang dianutnya, pemahamannya terhadap gejala-gejala bipolar, dan penghayatannya terhadap peristiwa hidup akan menyebabkannya manik atau depresif. Andinlah yang berperan untuk mendeteksi secara dini dan mengontrol emosinya dengan tepat. Pihak-pihak eksternal seperti keluarga dan teman adalah faktor pendukung yang pada waktu-waktu tertentu bisa jadi tidak diperdulikan oleh Andin.

*J: karena sebenarnya yang bisa menstabilkan emosi itu An sendiri, meskipun factor-factor pendukungnya, saran-saran dari temen-temen, kadang-kadang kalo lagi stagnan, ya mengadunya sama Allah.*

Salah satu usaha yang Andin lakukan adalah berusaha menggali emosi positif dan berusaha lebih dekat dengan Allah agar tidak jatuh depresi. Andin juga berusaha mengalihkan perhatian dengan membaca buku atau tidur agar terhindar dari pikiran-pikiran negatif atau tenggelam dalam kesedihan. Namun saat ini Andin merasa belum sepenuhnya mampu mengontrol emosinya.

*J: ya, itu.. menggali emosi positif. dan lebih dekat lagi sama Allah. Ya kayak gitu, misalnya sekarang An lagi sedih, nangis. Kenapa nangis? Oh karena An ga bisa nikah sama orang yang A sayang, misalnya. Ya udah An, jangan berlarut-larut, baca buku! Tidur kek, ayo,ayo, cari! Jangan biarkan stak disitu lalu merenungi terus, meratap terus, ngga selesai.*

### **e) Gambaran Umum Andin Saat Ini**

Di kampus, Andin pernah belajar tentang gangguan kejiwaan, termasuk gangguan bipolar. Menurutnya gangguan bipolar adalah penyakit yang menyebabkan seseorang terlalu bahagia atau terlalu sedih. Kondisi itu tidak sesuai dengan surat Al-Hadid dalam Al-Qur'an. Sampai saat ini Andin telah

mengalami dua kali episode manik dan dua kali episode depresi dengan rentang waktu tiap episodenya lebih dari dua bulan.

*J: Sebenarnya karena A baru 4 kali melewati episode manik depresif, jadi A masih berusaha untuk mendeteksi itu. Kapan A manik, kapan A depresif.*

#### Penerimaan Andin terhadap gangguan bipolar dan kepatuhan kepada obat

Pertama kali mendapat diagnosis, Andin tidak dapat menerima dan membuatnya tidak mau minum obat. Namun, akhirnya Andin dapat menerima diagnosis tersebut karena setelah dipelajari, gangguan itu lebih baik daripada gangguan skizofren. Saat ini Andin pun telah rutin minum obat, karena ingin membahagiakan orang tua, walaupun sebenarnya merasa telah membebani orang tua karena obat-obat yang dikonsumsinya mahal.

*J: karena disuruh. Emang kesadaran diri juga, “ya udahlah, minum..” untuk membahagiakan orangtua sih sebenarnya. Tapi A juga ngerasa membebani orangtua, gitu.*

#### Usaha mengatasi kekambuhan

Persiapan yang Andin lakukan agar bisa mengatasi kelabilan emosinya adalah dengan memelihara rutinitas ibadah. Andin yakin bahwa ketidakstabilan emosi yang dideritanya juga dipengaruhi godaan setan. Hal itu dirasakannya karena apabila kambuh, Andin merasa sangat malas untuk melaksanakan rutinitas ibadah. Selain itu, Andin juga berusaha untuk terus melakukan aktifitas seperti membaca buku, tidur, dan sekarang sedang mencoba untuk menulis untuk menghindari diri dari aktifitas melamun. Hingga kini Andin mencoba untuk mendeteksi dini gejala depresi atau manik yang akan timbul agar dapat dicegah atau diminimalisir tingkat keparahan kambuhnya.

*J: pertama adalah ibadah, bagaimanapun keadaannya, mau itu senang banget atau sedih banget, sebenarnya kan ketidakstabilan emosi itu juga karena setan juga. Setan yang membuat kita malas, was-was, jadi yang pertama rutinitas ibadah yang musti tetep kayak gitu, meskipun sedikit, harus tetep dilakuin. Ya misalnya shalat dhuha lagi males, dari 8 turun jadi 2, quran, minimal artinya dulu lah kalo lagi males. Tidur, baca buku, dan A sedang berusaha untuk menulis. .*

### Aktifitas saat ini

Aktifitas Andin saat ini adalah mengajar di sebuah Taman Kanak-kanak dan sore harinya mengajarkan anak-anak SD membaca Qur'an. Andin juga mulai mengikuti kajian islam setiap pekan. Selebihnya, waktu Andin banyak dihabiskan di rumah membantu pekerjaan ibu, mendengarkan radio MQ FM atau menonton TV. Aktifitas tersebut sangat berbeda dengannya dulu sebelum mendapat diagnosis bipolar dimana Andin menjadi sosok yang populer di kampus, memegang tanggung jawab di organisasi kampus, dan bergerak dalam dakwah kampus. Namun, dengan aktifitasnya saat ini, Andin tetap bisa merasakan semangat di keluarga. Andin tetap merasa dirinya berarti walaupun dengan aktifitas mencuci piring atau hal kecil lainnya yang ia lakukan. Andin tidak menafikkan terkadang perasaan hampa dan kesepian dirasakannya, namun kajian-kajian Aa Gym sangat membantunya mengatasi masalah tersebut.

*J: semangat masih muncul, setidaknya di keluarga. Setidaknya yah An bisa berarti di rumah, cuci piring kek ngapain kek, hal-hal kecil seperti itu yang membuat An tetap merasa kalau An berarti.*

*J: Tapi tetep, An ngga menafikkan perasaan hampa, kesepian, terus merasa An bukan lagi seorang yang wah!*

*J: Ya kayak ngebantu banget kalo An ngedengrin ceramah pagi-pagi Aa Gym. Kemarin langi ngomongin sifat Allah yang As-Sami', Allah Maha Mendengar. Ketika An lagi sendiri, jelas, Allah ada.*

### Andin merasa hidupnya saat ini stagnan

Namun Andin merasa hidupnya stagnan. Banyak waktunya yang terbuang percuma. Sebenarnya ibu Andin telah berusaha mencarikan aktifitas untuknya, tapi Andin masih memiliki ketakutan apabila gagal membina hubungan. Andin juga belum menemukan tempat dimana dia merasa nyaman di dalamnya. Andin ingin sekali mengetahui bakat dan potensi yang dimilikinya sehingga berani beraktifitas, selain itu Andin juga ingin bekerja, dan menghasilkan uang.

*J: stabil yang stagnan nis, stabil karena ya.. emang ga ada yang musti An pikirkan.*

*J: Tapi kalau boleh jujur, sekarang tuh An pengen banget kerja dan menghasilkan uang.*

Dari aktifitas yang dijalaniya saat ini, Andin merasa belum berhasil karena belum bisa berarti untuk orang lain.

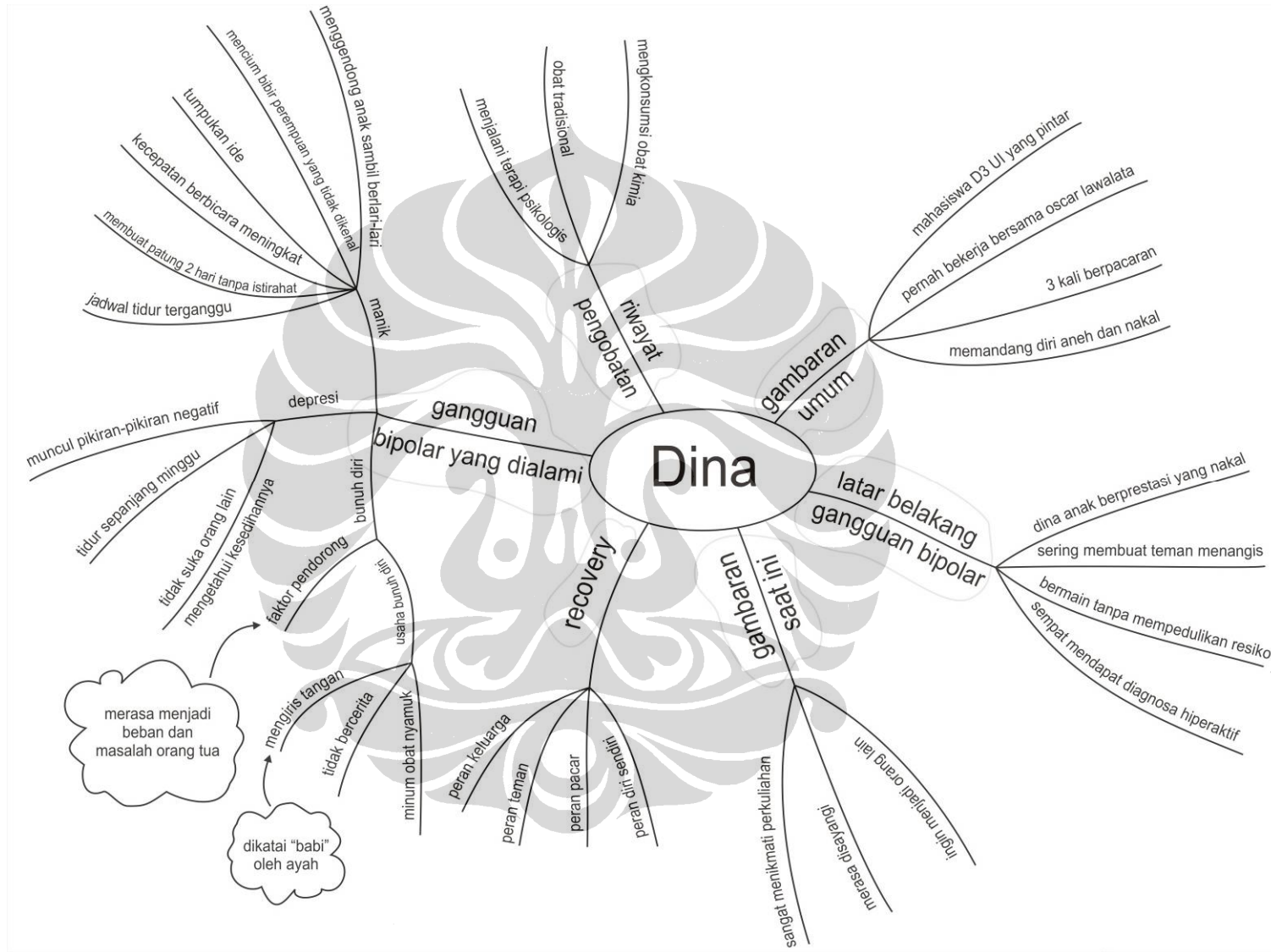
*J: Karena An baru merasa berhasil ketika An berarti tapi ya minimal berarti buat diri sendiri dan An lagi berusaha bangun. Tapi.. masih merasa belum ngelakuin sesuatu buat orang lain*

### Harapan Andin

Andin ingin menjadi orang yang berarti untuk orang lain dan menghasilkan uang agar memiliki kebanggaan. Andin pun ingin lebih serius lagi berusaha dekat dengan Allah, lebih serius mengatur waktu dan ingin memulai dunia baru. Andin juga masih berharap menikah dengan Adi.

*J: itu nisa, bisa berarti. Dan kalau matrenya bisa menghasilkan uang. Ngga sih lebih berarti, biar An bisa bangga dengan diri An sendiri. An belum bangga dengan diri An,, Harapannya, pertama lebih dekat sama Allah, tapi serius!., Yang kedua lebih serius juga mengatur waktu An.. Terus mulai juga dengan dunia yang baru, di kampus yang baru, kerjaan yang baru. Ingin bersama temen-temen yan dulu juga, tapi kayaknya itu ga mungkin. Harapan? Ingin menikah dengan orang yang An sayang! Waaah...! Udah lah, udah lah*





## 4.2.2. Analisis Intra Kasus Dina

### 4.2.2.1. Deskripsi Hasil Observasi

Pengambilan data yang pertama dilakukan pada tanggal 13 April 2008 pukul 16.30 di tempat kosan Dina. Ketika peneliti datang, Dina sedang tidur-tiduran sambil bercakap-cakap dengan tiga orang lainnya di kamar. Peneliti diminta menunggu sebentar di kamar salah satu temannya, karena Dina ingin mandi dulu. Sekitar tiga puluh menit kemudian, Dina mendatangi peneliti di kamar temannya itu.

Dina adalah seorang wanita dengan perawakan kurus dan berkulit sawo matang. Dina terlihat santai mengenakan kaos berwarna putih dan celana pendek selutut dari bahan katun. Rambut Dina lurus, panjangnya sedikit melewati bahu. Selama wawancara, Dina beberapa kali memainkan rambutnya.

Suasana kaku cukup terasa ketika peneliti mulai membangun *rapport*. Dina tidak ingin dipanggil 'mbak' atau 'tete'. Padahal peneliti sudah terbiasa menggunakan kata sapaan tersebut kepada orang yang lebih tua. Selain itu, Dina juga terlihat cuek, tidak berusaha ramah. Keadaan tersebut menyebabkan peneliti merasa agak canggung.

Pada pertemuan pertama itu, peneliti memperkenalkan diri lalu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang sedang dilakukan. Peneliti juga menanyakan kesediaan Dina untuk menjadi subjek penelitian. Dina sempat menanyakan alasan peneliti mengambil tema mengenai gangguan bipolar sebelum menyatakan kesediaannya. Hari itu, proses wawancara mulai dilakukan walaupun belum menggunakan pedoman wawancara. Ketika wawancara sedang berlangsung, beberapa teman kosan Dina berkunjung ke kamar tersebut. Mereka sempat mengajak Dina berbincang-bincang sehingga sedikit mengganggu jalannya wawancara. Wawancara berlangsung selama 33 menit.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 20 April 2008 pukul 10.30 WIB di tempat kosan Dina. Ketika peneliti datang, Dina baru bangun tidur. Peneliti diminta menunggu dahulu di kamarnya. Setelah mandi, Dina terlihat segar walaupun kedua matanya bengkak. Hari itu Dina mengenakan kaos pendek berwarna putih, celana pendek sebatas lutut, dan mengikat rambutnya,

Sebelum wawancara dimulai, peneliti meminta Dina menandatangani lembar persetujuan pengambilan data. Mulanya, Dina terlihat malas menjalani kegiatan wawancara. Pada beberapa pertanyaan, Dina mengeluh telah lupa atau butuh waktu yang cukup lama untuk memberikan jawaban. Dina mulai bersemangat ketika menceritakan pengalaman-pengalamannya yang memalukan ketika manik. Dina bercerita dengan ekspresif. Intonasi suaranya perlahan, namun terkadang tiba-tiba memekik atau berteriak. Suasana wawancara menjadi lebih santai dan menyenangkan. Pada pertemuan kedua wawancara berlangsung selama kurang lebih 2 jam 15 menit.

Wawancara ketiga kembali dilakukan di kosan Dina pada tanggal 4 Mei 2008 pukul 10.00 WIB. Ketika peneliti datang, Dina sedang menyapu kamar. Dina mengatakan semalam sahabatnya menginap. Mereka begadang sampai pukul 04.00 dini hari. Hari itu Dina semakin kooperatif dan bersemangat menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti. Suasana selama wawancara terasa santai dan nyaman. Dina sempat menangis ketika bercerita mengenai ayahnya. Beruntung saat itu kosan sedang sepi, sehingga Dina lebih bebas mengeluarkan emosi. Wawancara berlangsung selama satu jam.

#### **4.2.2.2. Deskripsi Hasil Temuan**

##### **a) Gambaran Umum Kondisi Dina**

Dina adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Keluarga Dina dari ayah adalah keluarga keturunan Raden Mas yang sangat keras dan tegas. Oleh karena itu, ayah mendidik Dina dan adik-adiknya dengan keras dan tegas pula. Lain halnya dengan ibu. Bagi Dina, ibu tidak hanya sekedar ibu, namun juga sebagai seorang kawan tempatnya berbagi cerita. Sejak kecil, Dina sangat aktif mengikuti kegiatan-kegiatan di luar rumah. Hal itu menyebabkan interaksi di rumah antara dirinya dengan orang tua dan kedua saudara kandungnya terbatas.

##### Riwayat pendidikan Dina

Aktifitas Dina saat ini adalah bekerja *part time* sebagai design grafis dan mahasiswa Diploma 3 di salah satu perguruan tinggi negeri di Jakarta. Sebenarnya, sejak kecil Dina ingin kuliah di Fakultas Seni Rupa dan Design

(FSRD) ITB. Namun Dina tidak lulus SPMB dengan pilihan yang sama sampai tiga kali. Dina sempat kuliah di Bandung, jurusan Teknik Arsitektur, tetapi Dina tidak bisa menikmati perkuliahannya. Dina merasa jurusan tersebut lebih condong ke bidang teknik daripada bidang seni.

#### Dina bekerja bersama Perancang Busana

Dina pernah bekerja dengan salah satu perancang busana terkenal ketika masih menjadi mahasiswa dan tinggal di Bandung. Dina sangat menikmati pekerjaannya walaupun harus sering pulang-pergi Bandung-Jakarta. Pekerjaan tersebut menyebabkan kuliah Dina berantakan. Akhirnya Dina memutuskan untuk berhenti kuliah. Begitu orang tuanya tahu, mereka memaksa Dina untuk kembali kuliah. Dina sempat mengalami kebingungan akan kuliah dimana karena merasa sudah terlalu tua sampai akhirnya Dina mendapatkan informasi mengenai pendidikan Diploma 3 di Jakarta. Dina menanggung sendiri seluruh biaya perkuliahannya selama di kuliah di Jakarta untuk menutupi perasaan bersalah kepada orang tua. Dina sangat menikmati perkuliahannya yang sekarang. Tidak jarang Dina memperoleh nilai tertinggi untuk tugas-tugas kuliahnya.

#### Tiga kali berpacaran

Dina pernah tiga kali berpacaran, dimulai dari bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Dina putus dengan pacar pertamanya karena berbeda agama, dengan pacar keduanya karena kasus pengadilan, dan dengan pacarnya yang terakhir karena berbeda agama juga. Terkecuali dengan mantan pacarnya yang kedua, Dina dapat menjaga hubungan baik dengan mantan pacar pertama dan ketiganya sampai sekarang.

### **b) Pandangan tentang Diri dan Orang Lain**

#### Dina memandang dirinya anak yang aneh dan bandel

Sejak kecil, Dina memandang dirinya adalah anak yang sangat bandel dan aneh karena orang-orang di sekitar Dina sering mengatakan dirinya seperti itu.

*J: aku tuh dulu mikirnya aku tuh anaknya bandel banget, aneh, bandel, terus.. itu sih abis orang-orang tuh mandangnya “kamu tuh aneh banget sih!”, “kamu tuh bandel banget!”*



Sampai saat ini Dina suka menanyakan kepada teman-teman di kosan perihal keanehan apa yang ada pada dirinya, karena terkadang ada penolakan dari diri Dina bahwa perilakunya yang dinilai orang lain aneh, bagi Dina itu tidaklah aneh.

*J: apa ya... apa sih, misalnya klo lagi diam-diam gitu, tiba-tiba teriak! Nyanyi kenceng-kenceng, ya wajarlah kan lagi capek..*

*J: Kalau menurut aku sih, aku tuh tidak aneh, hehe.. aku tuh, beberapa hari yang lalu aku tuh bahkan sempet nanya “emang aku aneh yah? Aneh gimana sih? Tapi akhirnya sih mereka bilang, “bukan aneh sih, unik!”*

### Dina di lingkungan keluarga

Apabila dibandingkan dengan keluarganya yang memiliki ritual serba ekstrem, Dina merasa dirinya yang paling normal, logis dan tenang. Sama halnya jika dibandingkan dengan kedua saudara kandungnya, Dina memiliki prestasi akademis yang paling bagus, kegiatan-kegiatan yang diikutinya pun paling positif.

*J: kalau dengan keluarga sih, justru aku ngga ngerasain ada apa-apa. Justru waktu aku bersama mereka aku tuh yang, aku kayaknya justru yang paling normal gitu..*

*J: my mom, dia lebih aneh dari gw sebenarnya! Haha.. emm.. bapak gw lebih aneh lagi sebenarnya, ritual gw tuh sebenarnya serba ekstrim. Dan aku tuh justru yang paling logis kalo dibilang, paling tenang. Sampai hari ini pun diantara kami bertiga, aku tiga bersaudara, yang paling jelas kuliahnya, yang paling jelas nilai kuliahnya ya aku gitu loh...! kegiatan-kegiatan yang paling positif yaa cuma aku.*

### **c) Latar Belakang Gangguan Bipolar**

#### Dina adalah anak berprestasi yang nakal

Di sekolah, Dina adalah siswa yang berprestasi. Tetapi di sisi lain, Dina juga sangat nakal. Dina masih ingat, waktu TK bangkunya diletakkan di samping meja bu guru menghadap teman-teman yang lain agar tidak membuat menangis anak yang duduk di dekatnya. Sebenarnya Dina tidak bermaksud membuat temannya menangis, mungkin caranya berinteraksi yang kurang tepat. Dina juga suka bermain tanpa memperdulikan resikonya, seperti memanjat bangunan sampai di puncak tertinggi lalu di sana dia berdiri. Apabila sudah seperti itu, guru-guru akan kebingungan dan meneriakinya agar segera turun.

*J: di sekolah tuh kalo ada lomba aku selalu dikirim, soalnya aku siswa berprestasi, tapi di lain pihak, aku tuh orangnya bandel banget!*

*J: aku tuh sampai di TK tuh ya di kelas, ini tempat duduk guru, menghadap ke murid, terus saking setiap anak yang di dekatku suka aku buat nangis, jadi aku duduk di samping guruku menghadap ke siswa.*

*J: tau ngga sih maenan yang manjat-manjat yang bulet gitu, aku suka berdiri ditengah di atas, berdiri! Guru-guru tu yang udah pada “Dina, Dina turun! Nanti jatuh!”*

Sampai Dina duduk di bangku SMA, ibu sering dipanggil ke sekolah. Terkadang dalam satu minggu ibu harus menghadap Bimbingan Konseling (BK) sekolah sampai beberapa kali, karena Dina suka berbuat ulah seperti membuat temannya menangis, menghancurkan barang, atau bertengkar.

*J: Waktu masih dari TK, SD, SMP, SMA, seminggu tuh ibu bisa berapa kali di panggil ke BK, karena aku tuh suka berbuat ulah di sekolah, nangisin anak berantem sama ini, ngancurin itu, terus..*

#### Saran guru untuk memeriksakan Dina

Ketika Dina duduk di bangku sekolah dasar (SD), salah seorang guru menyarankan kepada orang tuanya untuk memeriksakan Dina. Guru itu melihat, dari perilaku yang ditunjukkannya di sekolah, Dina seperti tidak mampu mengendalikan diri.

*J: pas waktu SD itu ada guru yang ngasi tahu, coba diperiksain aja, soalnya kayak ga bisa ngontrol diri gitu..*

#### Dina mendapat diagnosis bipolar

Akhirnya Dina dibawa ke psikiater. Berdasarkan hasil pemeriksaan, Dina sempat mendapat diagnosis hiperaktif, lalu berubah menjadi gangguan bipolar. Sejak saat itu, Dina sering dibawa ke psikolog dan psikiater sampai SMP. Namun, ketika duduk di bangku SMA, Dina hanya sekali dibawa ke psikolog.

*J: dulu sih sempat dibilangnya hiperaktif. Terus abis itu ga tau gimana dibilangnya bipolar.*

*J: waktu SD itu udah mulai sering-sering yang kayak gitu, sampai SMP sih sebenarnya, terus pas waktu SMA juga sih, tapi setahun tuh Cuma yang sekali,,*

### Awal mula Dina mengetahui dirinya menderita bipolar

Orang tua Dina tidak pernah memperlihatkan kepada Dina lembaran hasil pemeriksaan setelah mereka mengunjungi psikolog atau psikiater. Mereka juga tidak pernah memberitahukan apa yang terjadi pada diri Dina. Dina baru mengetahui bahwa dirinya menderita gangguan bipolar ketika membongkar lemari ibunya dan menemukan kertas-kertas hasil pemeriksaan. Orang tua Dina marah sewaktu Dina mengatakan kepada mereka bahwa dia telah melihat kertas-kertas hasil pemeriksaan. Sejak saat itu Dina tidak tahu dimana orang tuanya menyimpan kertas-kertas hasil pemeriksaan dirinya. Peristiwa itu terjadi ketika Dina sudah di SMP.

*J: sebenarnya aku ga dikasih tau. Aku... aku lihat sendiri dari kertasnya. aku tuh taunya tuh waktu membongkar-bongkar lemari ibu.*

*J: Jadi waktu SMP itu lihat, apa ya bipolar aku ngga ngerti. Terus akhirnya waktu aku bilang sama ibu sama bapak kalau aku lihat kertasnya mereka tuh malah jadi marah. Gitu deh terus.. terus aku akhirnya aku tidak tahu kertas-kertas itu mereka taruh dimana.*

### Perasaan yang muncul ketika mengetahui menderita bipolar

Walaupun mengetahui dirinya menderita gangguan bipolar, Dina tidak mengerti apa yang dimaksud dengan gangguan bipolar sehingga tidak ada perasaan apapun yang muncul saat itu.

*J: (menggeleng) secara aku ga tau yah, bipolar itu apa? Masalahnya mungkin sama seperti sekarang, masalahnya aku ga tau yah, terus tiba-tiba aku dikasih tau, aku tuh bipolar.*

### **d) Gangguan Bipolar yang Dialami Dina**

#### Pandangan mengenai gangguan bipolar

Dina mulai mendapat pemahaman tentang gangguan bipolar setelah kuliah. Waktu itu Dina sedang membaca-baca sebuah majalah yang didalamnya menjelaskan beberapa penyakit kejiwaan termasuk gangguan bipolar. Menurut Dina gangguan bipolar adalah seseorang yang memiliki perasaan drastis. Mulanya sangat bahagia tiba-tiba secara drastis berubah menjadi sedih.

*J: yang aku tahu cuman orang yang pokoknya yang drastis deh perasaannya dari yang sekarang seneng banget terus bisa tiba-tiba yang depresi banget dan itu tuh ambang batasnya yang banget ke banget!*

Dina sendiri menghayati gangguan yang dideritanya sebagai ketidakmampuannya untuk mengatasi perasaan bahagia yang bertumpuk. Dina selalu berpikir, setelah bahagia pasti dia akan mendapat kesedihan. Hal itu menyebabkan Dina tiba-tiba menjadi sedih tanpa sebab.

*J: heeemm.. kalau aku tuh ngerasanya kayak gini, aku ngga sanggup handle perasaan senang yang bertumpuk banyak, banyak, itu, aku tuh malah yang jadi sedih.  
J: Kalau lagi senang itu pastinya, aduh kok aku lagi senang banget yah? Jangan-jangan, bentar lagi selesai...*

### **Gambaran Manik pada Dina**

#### Kecepatan berbicara meningkat

Apabila sedang bahagia, Dina merasa kecepatan berbicaranya meningkat, banyak yang ingin dikatakannya dan semua seperti berebut untuk diucapkan. Hal itu membuat Dina justru kesulitan untuk berbicara.

*J: kayak yang mau diomongin banyak, dan itu mau keluar bareng-bareng.  
J: iya aku selalu seperti itu. Itu bahkan yang sampai (bicara keseleo)*

#### Dina membuat patung selama dua hari tanpa istirahat

Dina pun menjadi orang yang sangat bersemangat ketika mengerjakan suatu pekerjaan. Dina akan mengerjakannya tanpa berhenti. Contohnya ketika Dina suka membuat patung. Dina sampai tidak tidur selama dua hari untuk menyelesaikannya. Untuk makan pun Dina harus disuapi ibu. Dina akan marah jika diminta untuk menghentikan pekerjaannya untuk istirahat atau tidur.

*J: pokoknya kalau aku lagi suka, jangan suruh aku mengerjakan hal lain.*

*J: Kalau udah kayak gitu tuh, kalau lagi kerja tuh yang pasti aku ngga pernah tidur, jangan sampai suruh aku tidur, entar kalo patah, aku bakal kesel.*

*J: aku lagi senang-senengnya matung, aku yang dua hari lebih ga tidur, aku yang bener-bener yang di tempat itu doang, itupun makan yang sampai disuapin sama ibu.*

#### Jadwal tidur Dina terganggu

Aktifitas Dina ketika manik, berpengaruh pula pada jam tidurnya. Dina mampu tidak tidur selama dua hari ketika sedang bersemangat mengerjakan suatu hal. Namun, setelah itu Dina bisa tidur seharian. Contohnya, Dina pernah tidur selama 18 jam setelah latihan balap.

*J: dulu aku pernah ikut balap. Yang aku latihan itu, yang udah selesai itu, aku tidur sampai 18 jam. Ga dibangunin sama ibu*

*J: aku lagi seneng-senengnya matung, aku yang dua hari lebih ga tidur, aku yang bener-bener yang di tempat itu doang,*

### Tumpukan ide dalam pikiran Dina

Apabila bahagia, daya kreatifitas Dina berkembang pesat. Dina dapat memiliki banyak ide yang muncul tiba-tiba dengan serentak dan tidak terbungkus sehingga mendorongnya untuk segera mengerjakan saat itu juga.

*J: kalau aku lagi bahagia banget yang tiba-tiba keluar aja dari dalem gitu, biasanya sih berhubungan dengan hal-hal yang berbau kreativitas gitu, dan biasanya langsung breeeeek! Yang ga bisa dibendung gitu dan itu harus aku kerjain saat itu juga. Kalau aku lagi seneng dan aku pengen gambar, aku pasti akan menggambar dan aku seneng dan jangan diberhentiin.*

### Melakukan tindakan yang tidak biasa

Dina sering melakukan tindakan yang di mata orang lain terlihat memalukan dan aneh. Misalnya Dina pernah tiba-tiba mencium bibir seorang perempuan yang tidak dikenalnya karena hatinya sangat bahagia.

*J: gw sering memalukan diri gw sendiri. Aku pernah nyium orang di depan umum, orang yang ngga aku kenal. Bibir. Cewek!*

Dina juga pernah menggendong seorang anak yang ditemuinya di jalan. Selama beberapa saat anak itu dibawanya berlari-lari, kemudian dikembalikan kepada ibunya. Ketika sangat bahagia, Dina pernah menari-nari sepanjang jalan setapak di kampusnya.

*J: Aku pernah menggendong anak orang dan kubawa lari-lari beberapa saat terus aku balikin lagi ke ibunya dan ibunya bingung.*

### Menghabiskan uang untuk belanja

Ketika manik, Dina sering menghabiskan uangnya untuk membeli barang-barang yang tidak dibutuhkan. Contohnya, Dina pernah menghabiskan uangnya sebesar empat juta rupiah untuk membeli baju-baju yang sampai sekarang belum digunakan. Dina pernah harus berhutang karena uang kuliahnya digunakan untuk berbelanja. Pernah juga berhutang karena belum membayar uang kosan sampai 4

bulan. Dina tidak pernah menyesali tindakannya, karena jika menyesal semua yang dilakukannya menjadi benar-benar tidak berarti.

*J: ooohh... sering sekali seperti itu! Terakhir, aku tuh bulan desember. Tahun 2007 barusan. Aku ngabisin duit sampai 4jutaan gitu deh! Belanja baju-baju yang ga jelas, yang sampai sekarang ngga aku pake.*

*J: (menggeleng) aku cenderung berpikir, kalau aku nyesel, semua jadi ngga berguna, ngga ada artinya. Lagian barangnya juga jadi milik gw juga gitu! Itu yang sebenarnya buat uang bayar kuliah, akhirnya sampai aku utang sama teman-temanku dan sampai sekarang keuanganku tidak membaik.*

#### Dina tidak mengalami peningkatan keinginan seksual

Mondimore (2006) mengatakan ketika manik, seseorang akan mengalami peningkatan keinginan untuk berhubungan seksual. Sedangkan pada diri Dina, pertama kali dia melakukan hubungan seksual dengan orang yang tidak disukainya, dengan cara dan pada waktu yang tidak tepat. Oleh karena itu, Dina tidak merasakan adanya peningkatan keinginan berhubungan seksual ketika sedang manik.

*J: hmm, aku pertama kali melakukan hal itu adalah dengan orang yang ngga aku suka, dan dengan waktu yang ngga aku suka dengan cara yang ngga aku suka. Semuanya dari awal sampai akhir. Jadi, bagi aku seks itu bener-bener yang tidak.*

#### **Gambaran Depresif pada Dina**

Perasaan sedih yang Dina rasakan terkadang muncul dengan tiba-tiba, namun terkadang juga dipicu oleh suatu kejadian.

*J: bisa dua-duanya. Bisa tiba-tiba muncul ga jelas. Bisa juga karena trigger apa gitu..*

#### Tidur sepanjang minggu

Ketika depresi, Dina seperti hewan kutub yang hibernasi. Aktifitas yang dilakukannya adalah tidur sepanjang minggu. Dina pernah tinggal di tempat tidur sampai satu bulan tanpa melakukan aktifitas apapun, termasuk bolos kuliah. Dina baru beranjak dari tempat tidur apabila dia ingin buang air atau lapar.

*J: Jam tidurnya bisa jadi seperti, hewan kutub yang lagi hibernate jadi tidur. Sepanjang minggu tuh kerjanya tidur. Eh, aku pernah loh seperti itu ngga kuliah selama seminggu. Karena kerjanya tuh tidur, tidur,,*

*J: Dulu tuh sempet kayak gitu yang sebulan sampai ngga masuk kuliah, men! Ngga yang bener-bener, ngga ngapa-ngapain! Di kamar, mandi, udah di kamar lagi. Udah itu yang bener-bener tidur.*

#### Tidak suka apabila diketahui sedang sedih

Dina tidak ingin orang-orang tahu kalau dirinya sedang sedih sehingga biasanya mengurung diri di kamar agar tidak bertemu siapapun. Oleh karena itu, apabila Dina harus bertemu dengan orang lain, depresi yang dirasakan akan ditekannya, sampai menghilang dengan sendirinya.

*J: biasanya sih karena lingkungan yah, seperti halnya aku semalam yah, karena aku ada upi, ga mungkin aku nangis terus menerus yah, aku benci kalau orang tau.*

#### Bermunculannya pikiran-pikiran negatif

Di kepala Dina, akan muncul pikiran-pikiran negatif tanpa ada pikiran positif satupun. Biasanya pikiran negatif yang muncul adalah dirinya hanya menjadi masalah dan beban bagi orang-orang di sekitarnya. Dina merasa dirinya sangat tidak berguna.

*J: yang jelas apa, itu semua pikiran negatif muncul, ngga ada satu pikiran positif pun yang datang. Kayak apa yah.. jadi mikir kalau aku tuh cuma jadi masalah, jadi beban doang. Ga ada gunanya banget deh!*

Terus menerus tenggelam dalam kesedihan seperti itu menyebabkan Dina sering sekali berpikir untuk bunuh diri.

### **Bunuh Diri**

#### Faktor pendorong usaha untuk bunuh diri

Dina telah berpuluh-puluh kali berniat bunuh diri dan telah tiga kali melakukan usaha percobaan bunuh diri. Saat itu Dina tidak tahu untuk apa dirinya hidup dan dilahirkan. Pikiran negatifnya berkata dirinya hanya menjadi beban dan masalah bagi orang tuanya. Sampai saat ini, Dina telah tiga kali mencoba bunuh diri namun selalu gagal. Ketiganya dilakukan tanpa diketahui orang lain termasuk orang tuanya.

*J: Kepikiran bunuh diri itu, yah, itu dah puluhan kali dah, dan kalau udah kayak gitu, itu tuh yang bener-bener aah.. aku tuh hidup, buat apa hidup? Cuma jadi beban doang! Aku ngga akan mencela pikiranku saat itu, karena kalau udah kayak gitu tuh yang udah bener-bener aku tidak berpikir itu salah. Ya ujung-ujungnya tuh kayak jadi mikir ya ampun aku tuh kayak cuma ngebawa masalah doang buat bapak ibu..*

### Dina mengiris pergelangan tangannya dengan pisau

Bunuh diri yang pertama dilakukan Dina dengan mengiris pergelangan tangannya di dalam bak kamar mandi. Saat itu Dina masih duduk di kelas 4 SD. Peristiwa pemicunya adalah Dina salah menaruh posisi sapu karena sedang terburu-buru. Tidak lama kemudian, Dina kembali ke tempatnya menaruh sapu untuk memperbaiki posisinya. Sayangnya, ayah sudah lebih dahulu mengetahui hal tersebut. Ayah memarahi Dina karena salah menaruh posisi sapu dan membentakinya dengan sebutan babi. Ketika itu Dina hanya terdiam walaupun hatinya sangat sakit. Sorenya, ketika sedang mandi, Dina mengiris pergelangan tangannya dengan pisau.

*J: dikatain babi sama bapak. Waktu itu SD kelas 4, naroh sapu itu harus dibalik, jadi gagangnya di bawah, rambutnya di atas, karena biar ngga kelipet. Dan hari itu, aku selalu kayak gitu, dan hari itu, karena buru-buru atau apa, aku ngga inget, bukan karena aku sengaja dan bukan karena aku mau, narohnya kebalik. Itupun Cuma sebentar, aku Cuma ke depan terus aku balik, maksudnya mau ngebenerin. Tapi keburu ketahuan ama bapak. Langsung dimarahi sama bapak, “kamu tuh mau jadi anak apa? Naroh kayak gini aja ngga bisa! Jadi pelacur kamu? Dasar babi!” dibilang kayak gitu. Cuma karena aku salah naro sapu. Sekali-kalinya doang. Maksudnya langsung jeb gitu deh, aku ngga nagis. Aku ngga pernah nangis di depan bapak. Langsung aku pergi, ketika aku mandi sore, di bak mandi aku pake pisau, di tanganku.*

Bunuh dirinya yang kedua dan ketiga disebabkan oleh pacar keduanya. Dina berkeberatan untuk menceritakan kronologis peristiwa bunuh dirinya yang kedua. Bunuh diri ketiga hanya diceritakannya dengan mengatakan bahwa ketika itu Dina meminum baygon. Dina tidak mau menceritakan latar belakangnya melakukan tindakan bunuh diri tersebut. Usaha bunuh diri ketiga pada akhirnya diketahui oleh teman-teman di kosannya. Peristiwa ini menjadi awal keterbukaan Dina kepada teman-teman kosan.

### Perasaan Dina ketika mencoba bunuh diri

Dina tidak merasakan munculnya perasaan takut ketika hendak bunuh diri walaupun Dina merasa kesakitan setelah melakukan perbuatan tersebut. Dina hanya menjadi enggan melakukan usaha bunuh diri dengan cara-cara yang telah dilakukannya karena tahu bagaimana sakitnya.



*J: ngga. Ngga ada kepikiran kayak gitu, bo! Tiap kali melakukan itu, aku ngga kepikiran untuk takut atau apa-apa, iya sih akhirnya sakit, makanya 3 kali itukan dengan cara yang berbeda-beda.*

Sejak usaha bunuh dirinya yang ketiga, sampai saat ini Dina tidak pernah berpikir untuk melakukan usaha bunuh diri lagi. Hal ini didukung dengan kondisi emosi Dina yang semakin membaik.

*J: sejak hari itu ngga pernah kepikiran lagi. makanya aku bilang, aku yang bener-bener baru bersih tuh baru sekarang ini.*

### **Peristiwa Hidup yang Berpengaruh Buruk Terhadap Gangguan Bipolar yang Dina Alami**

#### Pertama kali Dina dendam kepada ‘orang gila’

Dina pernah melewati lima tahun terburuk dalam hidupnya bersama pacar keduanya. Dina menyebutnya dengan sebutan ‘orang gila’ karena baginya, ‘orang gila’ benar-benar adalah manusia gila. Belum lama mereka berpacaran, ‘orang gila’ telah memaksa Dina untuk memberitahu *password* e mailnya dan menghapus semua e mail-e mail dari pacar pertama Dina. ‘Orang gila’ juga mengirim e mail ke pacar pertama tersebut dengan memakai alamat e mail Dina, sehingga hubungan Dina dengan pacar pertamanya sempat tidak baik. Ini adalah pertama kalinya Dina dendam kepada ‘orang gila’.

*J: sampai 5 tahun. 5 tahun paling buruk dalam hidup saya.*

*J: sifatnya itu egois. Bener-bener yang egois banget! Dan dia akan mengancam apapun untuk dapetin apa yang dia mau. dia maksain tau password e mailku, saat dia tahu dia hapus semua e mail-e mail yang pertama itu, dia melarang aku berhubungan dan dia mengirim e mail palsu dengan alamat emailku itu ke yang pertama. Intinya hubunganku jadi rusak sama yang pertama gara-gara dia. Itu pertama kali aku yang bener-bener dendam sama dia, karena itu bener-bener yang belum juga satu bulan kita kenal.*

#### Tekanan dan pengekangan yang Dina rasakan

Setiap hari ‘orang gila’ menjemput Dina di kampus untuk dibawa pulang ke rumahnya. Di sana Dina menghabiskan seluruh waktunya untuk menuruti apa yang ‘orang gila’ inginkan. ‘Orang gila’ akan mengancam apapun untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Apabila Dina sedang mengerjakan tugas di kampus, ‘orang gila’ akan menelepon, menanyakan keberadaannya, bersama

siapa, dan sedang melakukan apa. Selama 5 tahun Dina merasa hidupnya seperti dipenjara karena terisolasi dari lingkungan sekitar. Setiap hari ‘orang gila’ berkata kepada Dina “kamu itu gila!”. Setiap hari Dina harus berbohong kepada orang-orang di sekitar termasuk ibunya. Padahal sebelumnya Dina tidak pernah berbohong kepada ibu. Dina tidak bisa memutuskan hubungan atau melepaskan diri dari ‘orang gila’.

*J: Aku bahkan ga bisa bersosialisasi aku ngga bisa melakukan apapun, aku tuh kayak yang, bukan kayak lagi, aku tuh dipenjara! Jadi yah.. aku dipenjara untuk ngelakuin semua yang dia mau, dan lepas dari dunia luar.*

*J: Ya udah, dari awal itu yang udah ngiket aku gitu. Walaupun aku ngga mau, dan aku ngga ngerti! Makanya pas mau lepas aja, susahny na’udzubillah himindhalik, karena sampai harus ke pengadilan segala.*

*J: Aku kerja kelompok aja ditanyain “lagi dimana? Sama siapa? Ngapain?” dan itu panjaaang, panjang banget! Dan itu nelpon terus, aku gimana bisa kerja?*

*J: dan seharian bersama dia tuh setiap hari aku dikatain “kamu tuh gila!”*

#### Pengaruh ‘orang gila’ kepada emosi Dina

Menurut Dina, kehadiran ‘orang gila’ membuat kondisi emosinya memburuk. Ketika Dina sedang bahagia, ‘orang gila’ menekannya, dan ketika Dina sedang sedih dan ingin menangis, dia dilarang untuk menangis.

*J: si orang gila. Karena dia menghambat semua aktifitas aku, dia menghambat semua titik kehidupan aku, gimana yah? Klo aku lagi seneng diteken, klo aku lagi sedih ga boleh nangis!*

#### Berhasil melepaskan diri dari ‘orang gila’

Dina berhasil melepaskan diri dari ‘orang gila’ setelah melalui proses pengadilan. Diawali dari sampainya berita usaha bunuh diri ketiga yang Dina lakukan ke telinga orang tuanya. Dari sana Dina menceritakan masalahnya dengan ‘orang gila’ selama 5 tahun. Orang tua Dina segera melaporkan ‘orang gila’ ke pengadilan dengan tuduhan pemerkosaan. Akhirnya, di atas surat bermaterai, ‘orang gila’ mengakui bahwa dirinya telah merusak hidup Dina dan berjanji tidak akan pernah menemuinya.

*J: ngga, pemerkosaan. Pokoknya intinya udah ada tulisan di atas materai gitu, karena dipaksa bapak ibu, ngakuin kalau dia udah ngerusak hidup aku segala macem, dia ngga akan pernah nemuin aku lagi.*

### Ketakutan yang Dina rasakan saat ini tentang ‘orang gila’

Meskipun demikian, sampai saat ini Dina masih khawatir ‘orang gila’ akan kembali menemuinya. Pikiran itu membuatnya menjadi takut kepada banyak hal. Dina selalu takut apabila ada nomor-nomor asing yang menelponnya. Dina juga menjadi ketakutan jika di jalanan mendengar suara motor atau mobil dari arah belakang.

*J: tapi aku sebenarnya, aku masih amat sangat ketakutan. Dan why waktu pertama kali kamu telepon, nomormu asing pas pertama-tama kali gitu, aku yang kalau nomor-nomor asing itu tidak berusaha ramah gitu karena aku takut, kalau aku lagi jalan ada suara motor di belakangku, aku jadi takut, kalau lagi di jalan ada mobil yang..., aku takut. Pokonya segala macam aku takut.*

### **Riwayat Pengobatan**

Pengobatan yang pernah Dina lakukan untuk menstabilkan emosinya melalui tiga jalan, yaitu dengan obat-obatan dari psikiater, obat-obatan tradisional, dan melalui intervensi psikologis.

### Mengonsumsi obat kimia sampai SMP

Dina pernah mengonsumsi obat-obatan sampai SMP. Orang tua Dina yang kemudian memutuskan dirinya berhenti minum obat, karena tidak ingin Dina mengalami ketergantungan. Orang tuanya juga ingin perbedaan antara Dina dengan anak lainnya tidak perlu dipertegas dengan rutinitas minum obat.

*J: bapak ibu berpikiran, aku ga usah minum obat. Mereka tahu aku berbeda, semua orang tau aku berbeda, tapi yang aku tangkep sih, mereka ngga mau perbedaan itu yang diperuncing banget!*

### Pengaruh obat

Obat itu diminum hanya ketika hati Dina sedang kesal. Dina tidak merasakan ada perubahan setelah mengonsumsi obat, kecuali jadi mengantuk.

*T: waktu ke psikolog/psikiater, itu dapet resep obat kan ya?*

*J: iya waktu SMP.*

*J: dibilangnya minumnya kalo lagi pusing, kesal.*

*J: Kayaknya ngga deh! Biasa aja, Cuma cenderungnya, kalo minum obat itu jadi mengantuk!*

### Mengonsumsi obat tradisional

Dina pernah mencoba minum obat tradisional. Obat itu berwarna hijau dan sebelumnya harus ditumbuk dulu. Dina terus meminum obat itu sampai ibu bosan membuatnya. Dari obat ini, Dina juga tidak merasakan pengaruhnya.

*J: ada sih, pengobatan tradisional gitu dari mak gw, nanya-nanya sama orang gitu, dikasi apa yah.. kok aku ngga inget sih! Pokoknya sesuatu yang ditumbuk-tumbuk. Dan itu diminumin ke aku berwarna hijau.*

*J: iya sampai mak gw bosen bikinnya. Ngga ada efeknya.*

### Kepatuhan Dina meminum obat

Dina meminum obat, baik itu obat kimia atau tradisional sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan tidak pernah melanggarnya. Dina bermasalah dalam hal dosis. Ketika sedang sangat kesal, Dina pernah minum 3 pil sekaligus agar kekesalannya segera hilang. Hal ini juga berlaku untuk obat-obatan yang lain.

*J: pas waktu aku kesal banget, aku pernah minum obat tiga butir. Dari jadwal ngga pernah melanggar, kecuali bener-bener lupa.*

### Menjalani terapi psikologis

Dina dapat merasakan perubahan dari terapi psikologis yang dijalannya. Di setiap sesi, Dina diajak berbincang-bincang oleh psikolog. Kadang-kadang psikolog memberinya pertanyaan refleksi. Dari sana Dina belajar untuk selalu memikirkan kembali tindakan yang telah dilakukan dan memahaminya.

*J: bikin aku lebih ngerti sih, lebih paham, aku tadi kenapa? Maksudnya tuh, tadinya tuh tidak terpikir untuk memikirkan hal itu, ga terpikir untuk menelaah lagi, aku pikir, ya udah lah.. biasalah, ternyata itu... itu something.*

### **e) Recovery**

Coleman (1999 dalam Straughan & Buckenham, 2006) mengatakan bahwa kemampuan seseorang untuk memelihara kondisi yang stabil sama artinya dengan pulih. Pemulihan adalah keadaan seseorang yang memperoleh kembali kendali atas hidupnya dan pulihnya keyakinan pada dirinya (Repper & Perkins, 2003 dalam Straughan & Buckenham, 2006). Dalam kasus gangguan bipolar, peneliti ingin mengetahui usaha yang dilakukan Dina untuk menstabilkan dan memelihara

emosinya. Selain itu, peneliti ingin mengetahui pihak-pihak yang mendukung proses pemulihan pada Dina.

### **Peran Teman**

Sejak kasus usaha bunuh diri yang ketiga, teman-teman kosan Dina akhirnya mengetahui masalah yang dihadapinya, termasuk gangguan bipolar yang Dina derita. Keterbukaan yang mulai Dina tunjukkan membantu teman-temannya memahami sikapnya sehingga Dina tidak perlu khawatir mendapat *judge* dari mereka. Pemahaman dan pengertian yang dimiliki teman-teman kosan tersebut berperan besar menstabilkan emosinya.

*J: iya bener! Mereka adalah orang-orang yang menstabilkan emosi saya.*

Saat Dina sedih, teman-teman dapat memahaminya dengan membiarkannya sendiri. Jika Dina sedang mengerjakan sesuatu, mereka juga paham untuk tidak menggangukannya.

*J: karena mereka pengertian kali yah?! Kalau disini tuh, lebih cenderung ya dah ini Dina, ya udahlah.. karena mereka yang dari awal itu kenal aku, kenal yang bener-bener kenal bukan cuma nama aja itu, ya tau aku yang punya masalah itu.*

*J: Kalau aku lagi tidur, ya sudah biarkan aku tidur berlama-lama. Kalau aku lagi ngerjain apa, biarkan aku ngerjain.*

### **Di kosan Dina merasa tidak memiliki *privacy***

Di kamar kosan Dina tinggal berdua dengan temannya. Sebenarnya Dina merasa dirinya jadi tidak memiliki *privacy*. Apalagi kamar tersebut sering dijadikan tempat berkumpul teman-temannya. Apabila Dina ingin sendiri namun kamarnya justru banyak dikunjungi orang-orang, Dina merasa lelah dan terganggu. Dina juga merasa terganggu karena teman sekamarnya dinilai terlalu peduli, terlalu banyak tahu tentangnya dan sangat memahaminya.

*J: Sebenarnya sekarang aku sekarang lagi kesel sama upi. Karena dia terlau mengenal aku. Bahkan aku lagi diem pun, dia bisa membaca pikiranku dan itu menyebalkan.*

*J: Dan kalau aku pulang ke kamar dan aku berasa capek banget berinteraksi sama banyak orang dan aku pulang, itu yang bener-bener it's me time,, jadi aku sendiri. Tapi pas aku pulang, semua orang tuh suka berkumpul di kamar ini men. Play group banget ni kamar.*

### Dina tidak dapat tenggelam dalam depresi

Dina tidak ingin orang-orang tahu kalau dirinya sedang bersedih sehingga biasanya Dina mengurung diri di kamar agar tidak bertemu siapapun. Namun, saat ini hal itu tidak dapat dilakukannya. Interaksi dan kehadiran teman sekamar serta teman-teman kosan di sekelilingnya membuat Dina tidak dapat mengurung diri dan tenggelam dalam depresinya. Dalam kondisi seperti itu Dina akan menyembunyikan perasaan sedihnya, sehingga akan hilang dengan sendirinya. Hal ini secara tidak langsung membantu Dina menghadapi perasaan yang mengarah kepada gejala depresi.

*J: biasanya sih karena lingkungan yah, seperti halnya aku semalam yah, karena aku ada upi, ga mungkin aku nangis terus menerus yah, aku benci kalau orang tau. Sebenarnya aku mau nerusin glummiku itu, sampai akhirnya kamu menelpon dan “iya..” ok, selesai sudah. Jadi ya, semua berakhir, karena orang-orang mulai mengajakku berinteraksi.*

Keterbukaan yang terpaksa Dina mulai, ketidaknyamanannya untuk terus berinteraksi dan perasaan tidak memiliki *privacy* dilain sisi memberikan dampak positif pada usaha Dina menstabilkan emosinya. Kondisi Dina saat ini telah membutnya belajar untuk menekan emosinya dan membuatnya tidak bisa tenggelam dalam emosi yang kurang baik.

### **Peran Keluarga**

Dina merasakan peran keluarga yang besar dalam membantunya melalui proses pemulihan. Dimulai dari merahasiakan apa yang harus dirahasiakan, serta kesabaran dan pengertian mereka menghadapi perilakunya. Menurut Dina sangat jarang orang tua yang bisa mengerti ketika anaknya membuat patung selama 18 jam terus menerus tanpa henti atau yang dapat memahami ketika anaknya tidak melakukan apa-apa, hanya tinggal di tempat tidur. Ibu dengan sabar memenuhi panggilan sekolah karena Dina sering bertengkar, membuat menangis anak orang lain atau merusak. Ibu tetap memberitahu bahwa perbuatan-perbuatan yang Dina lakukan salah, namun ibu tidak pernah *menjudge* Dina buruk karena perbuatannya.

*J: perannya ya gede lah! Yah! Mulai dari merahasiakan hal yang harus dirahasiakan,*

*J: Orangtua mana sih yang bisa ngerti anaknya selama 18jam cuma bikin patung doang? Orang tua mana sih yan ngerti anaknya ngga ngapa-ngapain? Orangtua mana sih yang ngerti yah, semua aneh-anehku itu..terlebih lagi ibu. Ibu tuh yang orangnya yang tiap kali dipanggil ke sekolah atau ke BK karena anaknya bandel segala macem, dia sebagai ibu ya ngasih tahu kalau itu jelek segala macem, tapi dia ngga yang menjugde kayak gitu.*

Ketika menghadapi kasus ‘orang gila’, orangtua Dina mengurus masalah itu sampai ke pengadilan. Saat itu Dina berpikir ayahnya pasti akan marah besar, namun ternyata ayahnya justru beberapa kali meminta maaf. Dina tidak menyangka ayahnya akan bersikap seperti itu. Kejadian itu menyadarkan Dina bahwa ayah menyayanginya, walaupun mungkin terlihat sangat keras dan tegas.

*J: Merekalah yang maju, yang menyelesaikan semuanya. Ibu yang ngelabrak dia, sampai yang ke pengadilan segala macemnya. Bapak juga. Bahkan setelahnya yang kupikir bapak bakal marah dan segala macemnya gitu yah, dia malah saat tahu dia malah nangis dan minta maaf sama aku. Itu yang bener-bener yang “woow...” (mulai meneteskan air amat), itu ga ada yang nyangka. Bener-bener ga ada yang nyangka. Jadi bapak itu sayang sama aku, dia yang gimana-gimana sama aku sebenarnya dia sayang sama aku.*

### **Peran dari Pihak Lainnya**

Selain orang tua dan teman, pihak lain yang membantu Dina menstabilkan emosi adalah pacar ketiganya, yaitu Michale. Menurut Dina, Michale adalah orang yang mampu memahaminya. Ketika Dina menghadapi sebuah masalah yang tidak diketahui siapapun termasuk sahabat dekatnya, Michale dapat mengetahuinya. Michale adalah orang yang selalu melindungi dan menyemangati Dina.

*J: dia tuh satu-satunya orang yang ngeh sama itu, kalau sahabat deket aku aja ngga nyadar kalau aku ada masalah, dia tahu.*

*J: Yang nyemangatin, yang ngelindungin*

Dina tidak merasa harus menjadi ‘seseorang’ karena Michale tidak pernah menuntutnya untuk menjadi siapapun. Dina merasa perlakuan yang Michale tunjukkan itu justru mampu meredam keanehan-keanehan yang biasa dilakukannya. Dina benci dengan kata ‘harus’ dan ‘wajib’ dan Michale tidak pernah mengharuskan atau mewajibkan dirinya.

*J: tapi kalo sama dia itu yang aku terserah mau apa aja, mau gimana, dia tuh yang menuntut aku harus ini harus itu, tapi bukan berarti aku jadi sok gila-gilaan aneh gimana, justru bawaannya tuh yang, ga aneh-aneh. Jadi aku tuh kayak yang ga ada*

*embel-embel status apapun. Aku ga harus gini, ga harus gitu, sama sekali ngga. Aku benci keteraturan, aku benci rutinitas, karena aku benci diharuskan, diwajibkan. Dan dia tuh orang yang ga ada harus, ga ada wajib.*

Michale adalah orang pertama yang menyadarkan Dina bahwa dirinya sanggup mengendalikan emosi. Michale juga mengatakan bahwa Dina tidak aneh, berbeda dengan orang-orang katakan selama ini. Sewaktu Dina mengatakan bahwa dirinya menderita bipolar, reaksi Michale berbeda dengan reaksi orang-orang yang terfokus untuk mendapat penjelasan mengenai bipolar.

*J: Michale bilang. Yah, dia yang bilang, bahwa aku tuh ngga aneh. Uuuh..pokoknya so sweet!!! Ya gitu deh! Yang aku bilang “ya tapi aku bipolar!” “yah.. so?” gitu. Itu yang pertama kali, aku ngomong sama orang kalo aku bipolar itu yang “so...?” kalau orang lain itu pasti “hah? bipolar itu apa? Kenapa? kok bisa?” lebih fokusnya dengan kata bipolar.*

Faktor yang menyebabkan Dina tidak pernah terpikirkan untuk mencoba bunuh diri lagi karena Michale pernah menjelaskan kepadanya bahwa bunuh diri itu dilarang.

*J: Yang kenapa sekarang aku ga –belum pernah atau ga ya? Semoga ga- ga pernah terpikir untuk bunuh diri segala macam, ya dia itu yang ngomong sama aku kenapa aku dilahirin, dan bahwa bunuh diri itu dilarang itu yah.. yang ngomong, jadi aku ngga pernah kepikiran ke sana lagi.*

### **Peran Dina Dalam Usaha Mengendalikan Emosi**

#### **Dina mampu memaksakan diri berinteraksi ketika depresi**

Usaha yang Dina lakukan untuk menstabilkan emosinya terlihat dari kemampuannya memaksakan diri untuk tetap dapat berinteraksi dengan orang lain, terutama ketika Dina sedang mengalami depresi. Pada pengambilan data yang kedua, Dina mengatakan sebenarnya dirinya sedang bersedih dan baru menangis semalaman. Peneliti juga dapat melihat dari kedua matanya yang bengkak. Namun, Dina dapat menjawab pertanyaan dengan kooperatif dan wawancara berjalan dengan lancar sampai akhir.

#### **Dina tidak pernah menggunakan obat tidur**

Dina tidak pernah menggunakan obat tidur atau obat penenang ketika tidak dapat tidur karena depresi atau manik. Biasanya Dina akan menghidupkan laptop



lalu mengetik atau membuat ilustrator. Dina berusaha untuk melakukan aktifitas karena apabila tidak melakukan apapun atau memaksakan diri untuk tidur, pikirannya akan menjurus pada pikiran-pikiran yang tidak bagus.

*J: kalau pas lagi di atas atau di bawah, susah tidur, itu iya. Cuma justru.. ya itulah ngerjain apa.. kalau ditanya obat, aku ngga ngerti yang kayak gitu. Soalnya kan dari awal bapak ibu, “ngga, ngga usah minum obat!”*

*J: ga bisa tidur, ya udah, idupin laptop ngapain... bikin gambar, pake ilustrator atau apa. Atau nulis, ngetik. Ya udah biarin aja, abis mau dipaksain tidur? Ya ngga kan? Nanti kalau dipaksain merem itu kebayang yang ngga-ngga.*

Apabila paginya Dina harus pergi bekerja. Biasanya selama di perjalanan Dina tidur. Tiba di kantor Dina akan bekerja seperti biasanya. Sampai sejauh ini belum ada yang memperlmasalahkin kinerjanya di kantor, mungkin juga dikarenakan Dina belum lama bekerja di kantornya saat ini.

*J: di bis tidur. Kalau di kantor ya biasa, udah harus kerja segala macam. Abis iyu kuliah, capek ya iya! Tapi itu lebih baik daripada aku maksain minum obat.*

*J: sampai saat ini, karena di kantor jamnya sempit yah, sampai saat ini ngga pernah yang gimana banget.*

#### Dina dapat menahan perilakunya ketika manik

Ketika manik, Dina dapat mengerem perilakunya agar orang tidak melihatnya aneh. Contohnya ketika Dina menari-nari di sebuah jalan setapak, tiba-tiba Dina menghentikan perbuatannya, karena menyadari hal itu memalukan. Dina juga dapat menahan diri untuk tidak menunjukkan wajah bahagia saat orang-orang di sekitarnya sedang bersedih.

*J: misalnya jalan nih. Terus aku tuh yang lari-lari, nari-nari kayak orang gila, terus aku tuh yang (ekspresi terkejut)*

*J: ya jelas-jelas semua orang lagi sedih, tapi aku sendiri yang paling seneng. Itu upi yang ngomong “lagi kenapa si Dina? lagi seneng banget yah?” itu aku yang “oh iya ya? Kenapa ya?”*

#### **f) Gambaran Umum Dina Saat Ini**

Menurut Dina, tahun ini adalah kondisinya yang paling normal dibanding sebelum-sebelumnya. Terakhir kali Dina merasa hidupnya sangat kacau adalah

ketika masa-masa proses persidangan dirinya dengan ‘orang gila’ pada tahun 2007.

*J: Aku sih ngeliatnya tuh aku paling normal setahun terakhir ini. Karena beberapa tahun sebelumnya tuh justru aku berada pada masa yang aku tuh bener-bener ngaco banget!*

*J: Beberapa bulan setelahnya itu kan masih proses pengadilan yang segala macem. 2007 deh...*

Sebenarnya Dina masih dikuasai *mood* apabila dalam kondisi tertekan. Misalnya ketika *dateline* kantor bertabrakan dengan *dateline* tugas kuliah lalu ditambah acara keluarga yang harus dihadiri. Kondisi tersebut menyebabkan dirinya tidak bisa menentukan skala prioritas. Namun secara umum Dina merasa sudah sangat mampu mengendalikan emosi dibanding sebelumnya.

*J: sampai sekarang pun, terkadang masih. Mood yang menguasai. Cuma, itu lebih jarang daripada yang dulu.*

*J: Biasanya kalau tekanannya tinggi. Itu biasanya aku mulai lupa bagaimana ngatur, mana yang harus didahuluin? Misalnya dateline kantor, bertabrakan dengan dateline kampus, berurusan juga dengan hubungan dengan teman baik, tiga-tiganya sama penting*

*J: Kalo udah kayak gitu, ujung-ujungnya tuh kukerjain semuanya, atau ngga kukerjain.*

#### Dina menikmati aktifitasnya

Rutinitas Dina saat ini tanpa sadar memaksanya memiliki jadwal tidur. Dina cukup menikmati pekerjaan, terutama kuliahnya. Dina sangat menyukai mata kuliah dan tugas-tugas yang diberikan dosen di kampus. Dina pernah mendapatkan nilai terbesar pada beberapa tugas kuliahnya. Dina merasa sayang jika harus bolos kuliah, karena baginya kuliah dan teman-teman di kampus sangat menyenangkan.

*J: dibawa. Karena sekarang udah ada kegiatan yah.. udah kuliah, udah kerja pagi gitu, jadi terpaksa harus tidur!*

*J: ngga. Ngga banget! Wah..! aku malah sayang banget kalau sampai ngga masuk.*

*J: Mungkin karena aku suka kuliahku kali yah? Iya sangat suka sekali. Kayak kemarin itu aku yang bener-bener terpaksa meninggalkan kuliahku, itu yang marah banget! Sayang, sayang banget! Kuliah dan kerja itu sangat menyenangkan, well kerja ngga begitu menyengangkan. Kuliah itu bener-bener fun. Tugas-tugasnya itu bener-bener yang menyenangkan, yang semua orang-orangnya tuh yang lebih ngerti...*

Menurut Dina berakhirnya kasus ‘orang gila’ berdampak sangat positif terhadap kemajuan usahanya untuk menstabilkan emosi. Dina merasa saat ini dirinya sangat berubah, seperti baru saja keluar dari terowongan yang sangat gelap.

*J: Semuanya berubah! Bener-bener berubah! Kayak yang selama ini berada dalam terowongan yang gelap. Gelaaaap banget! Terus yang langsung keluar, tiiing! Gitu loh!*

#### Dina sangat menyayangi teman-temannya

Salah satu sifat Dina yang mulai bisa dikendalikan adalah sifat perfeksionis. Dina adalah orang yang sangat rapi dan berhati-hati terhadap barang. Apabila bukunya sampai lecet, sedikit saja, Dina bisa marah besar. Teman-teman kosannya, walaupun tahu Dina orang yang sangat berhati-hati dalam merawat barang, tidak bisa menyamai kehati-hatiannya ketika menggunakan barang. Sebenarnya Dina sangat marah, namun Dina sangat menyayangi teman-temannya. Merekalah yang telah membantunya bangkit dan melindunginya ketika menghadapi kasus ‘orang gila’. Oleh karena itu, Dina berusaha mentoleransi dan tidak memikirkan permasalahan pinjam-meminjam barang tersebut secara mendalam. Kalau pun Dina sedang marah kepada teman-temannya, biasanya dilampiaskan dengan menggambar. Teman-temannya saat ini adalah orang-orang yang sangat baik, jadi Dina tidak mungkin marah-marah kepada mereka hanya karena masalah barang. Dina sangat menyadari bahwa teman kosannya selalu ada ketika dia sedang *down*. Mereka membantunya menghindarkan dari pikiran-pikiran buruk.

*J: Aku paling benciiii pas barangku aku butuh terus ngga ada karena dipinjem dan ngga dikembalikan lagi. Aku benciii banget kalo ada orang pinjem barangku ngga bilang-bilang, aku paling benciii kalo ada barangku yang sampai lecet dikit. Itu pun karena orang lain.*

*J: ya well mereka orang-orang yang baik banget! Karena mereka yang selalu ada untuk aku, jadi yah.. ngga mungkin lah aku ngomong sama mereka. Kalau dulu sih ngga pernah kepikiran, ni orang baik banget sih sama gw, gw harus baik sama dia. Ngga pernah, karena ngga ada yang kayak gitu. Kalau sekarang tuh yang bener-bener aku yang udah bener-bener sadar gitu, kalau mereka tuh selalu ada waktu aku lagi down banget! Mereka tuh yang bener-bener, menghindarkan aku dari semua pikiran aku yang jelek-jelek itu.*

### Usaha Dina mempertahankan kondisi stabil

Untuk mempertahankan kondisi stabil yang dirasakannya saat ini, Dina berusaha untuk menanamkan bahwa dirinya harus bisa menerima kenyataan jika tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Apabila ada hal-hal yang tidak disukai atau tidak sesuai dengan yang diharapkan, Dina berusaha untuk tidak memperdulikannya.

*J: bahwa segala sesuatu itu ngga harus seperti yang aku pikirin. Ngga musti harus seperti yang aku mau. Kenyataannya yang berantakan itu.. ya udahlah.. emang kenapa?*

### Dina ingin seperti orang lain

Sebenarnya sampai saat ini Dina masih mempertanyakan mengapa dirinya berbeda dengan orang lain. Dina melihat orang-orang di sekelilingnya lebih tenang, stabil dan memiliki tujuan hidup yang jelas, sedangkan dirinya belum mengetahui untuk apa semua hal yang telah dicapainya saat ini. Dina ingin hidup normal seperti yang lain, kuliah, menikah, memiliki anak, dan hidup tenang. Namun Dina menyadari dirinya tidak akan mencapai titik tersebut.

*J: sebenarnya sampai sekarang pun aku masih, kenapa aku beda? Kenapa aku beda? Aku suka berpikir andaikan aku dilahirkan sebagai orang lain.*

*J: gw ga suka dengan diri gw yang sekarang! Ya Allah...! Karena aku ngeliat temen-temen aku, di seumuran aku, mereka lebih tenang, lebih satle, lebih stabil, lebih jelas hidupnya dari aku. Semua yang kucapai, semua yang kuraih, semua yang kudapatin semuanya buat apa?*

*J: Aku tuh pengennya seperti orang normal. Udah, abis kuliah ya nikah, punya anak, tenang gitu... dan aku tuh tau kalau aku ngga akan pernah mencapai titik itu.*

### Dina ingin dilahirkan sebagai adiknya

Dina kerap kali cemburu dengan jalan hidup adik perempuannya yang terlihat sangat dimudahkan. Dina berharap dilahirkan sebagai adiknya. Adiknya adalah seorang wanita yang cantik, luwes, dan ramah. Dina merasa seluruh dunia memberikan jalan untuk adiknya sehingga hidup dia seakan-akan hidup tanpa konflik.

*J: sampai sekarang sih sebenarnya aku selalu cemburu sama adik N. hidup dia itu gampang banget! Dia itu cantik, dia itu luwes, dia itu ramah.*

*J: Kayaknya tuh seluruh dunia memberikan jalan buat dia. Dia ga pernah mengalami konflik men hidupnya.*

*J: Dia? lempeng weh hidupnya! Makanya aku berharap dilahirkan sebagai N, ga yang aneh-aneh hidupnya.*

### Dina merasa disayangi banyak orang

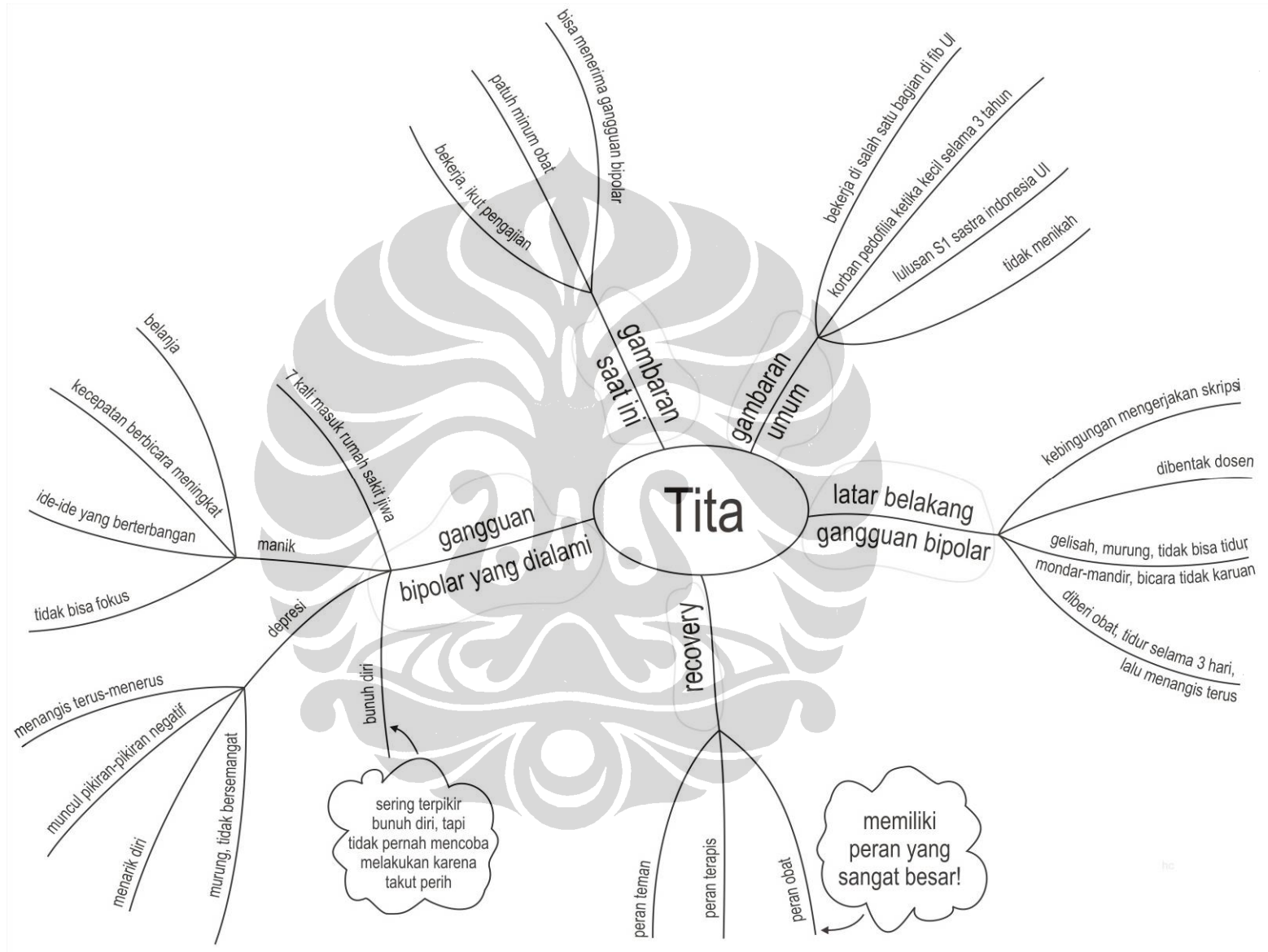
. Kasus ‘orang gila’ telah membukakan mata Dina bahwa dirinya tidak sendirian. Dia memiliki banyak teman yang menyayanginya dan yang terpenting adalah Dina menyadari bahwa Tuhan menyayanginya.

*J: ok, mungkin sekarang aku sudah sadar bahwa banyak sekali orang yang sayang sama aku. Dulu aku mikirnya ngga da orang yang sayang sama aku.*

*J: Gila! Aku yang bener-bener aduuuh.. dibalik semua itu ternyata Tuhan masih sayang aku. Jadi berkah dari semua ini aku punya banyak temen yang sayang sama aku. Aku dibukakan matanya gitu. Yang aku tahu, aku tuh ngga sendirian, dan yang paling penting aku tahu, Tuhan tuh sayang sama aku. Walaupun aku kayak gitu sama Dia.*

Apabila Dina ditanya mengapa saat ini dirinya mampu mengendalikan emosi dengan baik, jawabannya adalah karena Dina memiliki teman-teman yang menyayanginya. Suatu hari Michale pernah berkata jika Dina meninggal akan ada lebih dari satu orang yang benar-benar merasa sedih.

*J: Kenapa sekarang aku bisa stabil? Mungkin karena aku punya mereka yah? Beneran deh nis, kalau ga ada mereka, aku pasti yang udah ga ada. Michele pernah bilang, kalau mungkin aku meninggal mungkin aku ngga akan merasa bersalah atau gimana-gimana. Tapi aku bakal bikin lebih dari 1 orang merasa sedih, benar-benar merasa sedih!*



### 4.2.3. Analisis Intra Kasus Tita

#### 4.2.3.1. Deskripsi Hasil Observasi

Pengambilan data yang pertama dilakukan pada tanggal 21 April 2008 pukul 10.00 WIB di ruang kerja Tita. Tita langsung menyambut peneliti di pintu masuk, menjabat tangan dan memeluk peneliti. Tita lalu menawarkan beberapa tempat yang cukup nyaman untuk kegiatan wawancara. Wawancara dilakukan di ruangan kosong yang biasa digunakan untuk menerima tamu. Peneliti duduk bersebelahan terpisahkan satu kursi dengan Tita.

Tita adalah seorang wanita setengah baya. Perawakannya gemuk dengan tinggi badan sekitar 150 cm. Saat ditemui, Tita mengenakan kerudung berwarna putih sampai menutupi dada, mengenakan celana dari bahan katun berwarna gelap dan sepatu kets wanita.

Peneliti tidak memiliki kesulitan untuk membangun *rapport* dengan Tita karena dia orang yang ramah dan suka bercerita. Tidak lama setelah peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang sedang dilakukannya, Tita mulai menceritakan pengalamannya menderita gangguan bipolar selama 27 tahun.

Proses wawancara sempat terhenti karena Tita minta ijin ke ruangannya untuk mengambil air minum, Tita juga sempat dikunjungi rekan kerjanya, dan peneliti harus menerima telepon. Tita mampu menceritakan kronologis pengalaman hidupnya dengan sistematis. Tita juga mampu mengingat nama-nama pihak yang terkait lengkap dengan gelarnya. Pada saat wawancara, Tita sempat berkaca-kaca ketika menggambarkan karakter ayah dan ibunya. Wawancara pertama berlangsung selama 1 jam 7 menit.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 23 April 2008 pukul 12.30 WIB di tempat yang sama. Seperti biasa, Tita menyambut peneliti dengan ramah. Tidak lama kemudian wawancara dimulai. Seperti sebelumnya, Tita menjawab pertanyaan dengan sistematis. Intonasi suaranya cenderung datar dan tidak banyak memperlihatkan ekspresi wajah. Menariknya, ketika Tita menjawab atau menjelaskan apa yang peneliti tanyakan, Tita menyampaikannya seperti kalimat berita, tanpa melibatkan emosi atau perasaannya sehingga peneliti cukup kesulitan untuk menggali perasaan Tita.

Peneliti pernah berkunjung ke tempat tinggal Tita di Bojonggede. Rumah tersebut cukup besar untuk Tita yang tinggal sendiri. Namun, barang-barang Tita, terutama peralatan dapur yang banyak, membuat rumah tersebut terasa sempit. Ketika peneliti datang, di rumah Tita ada seorang pembantu yang sedang memasak untuk makan siang, pembantu itu seusia dengan Tira. Saat itu Tita tidak banyak bercakap-cakap dengan pembantunya. Di ruang tamu, terdapat sebuah kasur dan televisi. Sebuah rak yang berisi buku-buku dan foto juga diletakkan di sana. Di dinding ruangan itu juga terpajang foto keluarga Tita.

Seorang tetangga sempat mengunjungi rumahnya untuk minta obat. Tita juga menyapa dua wanita yang sedang bercakap-cakap di rumah depan rumahnya.

Peneliti diajari Tita cara membuat bownies. Tita terlihat kesulitan menggerak-gerakkan badannya untuk mondar-mandir. Tita mengatakan saat itu tempurung kakinya sedang sakit. Tita terlihat mudah lelah dan tersengal-sengal. Setelah makan siang siap, pembantu Tita pamit pulang. Sebelum pulang, Tita memberi pembantunya uang untuk belanja keesokan harinya. Tita memperlihatkan kepada peneliti *list* sayuran dan lauk – pauk yang harus diberi setiap harinya.

#### **4.2.3.2. Deskripsi Hasil Temuan**

##### **a) Gambaran Umum Tita**

###### Riwayat Pendidikan

Tita adalah anak ketiga dari enam bersaudara yang dilahirkan di Cirebon tanggal 7 Mei 1954. Sejak kecil, Tita adalah anak yang paling pandai diantara saudara-saudara kandungnya. Setelah menyelesaikan bangku SMA, Tita melanjutkan pendidikan di sebuah akademi keperawatan karena melihat seragam yang dikenakan perawat keren dan dapat menolong banyak orang sakit. Menginjak tahun kedua, Tita memutuskan untuk keluar dari sana karena tidak sanggup dibentak oleh dokter dan suster.

*J: waktu dari akademi perawat kan, saya ga tahan. 75 keluar kan dari akademi perawat. Karena ga sanggup dibentak-bentak sama dokter, sama suster.*



Keluar dari sekolah keperawatan, Tita mengikuti kursus-kursus keterampilan seperti mengetik, menjahit, dan membuat kue-kue selama satu tahun atas suruhan ibu.

Tita lalu mencoba ikut tes masuk SKALU di Senayan. Dari tes tersebut, Tita diterima di beberapa Fakultas Sastra di salah satu universitas negeri di Jakarta. Tita lalu datang ke Fakultas Sastra untuk melihat-lihat ruangan dan mencari informasi setiap jurusan. Di jurusan Sastra Indonesia, Tita bertemu dengan salah satu stafnya. Dari penjelasan yang diberikan, Tita memutuskan untuk kuliah di Jurusan Sastra Indonesia.

Tita pernah kuliah lagi program S1 khusus/Gelar Ganda jurusan Ilmu Perpustakaan, namun gagal mendapat gelar sarjana karena IPnya saat itu 2,00. Tita juga sempat menjadi mahasiswa Strata 2 Linguistik, namun satu tahun kemudian di-*drop out* karena nilai mata kuliahnya tidak memenuhi persyaratan.

#### Riwayat bekerja

Setelah menjadi sarjana sastra pada tahun 1984, Tita bekerja di salah satu perusahaan penerbitan sebagai editor naskah. Di sana Tita merasa tidak puas karena hanya berhadapan dengan naskah setiap harinya. Selain itu Tita juga merasa tidak aman dengan suasana kantor dimana orang dengan mudahnya menggebrak meja atau pintu. Akhirnya Tita memutuskan untuk keluar.

Tahun 1986 Tita bekerja sebagai guru bahasa Indonesia di sebuah SMA. Di sini Tita hanya mampu bertahan selama satu semester. Tita kembali merasa kurang dan tidak puas. Akhirnya Tita masuk kembali ke kampusnya dan bekerja di salah satu bagian. Tahun 1987 Tita bekerja di bagian perpustakaan, dia juga bekerja di luar kampus sebagai pengetik, editor, *copy writer*, dan mengisi suara dalam kaset yang mengiringi iklan-iklan yang dibuat. Tahun 1993 Tita diajak temannya pindah bekerja. Kembali Tita merasa tidak puas dengan pekerjaannya karena hanya bekerja melayani pemakai yang memerlukan naskah, menunggu ruang naskah yang sepi tanpa pengunjung.

Saat ini Tita bekerja di bagian arsip. Di sini Tita merasa cukup menikmati pekerjaannya karena dapat mengetahui surat-surat yang ditujukan kepada dekan atau orang penting lainnya di fakultas.

### Hubungan Tita dengan Ayah

Ayah memperlakukan Tita dengan sangat istimewa. Sejak dapat membaca hampir setiap hari Tita dibelikan buku cerita oleh ayah. Kadang-kadang, apabila pada pagi hari ada iklan buku baru di koran, maka sepulang dari kantor, ayah sudah membawakan Tita buku yang baru terbit tersebut. Apabila Tita sakit, ayah yang mengurusnya mulai dari menyuapi, memberi obat dan menemaninya.

*J: bapak itu sangat memanjakan saya, sangat mengerti saya (mulai menangis). Jadi, mungkin karena saya pandai dan sama hobinya senang baca, jadi saya dekat sama bapak. Misalnya ada di Koran iklan buku baru, pulang sekolah sudah ada di meja saya. Sangat perhatian.*

### Hubungan Tita dengan Ibu

Sebaliknya, Tita merasa ibu mendidiknya dengan sangat keras dan otoriter. Tita harus bisa mengerjakan semua pekerjaan dan keterampilan wanita. Ibu sering berpesan bahwa sebagai wanita Tita harus bisa menjadi *istri pasagi*, artinya wanita yang serba bisa. Begitu kerasnya sikap ibu, sampai-sampai Tita tidak bisa menangis di pangkuannya ketika sedang bersedih. Apabila Tita sedang sakit dan rewel memanggil-manggil ibu, ibu akan mendatangnya untuk memarahi. Perlakuan ini sangat berbeda dengan ayah, ayah justru dengan sabar duduk di samping tempat tidur menemani Tita sambil membaca buku atau mengaji. Sejak saat itu Tita tidak pernah memanggil ibu lagi jika sakit.

*J: ibu tuh orangnya otoriter yah... karena misalnya nyapu harus peret. Tau ngga peret? Peret itu diteken yah.. jadi pasir-pasirnya itu dibawa, sampai ke pojok-pojok. Kalau pasang harus kenceng ... sebagai perempuan harus jadi istri pasagi. Jadi perempuan serba bisa. Persegi. Jadi jangan hanya pintar di sekolah saja. Harus bisa semua. Saya bisa semua, nyulam, kristik, masak, bikin kue,,*

Ibu selalu memaksakan kehendaknya, baik urusan sekolah maupun jodoh. Tita tidak suka dipaksa seperti itu dan mulai ditunjukkannya mulai duduk di bangku SMP, dengan aksi diam atau mengurung diri di kamar.

### Hubungan Tita dengan Saudara-saudara Kandung

Dulu, hubungan Tita dengan saudara-saudara kandungnya cukup dekat. Namun saat ini Tita merasa saudara-saudaranya telah sibuk dengan keluarganya masing-masing. Sejak tahun 2002 Tita bermusuhan dengan saudara pertamanya

karena masalah warisan, dengan saudara keduanya Tita merasa tidak cocok karena saudaranya itu orang yang jorok. Saudara keempatnya saat ini telah tiga kali menikah dan saudara kelimanya adalah orang yang *cuek*, padahal Tita sangat membutuhkan perhatian. Tita sering bertengkar dengan saudaranya yang terakhir. Konflik-konflik yang kerap terjadi antara Tita dengan saudara-saudaranya, membuatnya tidak bisa menjadikan mereka sebagai tempat curhat. Pada akhirnya hubungan Tita dengan saudara-saudaranya saat ini seperti hubungan formal.

*J: saudara-saudara itu ya semuanya temperamennya keras. Yang mengerti saya Cuma dua, yang nomor 5 yang di Cilegon. Sama yang no 2 di Cibadak di Leuwi Liang. Yang lain cuek.*

*J: tadinya hubungannya dekat, tapi lama-lama sering konflik sama adik-adik. Udah jangan dipakai teman curhat, jadi formal aja.*

### Korban Pedofilia

Salah satu alasan sampai saat ini Tita masih melajang adalah karena ketika berusia tujuh tahun Tita pernah menjadi korban pedofilia oleh pamannya selama tiga tahun. Saat itu Tita tidak mengetahui bahwa tindakan pamannya salah, bahkan sempat terlupakan. Ketika dirawat di rumah sakit, Tita menceritakan hal tersebut kepada dokter, Tita juga menyaksikan di TV dan koran-koran mengenai pedofilia. Sejak mengetahui bahwa yang dilakukan pamannya selama ini adalah tindakan pedofilia, Tita jadi membenci laki-laki dan merasa tidak bisa melayani dalam hal seks.

### **b) Latar Belakang Gangguan Bipolar**

#### Kehidupan Tita sebelum mendapat diagnosis gangguan bipolar

Tita menjalani aktifitasnya sebagai mahasiswa dengan bahagia. Nilai-nilai ujiannya tinggi. Banyak temannya yang sering bertanya tentang soal-soal kuliah, bahkan para senior. Menginjak tahun ketiga, Tita diminta menjadi asisten dosen. Dari semua tawaran yang ada, Tita menerima tawaran untuk menjadi asisten dari tiga orang dosen yang memintanya.

*J: biasa banyak temen. Biasa, malah saya jadi asisten dosen ya waktu itu beberapa. Saya kan masuknya tahun 76, tahun kedua saya udah 80 kredit. Jadi saya diminta sama pak Hari Murti untuk jadi asistennya di lembaga linguistic dulu, terus asistennya pak Muliando Soemardi untuk metode pengajaran bahasa, terus asistennya Liberty untuk bahasa Indonesia dan pengantar linguistic umum.*

### Peristiwa pemicu awal

Tahun 1981, Tita mulai membuat skripsi mengenai keadaan bahasa di Cirebon yang multilingual. Sepulang dari Cirebon untuk penelitian awal, Tita mengalami kebingungan melihat data-data, bagaimana mengolahnya, dan darimana mulai menulis. Tita menjadi gelisah, bingung, dan tidak dapat tidur.

Puncaknya adalah ketika Tita diminta untuk mengajar di depan 50 mahasiswa. Tita hanya dapat berbicara selama 5 menit karena lupa dan tidak dapat berbicara. Tita lalu pamit keluar kelas. Di luar kelas, dosen mata kuliah tersebut membentak dan memarahinya di depan banyak orang.

*J: pokoknya waktu itu bingung intinya. Kan mau buat bahasa di Cirebon. Social linguistik. Pulang penelitian bingung, terus di bentak, saya asistennya Dr Lucky “sudah selesaikan saja skripsimu, ga usah jadi asisten dulu!” terus saya ngga bisa tidur, merasa bersalah, segala macem*

Sampai di rumah, Tita menceritakan kejadian tersebut kepada ibu. Ibu marah, Tita kembali dibentak. Ibu lalu memaksanya pergi ke rumah dosen tersebut untuk meminta maaf. Tita merasa bingung, sedih, gelisah, merasa tidak berarti dan tidak berdaya. Tita tidak ingin kuliah dan membuat skripsi. Semakin lama perilakunya semakin aneh. Di asramanya, setiap hari Tita mondar-mandir di lorong, mengetuk setiap kamar mengeluh dan banyak berbicara. Di kampus Tita juga banyak berbicara, mulai ngaco atau menyanyi-nyanyi tidak karuan. Lalu berubah menjadi murung, tidak banyak bicara, tidak bisa tidur, dan tidak mau melakukan apa-apa.

*J: ya itu murung. Lama. Sampai dosen-dosen, temen-temen semua pada nanya “kenapa sih T murung aja?” saya mikirnya ngga mau bikin skripsi, mau berhenti kuliah. Ibu saya bilang “ngga boleh! Ngga boleh berhenti. Harus jadi sarjana”*

*J: Mulai sakit itu, saya kerjanya mondar-mandir. Kan seperti flat itu, kamar-kamar, saya ketokin kamar-kamar, terus ibu saya cerita ke dokter keluarga terus dia bilang “cepat bawa pulang bu, bawa ke psikiater! Anak ibu sakit” katanya gitu.*

Hingga pada suatu hari, seorang teman Tita ketika kuliah di keperawatan mengunjunginya beserta seorang psikiater. Mereka lalu bercakap-cakap. Tita kemudian diberi obat Laroxil sehingga membuatnya tertidur selama tiga hari, ketika bangun Tita mulai menangis terus. Tita lalu dirawat di RSCM selama dua minggu.

*J: akhirnya teman saya yang di perawat dulu, saya dulu pernah kuliah di akademik perawat, di bagian pav II di RSCM, datang ke rumah saya bawa dokter, psikiater. Saya dikasih obat, saya disuruh minum obat, terus tidur, abis itu saya nangis. Itu tahun 81. terus saya dirawat akhirnya di pav I, seminggu dua minggu lah..*

### Mengetahui Diagnosis Gangguan Bipolar

Tita tidak diberitahu dokter apa yang terjadi pada dirinya. Sampai pada suatu malam, Tita membuka-buka status dirinya. Kebetulan Tita salah satu suster di sana adalah temannya sehingga Tita dibolehkan. Tita tidak dapat mengingat apa yang dirasakannya ketika pertama kali mengetahui dirinya menderita gangguan bipolar. Yang diingatnya adalah sampai tahun 1984, Tita tidak dapat menerima dirinya sakit, sehingga harus disuapi minum obat oleh ayahnya.

*J: saya itu kan suka bandel yah, pas malem-malem saya suka duduk-duduk sama suster saya buka status saya. Saya kan pengen tahu yah, kenapa sih saya? Terus kan kebetulan ada suster yang sama saya di akademik perawat, jadinya boleh.*

*J: oh ada. Sesudah saya keluar dari RS, kan saya harus minum obat terus yah.. sampai tahun 84 itu, saya kalau minum obat disuapi sama ayah saya. Karena saya menolak! Saya ngga sakit! Ga mau minum obat aja, karena merasa ngga sakit.*

### Perubahan lingkungan yang Tita rasakan

Setelah positif mendapat diagnosis gangguan bipolar, Tita cuti kuliah selama satu semester. Tita merasa setelah masuk rumah sakit sahabat-sahabat menjauhinya, bahkan cenderung membicarakannya. Para dosen tidak ada lagi yang menawarinya menjadi asisten dosen, padahal sebelumnya Tita sampai menjadi asisten dari tiga dosen. Saudara-saudara kandung Tita juga menolak jika Tita sakit. Kondisi di atas acapkali membuatnya merasa malu, minder, dan sedih.

*J: oh saya cuti kuliah. Dua kali, enam bulan, enam bulan.*

*J: menghilang ya semua, sahabat saya. Terus yang dosen-dosen juga sudah ngga ini... jadi pas saya lulus tahun 84 itu, tidak ada yang menawarkan saya menjadi asisten dosen atau apa, tidak ada. Padahal kan awalnya saya asisten dari tiga orang yah? ya malu! Minder, sedih.*

## **c) Gangguan Bipolar yang Dialami Tita**

### Tita tujuh kali masuk rumah sakit jiwa

Tahun 1981 adalah pertama kali Tita masuk rumah sakit. Peristiwa pemicunya adalah karena dibentak oleh dosennya. Saat itu Tita mengalami

depresi, tidak mau berbicara, selalu tampak murung, dan tidak bisa tidur. Dari peristiwa inilah diketahui bahwa Tita menderita gangguan bipolar.

Tahun 1982 Tita kembali masuk rumah sakit jiwa karena terlalu bahagia mengikuti sebuah kongres di Bali. Waktu itu Tita terlalu asyik mandi di *bath tub*, sampai membasahi karpet kamarnya. Tita baru menyadarinya ketika pintu kamarnya digedor keras-keras dan orang-orang mengerumuninya.

Tahun 1984 Tita masuk rumah sakit karena tidak mau bekerja sebab merasa tidak puas dengan pekerjaannya yang hanya berhadapan dengan naskah setiap hari. Selain itu suasana di kantor cukup menekannya. Tita menjumpai manager yang kerap membanting pintu atau meja. Ketika Tita menceritakan keinginannya kepada ibu untuk berhenti, ibu marah sekali. Puncaknya adalah suatu malam Tita merasa tidak dapat melihat apa-apa dan seluruh tubuhnya terasa panas. Tita berteriak-teriak memanggil orang-orang yang dicintainya lalu tak sadarkan diri. Ketika sadar, Tita telah berada di rumah sakit dengan kondisi terikat. Selama tiga bulan Tita tinggal di sana.

September 1987 Tita dirawat lagi di bagian Psikiatri Wanita RSCM karena mengalami depresi menghadapi ibu yang sakit dan putus dengan pacar. Tahun 1995 kembali masuk rumah sakit karena mendapat surat dari kekasihnya yang mengatakan bahwa dia sudah menikah lagi. Tita dirawat selama satu minggu.

Tahun 1996 Tita kembali dirawat karena bertengkar dengan seorang rekannya gara-gara tidak diikutsertakan dalam sebuah konferensi di Padang. Tita tidak ingat apakah dirinya marah-marah, menangis, atau terus berbicara, tiba-tiba saja dia sudah berada di rumah sakit.

Tahun 2005 Tita dirawat karena depresi kecemasan menghadapi hari tua dan dirawat selama 12 hari.

#### Aktifitas selama di rumah sakit

Aktifitas Tita selama di rumah sakit adalah makan dan tidur. Kadang-kadang bersama pasien lainnya dikumpulkan untuk diminta memperkenalkan diri. Selain itu mereka melakukan kegiatan menulis, menggambar atau memainkan sebuah *games*. Tita juga menghabiskan waktunya untuk menyulam atau menjahit,

yang disebut sebagai *occupational therapy*. Seperti sesi terapi, Tita diajak berbincang-bincang oleh psikiater yang memantau perkembangannya.

*J: iya diajak ngobrol kayak psikoterapi yah.. lainnya paling makan, tidur, dikumpulkan semuanya disuruh perkenalan diri. Di suruh permainan apa yah, saya lupa, nulis, menggambar. Waktu belum nerima, minum obat aja saya merasa seperti dihukum. Terus kan akhirnya bisa berpikir positif bahwa manik depresif saya lebih ringan dibandingkan orang-orang yang dirawat itu kan?*

*J: nyulam, jahit, banyak aku hasil karyanya selama dirawat*

### Pengobatan yang pernah Tita jalani

Tita menolak untuk minum obat selama tiga tahun sejak tahun 1981 karena merasa tidak sakit sehingga ayah harus menyuapinya. Dia juga suka membuang-buang obat. Tita mulai patuh minum obat setelah orang tuanya meninggal dunia, karena menyadari tidak ada lagi yang memperdulikannya.

*J: sejak ibu dan bapak saya meninggal. Kan ngga ada yang peduli lagi. Ibu saya meninggal tahun 89, ayah saya tahun 97.*

Tita juga pernah mengikuti kegiatan dzikir tawakkal ketika masih belum dapat menerima bahwa dirinya harus minum obat seumur hidup. Namun kegiatan tersebut tidak berlangsung lama, karena Tita merasa yang menyembuhkan dirinya adalah obat bukan dzikir.

*J: ya itu, dzikir. Tapi di awal aja, soalnya harus lepas obat. Katanya obatnya didzikirin. Tetapi akhirnya saya ngga percaya, karena kan yang menyembuhkan itu bukan dzikir, tapi obat.*

### **Episode manik yang dialami Tita**

Beberapa peristiwa yang dapat menyebabkan Tita manik di antaranya adalah mendapat uang, kenaikan gaji, atau rencana pergi haji yang saat ini sedang dipersiapkan.

Ketika manik, perilaku yang biasa Tita tunjukkan adalah banyak bicara, banyak mondar-mandir, dan sering mengirim sms ke teman-teman. Apabila sedang berada di rumah dan mendengarkan musik, Tita akan ikut menari. Tita juga kerap mentraktir teman-temannya makan atau memberi uang.

*J: gimana ya? Banyak mondar-mandir, banyak cerita, banyak sms..*

*J: saya kalau di rumah kalau denger lagu saya ikut nari. Oh, saya suka traktir temen-temen. Makan atau ngasih uang.*

### Menghabiskan uang untuk belanja

Tita juga pernah menghabiskan uangnya untuk membeli buku sebesar 450.000. Setelah itu biasanya Tita akan menyesal apabila buku-buku yang dibelinya bukan buku yang menarik. Oleh karena itu dokter melarang Tita untuk menggunakan kartu kredit karena khawatir menggunakan kartu tersebut lebih dari kemampuannya. Tita pernah tiga kali berlebihan menggunakan kartu kredit, karena sedang manik. Dia pernah hampir membeli sebuah rumah di Citayem, padahal tidak punya uang. Tita juga pernah hampir membeli *microwave*, beruntung Tita segera menyadari bahwa dirinya tidak memiliki uang.

*J: Belanja. Belanja buku aja sampai 450ribu. Kayak orang kaya aja ga mikir-mikir. Udah gitu nyesel, kalau bukunya ga bagus.*

*J: Ngga boleh pake kartu kredit sama dokternya. Nanti kalo manik digesek sampai 10juta kan bahaya. Pernah CityBank 2x kebobolan, BNI sekali. Udah 3x.*

### Kecepatan berbicara meningkat

Ketika manik kecepatan berbicara Tita meningkat karena seperti berlomba-lomba dengan pikirannya. Terkadang Tita tidak bisa berkonsentrasi karena banyak yang dipikirkannya. Misalnya dalam satu waktu Tita ingin menulis, bekerja dan berbincang-bincang dengan teman-temannya di jurusan lain.

*J: iya. berlomba-lomba sama pikiran. Kadang-kadang ngga bisa konsentrasi yah  
J: iya terlalu semangat tinggi. Banyak mondar mandir, jadi capek.*

Tita juga mengalami kesulitan untuk tidur karena merasa pikirannya terang benderang dan tidak mengantuk. Tita pernah sampai membuat tiga macam makanan karena sangat berenergi.

*J: oh, suka ngga tidur tidur. Makanya CPZnya harus dinaikkan. Ngga ngantuk-ngantuk. Udah kerja, bikin kue gitu... misalnya di satu hari di hari minggu bikin tiga macem makanan. Itu karena berenergi banget, bikin salad, bikin pepes mie, bikin apalagi ya...  
aduh mas capek aku, udah aku berhenti!*

Salah satu perasaan yang muncul ketika manik adalah perasaan senang yang sangat besar. Keadaan itu membuat Tita merasa ingin meloncat tinggi-tinggi, ingin memberi dan menyenangkan orang lain. Saat itu Tita tidak memikirkan



kembali konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Apa yang muncul dalam hatinya segera dilakukan.

*J: wah senang banget! Pengen loncat tinggi-tinggi. Pengennya memberi aja sama orang. Ga mikir-mikir lagi. Pokoknya pengennya nyenengin orang. Ngga dipikirkan lagi semua lewat perasaan. Ngga sampai ke otak, ngga mikir dulu.*

### **Episode depresif yang dialami Tita**

#### Menangis terus menerus

Ketika depresi, Tita sampai menangis terus-menerus selama lima hari. Intensitas menelpon juga meningkat yang menyebabkan biaya tagihan listriknya membengkak sampai dua kali lipat. Tita merasa dirinya manja dan cengeng, sehingga dibentak atau dimarahi sedikit saja dapat membuatnya sedih sampai sehari-hari.

*J: nangis sampai lima hari. Jadi telepon tuh ya, kalau lagi sehat 150ribu, kalau lagi manik atau depresi 300ribu. Ngobrol, nangis.*

*J: ya sedih. Ya misalnya abis dibentak orang, berantem sama adik saya. Saya cerita ke orang lain itu nangis, gitu... Emang cengeng si kali. Kalau kata dr. Tun saya manja.*

Tita biasanya menarik diri tinggal terus di rumah. Di rumahnya Tita tidak melakukan apa-apa selain tiduran, mendengarkan radio, musik bimbo dan instrumen atau menonton televisi. Namun apabila Tita terus menerus menangis, Tita lebih menyukai suasana sepi dan melantunkan dzikir.

*J: mau menarik diri, diem aja di dalam, tapi juga ga nyetel radio. mau menarik diri, diem aja di dalam, tapi juga ga nyetel radio.*

*J: Tapi kadang-kadang kalo pikirannya udah nangis terus sudah ga bisa ini... matiin semuanya sepi. Saya tiduran. Paling Allah, Allah aja dzikirnya.*

Tujuh kali pengalaman Tita masuk rumah sakit, enam diantaranya adalah karena mengalami depresi. Pikiran-pikiran buruk yang biasanya muncul ketika depresi adalah merasa sendiri, nelangsa, dan tidak memiliki teman.

*J: ya nelangsa, saya sendiri, ga ada temen.*

### **Bunuh diri**

Tita sering terpikir untuk bunuh diri karena merasa tidak ada yang dapat diajaknya berbicara dan takut disalahkan. Tita merasa tidak ada yang memahami gangguan bipolar yang dialaminya, orang-orang menduga perilaku yang Tita tunjukkan sebagai perilaku yang dibuat-buat.

*J: karena tidak ada orang yang bisa diajak bicara, takut disalahin. Yah, mereka tidak paham manik dapresif. Sangkanya saya tuh dibuat-buat. Kalo sama saudara yah.. kalo sama temen udah ngerti semuanya kok!*

*J: pernah, beberapa kali. Minum apa yah..waktu itu, lupa.. tapi ketahuan sama bapak saya. Mau gantung diri, ketahuan sama ibu saya. Mau nyilet ini, ketahuan sama adik saya si Conny.*

Walaupun sering kali berpikir bunuh diri, namun Tita belum pernah melakukan usaha bunuh diri tersebut. Beberapa kali Tita pernah hampir bunuh diri, tetapi selalu kepergok orang lain, sehingga dapat digagalkan. Selain itu, Tita juga merasa ketakutan untuk melakukannya, seperti takut perih atau terluka.

*J: belum. Antara takut dan ingin. Ingin bunuh diri tapi takut perih,,*

### **d) Recovery**

#### Peran teman

Peran teman dalam membantu Tita menstabilkan emosi adalah seperti yang dilakukan Fani, sahabatnya. Ketika Tita mulai menunjukkan tanda-tanda manik, Fani segera mengingatkannya untuk minum obat. Pengingatan itu segera menyadarkannya bahwa perilaku yang ditunjukkan sudah tidak wajar.

*J: Alhamdulillah, temen-temen saya sahabat-sahabat saya udah pada tahu , pada mengerti sampai sekarang. Jadi ada yang udah 30 tahun namanya Fani, kemarin tu saya tanggal 14 tuh kambuh maniknya yah.. karena saya terlalu gembira tanggal 3 mei saya mulai manasik haji. Itukan saya udah daftar dari 2007. jadi saking gembiranya. Terus temenku yang Fani itu, “T, minum obat!”*

Ketika depresi, biasanya Tita menghubungi beberapa orang yang diajaknya untuk berbincang-bincang.

### Peran terapis

Sejak tahun 1996, Tita berkonsultasi kepada seorang psikolog. Sesi-sesi yang dilalui selama terapi adalah berbincang-bincang dan *sharing*. Di sana Tita menceritakan apa saja yang dialami dan masalah yang menyimpannya. Selain itu, Tita menyerahkan catatan mengenai peristiwa yang telah dialami dan dirasakannya. Psikolog tersebut lalu memberikan tulisan komentar di buku itu juga.

Tita dapat merasakan banyak manfaat setelah menjalankan konseling bersama psikolog. Misalnya Tita menjadi lebih percaya diri, berani menegur atau melabrak orang. Sebelumnya, Tita sampai tidak masuk kerja sehari-hari karena ditegur, sekarang hal itu tidak terjadi lagi.

*J: banyak, banyak. Jadi berani, jadi pede. Berani negur orang, ngelabrak orang. Tadinya gini, saya dibentak orang, saya ga masuk kantor sehari-hari. Ngambek atau depresi. Sekarang saya masuk terus.*

*J: Dulu mah saya suka ngamuk. Suka banting-banting. Banting pintu banting gelas. Banting botol-botol minum, kalau marah, kalau tersinggung.*

Tita juga merasa lebih mampu menahan marah dan tidak mudah membanting barang dan mengamuk.

### Psikolog adalah pihak yang paling membantu Tita menstabilkan emosi

Menurut Tita, orang yang paling membantunya menstabilkan emosi adalah psikolognya. Tita diajari hal-hal yang menyenangkan seperti mendengarkan musik, jalan-jalan ke *mall*. Bahkan Tita sampai jatuh cinta kepada psikolog tersebut.

*J: mas bambang. Sama mas bambang itu aku diajarin yang seneng-seneng. Ya dengerin lagu, ke mall, jalan-jalan, jadi kalau misalnya sms “tenangkan diri” beliau jawabnya. Kalau yang lain sih, maki-maki yah... kalau mbak Mimi, islami. Kadang-kadang aku kan ga mau, ga mau shalat, dzikir yah.. kalau lagi begitu pengennya yang seneng-seneng yah... dengerin lagu, yang duniawi. Sampai kan aku kan sampai jatuh cinta sama mas bambang.*

Salah satu kelebihan psikolog tersebut adalah segera memberikan solusi yang cepat untuk masalah yang Tita alami. Dari interaksinya dengan psikolog tersebut, selain mendapatkan dukungan emosional, Tita juga mendapatkan

dukungan informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik (Smet, 1994).

#### Peran obat dan dampak yang Tita rasakan

Ketika manik Tita diberi CPZ yang berfungsi melemaskan syaraf-syaraf motoriknya agar dapat tidur. Dampak dari minum obat ini yang Tita rasakan adalah leher dan lidahnya seperti tertarik dan mulut terasa kering. CPZ membuat Tita dapat beristirahat. Walaupun pada akhirnya ketika bangun tidur Tita merasa kepalanya sangat berat.

*J: jadi kalau manik tuh syaraf-syaraf motoriknya sama obat dilemesin. Ya kayak gini tuh..ga enak. Lehernya kayak ketarik, lidahnya kayak ketarik. Ga lemes. Mulutnya kering Itu efek obat.*

Begitu juga ketika Tita mengalami depresi. Tita akan menaikkan obat anti depresannya agar lebih bersemangat dan tidak tenggelam dalam kesedihan. Sampai saat ini, Tita lebih mudah mengetahui gejala depresi daripada manik, sehingga dapat segera menghubungi dokter untuk dinaikkan dosis obatnya. Sedangkan untuk gejala manik, Tita masih membutuhkan bantuan teman-teman untuk menyadarkannya. Menurut Tita, peran obat dalam membantunya menstabilkan emosi besar. Tita yakin bahwa yang menyembuhkannya adalah obat.

#### Peranan diri sendiri menstabilkan emosi

Usaha yang dilakukan Tita selama ini adalah berusaha mendeteksi gejala-gejala timbulnya depresi atau manik. Tita rajin mencari-cari di internet mengenai gangguan yang dideritanya tersebut. Apabila gejala depresi atau manik mulai terasa, Tita akan segera menghubungi dokter atau melakukan aktifitas yang menyenangkan hatinya.

*J: Kalau misalnya saya udah nangis 5hari, udah saya telepon dokter. Atau manik, udah capek yah mondar-mandir mulu, ngomong ke sana-sini, baru saya bilang ke dokter, “dok, kayaknya saya manik nih..”*

*J: ni lagi manik yah, telpon dokter, obat dinaikkan. Ya udah, saya ngga mau sakit yah, saya tetep ke kantor, terus saya lakuin yang seneng-senang aja. Dateng ke orang yang seneng juga sama saya*

### Usaha untuk mencegah kekambuhan

Tita tidak memiliki usaha atau cara-cara untuk mencegah agar tidak kambuh. Salah satu dokter Tita mengatakan bahwa gangguan yang dideritanya harus dijadikan bagian dalam hidupnya karena pasti akan selalu datang. Dari informasi yang diperolehnya di internet pun mengatakan bahwa gangguan ini akan diderita seumur hidup. Yang Tita lakukan adalah berusaha mengenali tanda-tanda gangguannya agar lebih mudah ditangani.

*J: oh, ngga. Soalnya kata dr Tun” T, ada atau tidak ada pemicu, manik pasti akan selalu datang, atau depresi. Jadi manik depresi itu harus jadi bagian hidup T.” terus saya juga liat di internet. Tadinya sih ngga terima, tapi sesudah baca di internet, semuanya juga sama yah, harus seumur hidup. Malah disuruh kenali tanda-tandanya, hubungi dokter.*

### Peran agama dalam menstabilkan emosi

Apabila sedang kambuh, Tita tidak bisa menerima saran-saran yang terkait dengan agama. Tita lebih mampu menerima saran-saran yang bersifat umum. Oleh karena itu ketika psikolog lainnya memberikan solusi yang terkait dengan agama, Tita merasa kurang cocok. Menurut Tita, rutinitas ibadah dapat memberinya ketenangan, terutama apabila sedang depresi. Namun, tidak memberikan kesembuhan. Obat tetaplah yang menyembuhkannya

*J: Kalo mbak menuk maksa, maksa saya suruh shalat, maksa saya untuk nerima penyakit ini, jadi saya ngga ini... jarang. Sebetulnya baik sih, sebetulnya. Cuman saya lebih cocoknya ke mas budi.*

*J: “ kok kenapa ya susah?” sama mas budi “gampangan ngikutin nafsu.” Kata saya gitu. Terus lupa dia bilang “memang kalau mau mendapatkan yang baik itu memang susah” kalau nanya ke yang islam “memang kalau mau mencapai surga juga susah” katanya gitu. Itu kan shalat juga, ada haditsnya atau ayatnya yang bilang, sulit bagi yang khusyu’. Shalat itu memang susah kan dibilangnya.*

*J: oh kalau lagi nangis yah, lagi depresi bagus! Menenangkan. Tapi tidak menyembuhkan yah.. tetep harus obat. Ke otaknya. Iya gitu...*

### Faktor penghambat proses recovery

Faktor penghambat *recovery* yang Tita rasakan biasanya berasal dari faktor lingkungan. Tita beberapa kali merasa tertekan dengan lingkungan kerjanya, sehingga membuatnya ingin keluar. Tita juga pernah merasa terganggu dengan lingkungan di rumahnya ketika tetangganya baru membeli meja pingpong

sehingga pada malam hari mengganggu tidurnya. Untuk kasus ini Tita sampai mengirim surat kepada beberapa tokoh yang dipandang di daerahnya untuk menyatakan komplain.

#### e) Gambaran Kondisi Tita Saat Ini

##### Pemahaman dan penerimaan Tita mengenai gangguan bipolar

Saat ini Tita sudah dapat menerima bahwa dirinya adalah penderita gangguan bipolar. Beberapa faktor yang membuatnya mampu menerima adalah kenyataan bahwa dirinya telah beberapa kali masuk rumah sakit. Selain itu, teman-teman dan seorang psikiater berusaha menasehatinya untuk menerima bahwa dirinya menderita bipolar.

*J: ya dari temen-temen, sama dari dr. Tun. Misalkan “saya ngga mau menerima kalau saya manik depresif!” terus drnya bilang “terima aja T, terima..” mulai bisa menerima tahun 2005.*

Perubahan yang Tita rasakan setelah dapat menerimanya adalah tidak merasa malu lagi apabila hendak pergi ke poli jiwa.

*J: ya ada yah.. kalau waktu sebelumnya saya kan malu ke poli jiwa, masa saya sakit jiwa? Tapi sekarang ngga. Memang sudah dikasi sama Allah.*

##### Aktifitas Tita saat ini

Aktifitas Tita saat ini selain bekerja adalah mengikuti pengajian yang biasa diselenggarakan kompleks perumahannya seminggu sekali. Tita juga terkadang menerima pesanan membuat daster atau kue-kue. Tita tinggal sendiri di Bojonggede sejak tahun 1990 hingga saat ini.

##### Hubungan Tita dengan tetangga

Hubungan Tita dengan tetangganya tidak terlalu dekat, karena sejak pagi sampai sore Tita berada di tempatnya bekerja. Begitu sampai di rumah, Tita sudah kelelahan dan membuatnya tidak bisa banyak berinteraksi dengan tetangga. Selain itu, baru-baru saja Tita mendengar bahwa tetangga-tetangga tidak menyukainya karena setiap kali berbincang-bincang Tita selalu mengeluhkan permasalahannya.

Kepatuhan Tita minum obat saat ini

Saat ini Tita tidak pernah melanggar jadwal minum obat. Sejak orang tuanya meninggal, Tita menyadari bahwa tidak akan ada orang yang memperdulikannya lagi, sehingga Tita mulai mengatur jadwal minum obatnya. Saat ini Tita telah dapat mengetahui obat apa saja yang harus dikonsumsi ketika manik atau depresif. Setiap bulan Tita juga rajin kontrol ke dokter untuk menceritakan perkembangan dirinya dan meminta resep obat.

*J: sejak ibu dan bapak saya meninggal. Kan ngga ada yang peduli lagi. Ibu saya meninggal tahun 89, ayah saya tahun 97.*

*J: rutin. Terus.. karena kan sudah berkali-kali kambuh lagi, kambuh lagi. Jadi sekarang udah percaya. Sejak 2005 itu yah, udah saya kapok ngga mau lagi dirawat*

Tita merasa sudah cukup puas dengan kehidupannya saat ini. Tita berencana ketika usianya sudah semakin tua, dia ingin tinggal di pesantren atau di panti jompo. Harapan terbesarnya saat ini adalah kesembuhan bagi lututnya yang mengalami pengapuran. Tita tidak bisa jongkok atau berlutut karena lututnya sakit. Kondisi kesehatannya saat ini terkadang memicunya menjadi depresi. Selain itu, Tita juga ingin menjadi orang yang lebih pemaaf.

*J: ya itu harapannya tetep tinggal di bojonggede, ikut pengajian, jadi relawan di hotline service. Kalau ngga di orang buta tuh membacakan cerita, gitu...oh ini, saya pengen kan, disuntik lutut... pengen banget biar bisa jongkok. Kalo ke RS harus pake abaya, pipisnya berdiri. Ga bisa.*

## TABEL KATEGORI

**Tabel D.1. Latar Belakang Gangguan Bipolar**

	<b>Andin</b>	<b>Dina</b>	<b>Tita</b>
Peristiwa Pemicu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa gagal menjadi koordinator acara kerohanian.</li> <li>- Tidak mampu mengerjakan soal ujian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering membuat keributan di sekolah</li> <li>- Guru melaporkan ketidakmampuan Dina mengontrol emosi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebingungan mengerjakan skripsi</li> <li>- Dibentak dosen</li> </ul>
Mengetahui diagnosis bipolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bersyukur karena lebih baik daripada diagnosis skizofren sebelumnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada perasaan yang muncul karena saat itu tidak mengetahui yang dimaksud gangguan bipolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sempat menolak karena merasa tidak sakit dengan cara menolak minum obat selama 3 tahun</li> </ul>
Perubahan yang dirasakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuti kuliah selama satu semester</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meyakini dirinya anak yang nakal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuti kuliah selama satu semester</li> </ul>

**Tabel D.2. Gangguan Bipolar yang Dialami Setiap Subjek**

	<b>Andin</b>	<b>Dina</b>	<b>Tita</b>
Episode Manik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peningkatan kecepatan berbicara</li> <li>- Sulit berkonsentrasi</li> <li>- Sangat bersemangat</li> <li>- Waktu tidur berkurang</li> <li>- Senang berbelanja</li> <li>- Mengamuk dan membanting-banting barang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peningkatan kecepatan berbicara</li> <li>- Daya kreatifitas dan bakat seni meningkat</li> <li>- Sangat bersemangat</li> <li>- Waktu tidur berkurang</li> <li>- Senang berbelanja</li> <li>- Mudah marah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peningkatan kecepatan berbicara</li> <li>- Sulit berkonsentrasi</li> <li>- Senang mondar-mandir</li> <li>- Senang berbelanja</li> <li>- Senang mentraktir</li> <li>- Mudah marah.</li> </ul>



	- Menarik perhatian laki-laki	- Kerap kali berperilaku aneh	
Episode Depresi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa tidak berguna dan gagal</li> <li>- Tidak bisa tidur atau tidur terus-menerus</li> <li>- Menarik diri dari lingkungan</li> <li>- Katatonik</li> <li>- Tidak mau berbicara</li> <li>- Berhalusinasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- merasa menjadi beban dan tidak berguna</li> <li>- tidur sepanjang minggu</li> <li>- menarik diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- merasa sendiri, tidak memiliki teman</li> <li>- menghabiskan waktu di tempat tidur</li> <li>- menarik diri</li> <li>- menangis terus menerus</li> <li>- ingin bunuh diri</li> </ul>
Bunuh Diri	Andin tidak pernah mencoba bunuh diri karena hal itu dilarang agama dan takut sakit.	Sering terpikir untuk bunuh diri dan telah tiga kali melakukan usaha percobaan bunuh diri	- sering terpikir untuk bunuh diri namun tidak berani untuk mencoba karena takut perih.

**Tabel D.3. Pengobatan yang Pernah Dijalani**

	<b>Andin</b>	<b>Dina</b>	<b>Tita</b>
Obat kimia	- sampai saat ini masih mengkonsumsi obat kimia namun dosis dan jadwalnya ditentukan sendiri.	- Minum obat kimia sampai SMP	- Rutin minum obat sampai saat ini
Pengobatan lainnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjalani ruqyah</li> <li>- Minum obat herbal</li> </ul>	- Pernah minum obat tradisional dengan rutin.	Menjalani kegiatan dzikir
Intervensi Psikologis	- Berkonsultasi kepada psikolog dan mengikuti <i>emotional freedom technique</i> (EFT)	- Berkonsultasi kepada psikolog sampai SMA, cukup merasakan manfaat.	- berkonsultasi kepada psikolog sampai saat ini. Sesi ini memiliki pengaruh yang besar kepada proses pemulihan Tita

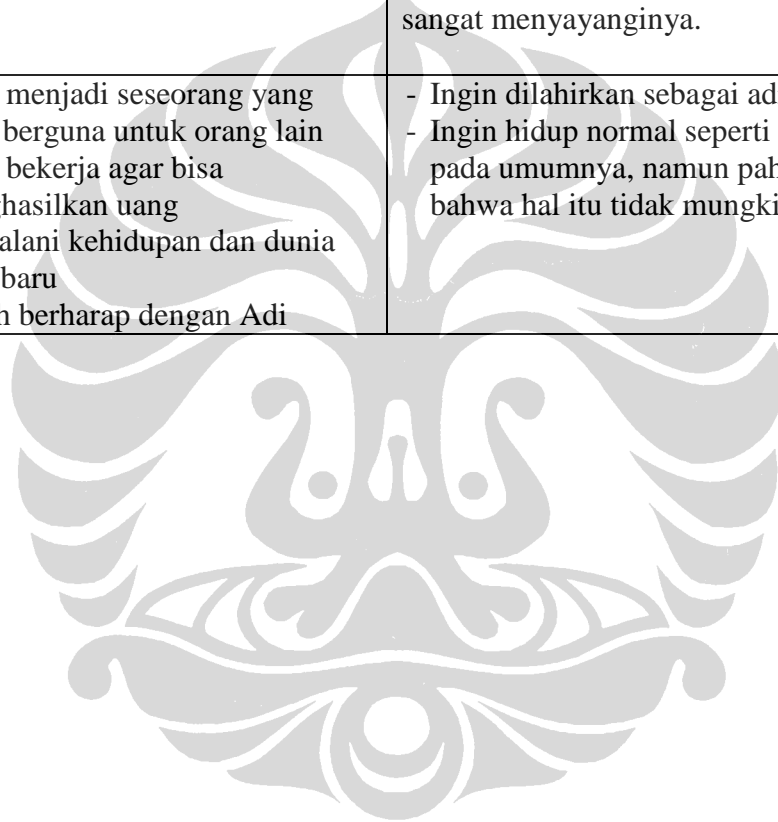
**Tabel D.4. *Pecovery***

	<b>Andin</b>	<b>Dina</b>	<b>Tita</b>
Faktor yang paling berpengaruh dalam pemulihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agama membantunya menstabilkan emosi</li> <li>- Meyakini Allah yang menyembuhkan, bukan obat</li> <li>- Rutinitas ibadah mampu menenangkan perasaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran teman saat ini memaksa Dina untuk mengendalikan emosi</li> <li>- Dina merasa disayangi teman-temannya.</li> <li>- Pacarnya adalah sosok yang paling memahaminya</li> <li>- Pacar tidak pernah menuntut Dina menjadi sesuatu yang diinginkan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obat memiliki pengaruh besar dalam usaha mengendalikan emosi.</li> <li>- Apabila mulai manik atau depresi, Tita segera menghubungi dokter untuk menaikkan dosis obat</li> <li>- Psikolog membantu Tita untuk lebih percaya diri dan memberikan solusi untuk setiap masalah.</li> </ul>
Faktor pendukung pemulihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teman selalu menyemangati dan mengingatkannya kepada Allah</li> <li>- Orang tua berusaha membuka komunikasi yang intens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orang tua tidak pernah <i>menjudge</i> Dina buruk</li> <li>- Orang tua mampu memahami dan sabar menghadapi perilaku Dina yang tidak biasa</li> <li>- Dina mampu memaksakan diri untuk berinteraksi dengan lingkungan, apapun kondisi emosinya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teman menjadi <i>controlling</i> ketika Tita mulai manik</li> </ul>

**Tabel D.5. Gambaran Tiap Subjek Saat Ini**

	<b>Andin</b>	<b>Dina</b>	<b>Tita</b>
Aktifitas saat ini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajar di TK</li> <li>- Mengikuti kajian setiap pekan</li> <li>- Bertanggung jawab mencuci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuliah D3 Periklanan</li> <li>- Suka mematung</li> <li>- Suka menggambar, melukis,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bekerja di salah satu unit di UI</li> <li>- Membuat kue-kue</li> <li>Membuat daster</li> </ul>

	piring di rumah	dan membuat design	
Hal-hal yang dirasakan saat ini	merasa kehidupannya stagnan dan terkadang merasa hampa	Merasa banyak yang menyayangi dan mencintainya. Tuhan pun ternyata sangat menyayanginya.	Tidak ada usaha yang dilakukan Tita untuk menstabilkan emosi karena yakin bahwa kambuhnya merupakan hal yang pasti.
Keinginan dan harapan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingin menjadi seseorang yang lebih berguna untuk orang lain</li> <li>- Ingin bekerja agar bisa menghasilkan uang</li> <li>- Menjalani kehidupan dan dunia yang baru</li> <li>- Masih berharap dengan Adi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingin dilahirkan sebagai adiknya</li> <li>- Ingin hidup normal seperti orang pada umumnya, namun paham bahwa hal itu tidak mungkin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingin menghabiskan masa tua di panti jompo atau pesantren</li> <li>- Berharap dapat operasi tempurung kaki.</li> </ul>



### 4.3. Analisis Inter Kasus

Analisis inter kasus dilakukan untuk melihat gambaran umum proses pemulihan para penderita gangguan bipolar. Gambaran proses pemulihan ini dimulai dari gambaran umum subjek, latar belakang peristiwa yang memicu munculnya gejala-gejala bipolar, serta gangguan bipolar yang dialami tiap subjek. Selain itu, analisis inter kasus juga mencoba menguraikan faktor-faktor apa saja yang mendukung pemulihan pada tiap subjek, baik itu faktor internal maupun eksternal dari diri subjek. Analisis antar kasus juga memuat tabel kategori yang berisi ringkasan pernyataan masing-masing subjek.

#### 4.3.1. Gambaran Umum Subjek

Tita dan Andin menderita gangguan bipolar ketika mereka memasuki usia dewasa muda. Hal ini sesuai dengan perkataan Goleman (Nevid, Rathus & Greene, 2003) yang mengatakan bahwa gangguan bipolar biasanya berkembang sekitar usia 20 tahun atau dewasa muda, baik laki-laki ataupun perempuan. Sedangkan Dina menderita bipolar sejak kecil, ketika duduk di bangku sekolah dasar (SD). Gangguan bipolar pada anak-anak terkadang sulit dibedakan dengan gangguan hiperaktif (Mondimore, 2006), sebelum didiagnosis menderita gangguan bipolar, Dina pernah didiagnosis hiperaktif.

#### Riwayat akademis

Riwayat akademis tiap subjek secara umum sangat baik. Dulu Tita adalah seorang mahasiswa cerdas di kampusnya. Tita bahkan pernah menjadi asisten dari tiga dosen. Dina pun dapat mengikuti perkuliahannya dengan baik. Tugas-tugas yang diberikan dosen mampu dikerjakannya dengan baik, bahkan terkadang mendapat nilai tertinggi di kelas. Sebelum mendapat diagnosis bipolar, Andin adalah seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran di salah satu perguruan tinggi negeri terbaik yang terkenal aktif, kritis, dan pintar. IP Andin pernah hampir mencapai 3,5, Andin juga mendapat beasiswa dari sebuah institusi yang cukup besar.

### Riwayat keluarga

Baik Andin, Dina, maupun Tita ketiganya sama-sama berasal dari keluarga keturunan ningrat dari pihak ayah. Hanya Dina yang merasa hal mempengaruhi budaya keluarganya.

Andin tidak banyak berbicara tentang orang tuanya. Ayah Andin adalah seorang yang sangat keras dan pemarah. Sedangkan ibu memperlakukannya sama seperti ibu pada umumnya. Kondisi ini hampir serupa dengan keluarga Dina. Ayah adalah sosok yang sangat keras dan tegas. Ayah pernah membakar buku-buku pelajaran sekolah Dina dan adik-adiknya di dalam rumah karena nilai rapor mereka kurang memuaskan. Lain halnya dengan ibu yang mampu memahami Dina seperti seorang sahabat.

Berbeda dengan Tita, ayah adalah sosok yang sangat perhatian dan memanjakannya. Segala kebutuhan Tita disediakan ayah, bahkan sebelum Tita memintanya. Namun, ibu adalah wanita yang otoriter. Ibu sangat menuntut Tita agar menjadi seorang 'istri pasagi' yaitu wanita yang serba bisa melakukan segala pekerjaan rumah tangga.

Orang tua Andin, Dina, dan Tita sama-sama mendidik mereka dengan pola asuh yang berbeda bahkan bertolak belakang dengan tiap pasangannya. Apabila ayah mendidik anaknya dengan keras, ibu justru sangat lembut. Begitu pun sebaliknya.

### Riwayat bekerja

Andin belum pernah bekerja secara formal di suatu institusi atau perusahaan. Dia pernah mencoba bisnis pin dan peralatan operasi ketika manik. Bisnis tersebut tidak dapat dikelolanya dengan baik, bahkan sampai sekarang Andin masih berhutang beberapa juta untuk bisnis peralatan operasi kecil yang pernah dijalannya.

Dina pernah bekerja dengan seorang *designer* terkenal dan sangat menikmatinya. Kemudian berhenti atas kehendak pacarnya. Dina juga pernah bekerja *parttime* sebagai *design grafis*, namun tidak dilanjutkan kembali ketika memasuki Ujian Akhir Semester (UAS) tahun ini. Dina adalah wanita yang memiliki kemampuan lebih dalam bidang seni. Dina mampu membuat sebuah

patung dengan harga mencapai puluhan juta rupiah, melukis, menggambar, membuat *design* atau membuat kartu dengan harga mencapai 80.000 untuk tiap kartunya.

Sedangkan Tita pernah beberapa kali bekerja di tempat berbeda. Alasan yang menyebabkan Tita beberapa kali berhenti dari tempatnya bekerja adalah karena merasa kurang puas atau tertekan dengan situasi kerja. Saat ini Tita bekerja di salah satu bagian di sebuah universitas. Tita rutin ijin beberapa kali dalam sebulan untuk kontrol ke psikiater. Terkadang Tita membuat daster-daster pesanan temannya atau membuat kue-kue.

#### **4.3.2. Latar Belakang Gangguan Bipolar**

##### Peristiwa pemicu awal

Peristiwa pemicu awal yang peneliti maksudkan di sini adalah peristiwa yang menyebabkan untuk pertama kalinya setiap subjek diperiksa dan mendapat diagnosis bipolar dari psikiater.

Peristiwa yang melatarbelakangi munculnya gangguan bipolar pada Andin adalah ketika Andin mengikuti sebuah kepanitiaan di kampusnya. Saat itu, Andin merasa telah gagal menjalankan tanggung jawabnya sebagai koordinator kerohanian. Dan tidak mampu mengerjakan soal-soal ujian. Andin segera dibawa ke psikiater. Di sana, dokter mendiagnosisnya menderita skizofren.

Liburan semester Andin isi dengan mengikuti kegiatan pesantren kilat di Daarut Tauhid Bandung. Selama kegiatan, Andin selalu diam dan terlihat murung. Andin mengalami halusinasi dan katatonik. Andin segera dibawa ke dokter dan mendapat diagnosis depresi berat. Andin lalu dirawat di rumah sakit.

Keluar dari rumah sakit, Andin mulai menjalani aktifitasnya sehari-hari. Namun kurang lebih enam bulan kemudian Andin kembali dibawa ke rumah sakit karena kerap kali mengamuk dan membanting-banting barang. Andin kembali berhalusinasi terkait dengan halusinasi sebelumnya. Dari sini diketahui bahwa Andin mengalami episode manik sehingga diagnosis berubah menjadi gangguan bipolar.

Sedangkan Dina, sejak kecil dia selalu dicap nakal oleh lingkungannya. Dina sering membuat keonaran di sekolah. Ketika dia duduk di bangku SD,

seorang guru menyarankan kepada orang tuanya untuk memeriksakan Dina. Guru itu melihat, Dina seperti tidak mampu mengendalikan diri. Setelah diperiksa, Dina sempat mendapat diagnosis hiperaktif, kemudian berubah menjadi bipolar. Anak yang menderita bipolar memang akan sulit dibedakan dengan anak hiperaktif, karena keluaran kedua gangguan yang mirip seperti suka membuat keonaran dan keributan, serta tidak bisa diam (Mondimore, 2006).

Peristiwa pemicu Tita adalah sewaktu dia merasa kebingungan untuk mengerjakan skripsi setelah pengambilan data. Dalam situasi seperti itu Tita harus berbicara di sebuah kelas besar, karena saat itu Tita adalah seorang asisten dosen. Tita hanya sanggup berbicara selama lima menit, karena tidak tahu apa yang harus disampaikan. Di luar kelas, dosen memarahi dan menyuruhnya agar fokus mengerjakan skripsi saja. Tita merasa bingung, sedih dan gelisah. Perilakunya semakin lama semakin terlihat aneh, seperti terus berbicara tidak ingin mengerjakan skripsi, mengetuk setiap kamar di asramanya, dan tidak bisa tidur. Akhirnya seorang teman mengunjunginya beserta seorang psikiater. Tita diminta minum sebuah obat. Setelah itu Tita tertidur selama tiga hari. Ketika bangun, Tita mulai menangis terus menerus, lalu dia dibawa ke rumah sakit.

#### Mengetahui diagnosis gangguan bipolar

Di kampus, Andin sempat mempelajari beberapa penyakit jiwa termasuk gangguan bipolar. Andin mengetahui dirinya menderita bipolar setelah sebelumnya mendapat diagnosis *schizophren* dan depresi berat. Oleh karena itu Andin merasa bersyukur, karena gangguan bipolar tidak separah skizofren.

Dina mengetahui dirinya menderita bipolar ketika masih duduk di bangku SMP. Dina tidak merasakan perasaan apapun karena tidak mengetahui seperti apa gangguan yang dideritanya. Pada diri Tita sempat terjadi penolakan karena Tita merasa tidak sakit. Penolakan itu ditunjukkan dengan tiga tahun menolak minum obat.

#### Perubahan yang dirasakan

Andin dan Tita akhirnya cuti kuliah selama satu semester karena harus dirawat di rumah sakit dan menjalani perawatan. Tita juga merasa teman-teman

menjauhinya. Para dosen tidak menawarinya menjadi asisten dosen padahal sebelumnya banyak dosen yang memintanya menjadi asisten. Sedangkan Dina tidak merasakan adanya perubahan, kecuali semakin teryakinkan bahwa dirinya adalah anak nakal yang membutuhkan perhatian lebih.

### **4.3.3. Gangguan Bipolar yang Dialami Setiap Subjek**

#### **4.3.2.1. Episode Manik**

##### Kecepatan berbicara dan ide-ide yang muncul

Andin, Dina, dan Tita mengalami peningkatan kecepatan berbicara. Hal ini sesuai dengan salah satu kriteria dari episode manik dalam DSM IV-TR yaitu secara tidak biasa sangat suka berbicara dengan intonasi yang cepat (Davidson, Neale, & Kring 2004). Dina merasa banyak yang ingin dikatakannya sehingga terkadang membuatnya justru kesulitan berbicara. Sama halnya dengan Tita yang merasa seolah-olah beragam ide dalam pikirannya berlomba-lomba untuk keluar. Andin juga merasa memiliki banyak ide dan perencanaan yang membuatnya menjadi kritis dan mendominasi percakapan. Menumpuknya ide-ide dalam kepala Andin, Dina, dan Tita sesuai dengan kriteria DSM IV-TR yang lain yaitu munculnya ide-ide yang beterbangan.

##### Konsentrasi

Tumpukan ide tersebut menyebabkan ketiga subjek mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau fokus pada satu pekerjaan. Andin dan Tita merasa ketika dirinya harus konsentrasi kepada suatu masalah, tiba-tiba mereka justru memikirkan masalah-masalah yang lain. Sedangkan yang muncul dalam pikiran Dina adalah ide-ide yang terkait dengan daya kreatifitas yang menuntut untuk segera dikerjakan.

DSM IV-TR menyatakan bahwa salah satu kriteria episode manik adalah ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada suatu hal.

##### Sangat bersemangat

Di kampus, Andin menjadi mahasiswa yang sangat aktif. Berbagai organisasi dan kegiatan diikutinya. Namun, semua itu tidak terorganisir dengan



baik. Sedangkan Dina mampu mengerjakan suatu pekerjaan terus-menerus tanpa berhenti, bahkan ibu sampai harus menyuapinya ketika Dina asyik mengerjakan patung. Tita sendiri menjadi senang mondar-mandir dan mengunjungi teman-temannya di jurusan lain.

#### Jam tidur

DSM IV-TR menyebutkan bahwa kriteria episode manik yang lain adalah berkurangnya kebutuhan untuk tidur. Hal itu dialami Andin, Dina, dan Tita. Ketika manik, Andin hanya tidur tiga sampai empat jam setiap harinya. Menurutnyanya banyak sekali yang dipikirkan dan harus dikerjakan sehingga menyebabkannya tidak dapat tidur. Dina bahkan bisa tidak tidur selama dua hari berturut-turut ketika bersemangat membuat patung. Namun setelah mengerjakan aktifitas yang disukainya, Dina sanggup tidur sampai 18 jam. Pada Tita, dia merasa pikirannya terang benderang dan tidak merasa mengantuk sehingga dirinya terus beraktifitas, walaupun sebenarnya merasa lelah.

#### Kegiatan menghabiskan uang

Ketika manik, ketiga subjek sama-sama memiliki kecenderungan menghabiskan uang. Andin kerap membeli kerudung, pakaian, dan membelikan teman-temannya hadiah. Selain itu Andin juga berani menjalankan bisnis peralatan operasi tanpa berpikir panjang. Hal-hal itu menyebabkannya terpaksa berhutang kemana-mana. Dina juga mengalami hal yang sama yaitu menghabiskan uangnya untuk berbelanja barang-barang yang tidak dibutuhkan. Dina pernah menggunakan uang untuk membayar kosan dan uang kuliahnya untuk berbelanja. Akhirnya, Dina juga harus berhutang kepada teman-temannya. Tita bahkan tidak diperbolehkan dokter memiliki kartu kredit, karena ketika manik dapat digunakan diluar batas kemampuannya. Tita pernah kebobolan kartu kredit sampai tiga kali.

### Mudah marah

Selain perasaan bahagia yang berlebihan, menurut Mondimore (2006) seseorang yang manik akan menunjukkan sikap membuka permusuhan. Selain itu muncul juga perilaku menyerang dan mudah marah.

Andin sering menyakiti perasaan lawan bicaranya karena tidak memikirkan terlebih dahulu bagaimana perasaan orang yang diajaknya berbicara. Andin pernah mengamuk, membanting-banting barang, dan berteriak-teriak karena marah. Sulit bagi orang lain untuk menasehatinya karena dia selalu merasa benar dan tidak suka menerima kritikan.

Dina juga sering marah-marah, terutama ketika orang lain mengganggunya saat mengerjakan suatu pekerjaan yang disukai. Apabila barang-barangnya rusak atau lecet sedikit saja, Dina bisa marah besar kepada yang merusaknya.

Tita pun menunjukkan hal yang sama. Hubungan dengan saudara-saudara kandungnya yang lain kurang harmonis karena sering terjadi konflik. Di tempat kerja, Tita pernah bertengkar dengan atasan yang menyebabkannya masuk rumah sakit. Apabila marah, acap kali Tita membanting-banting barang, namun saat ini perilaku tersebut dapat dikurangi. Terakhir, Tita bercerita merasa marah kepada temannya yang mengatakan bahwa pergi haji itu tidak menyenangkan. Rasa marah tersebut sangat menekannya sehingga dokter harus menaikkan dosis obat.

### Keinginan berhubungan seksual

Mondimore (2006) mengatakan ketika manik, seseorang akan mengalami peningkatan keinginan untuk berhubungan seksual. Hal ini dialami Andin namun tidak pada Dina dan Tita.

Andin menjadi senang berdekatan dengan laki-laki dan berusaha agar terlihat cantik. Pemahaman agama yang melekat pada diri Andin dapat menjaganya sehingga tidak pernah melanggar hijab (bersentuhan dengan lawan jenis dan semacamnya). Dampak dari dorongan ini pada diri Andin adalah keinginan untuk menikah yang sangat besar.

Dina tidak mengalami peningkatan keinginan berhubungan seksual karena pertama kali dia melakukan hubungan seksual bersama orang yang tidak disukainya sehingga tidak dapat menikmati.

Tita sendiri adalah korban pedofilia ketika berusia tujuh tahun selama tiga tahun oleh pamannya. Pengalaman itu membuatnya merasa jijik dan merasa tidak mampu melayani laki-laki secara seksual.

#### **4.3.2.2. Episode Depresi**

##### Bermunculan pikiran-pikiran negatif

Andin, Dina, dan Tita sama-sama merasakan munculnya pikiran-pikiran negatif. Andin merasa dirinya tidak mampu menunaikan sesuatu dengan benar, merasa tidak berguna, dan menjadi orang yang gagal. Dina merasa dirinya hanya menjadi beban dan masalah bagi orang-orang di sekitarnya. Seperti Andin, Dina pun merasa tidak berguna. Lain halnya dengan Tita, pikiran buruk yang biasanya muncul adalah merasa sendiri, nelangsa, dan tidak memiliki teman.

Fenomena di atas termasuk salah satu kriteria dalam episode depresi menurut DSM IV-TR yaitu memiliki konsep diri yang negatif, mencela dan menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga dan gelisah.

##### Jam tidur

Pikiran-pikiran buruk yang bermunculan tersebut membuat Andin murung dan tidak bisa tidur. Namun, terkadang perilaku yang muncul adalah tidur yang berlebihan karena tidak memiliki semangat untuk menjalankan aktifitas. Ketika depresi, perilaku tidur terus sepanjang minggu muncul pada diri Dina. Tita juga banyak menghabiskan waktunya di tempat tidur saat mengalami depresi. Hal ini sesuai dengan Mondimore (2006) yang mengatakan ketika depresi penderita dapat menjadi insomnia atau sebaliknya, tidur terlalu banyak.

##### Menarik diri

Ketika mengalami depresi, ketiga subjek memunculkan perilaku menarik diri dari lingkungan dengan motif yang berbeda-beda. Pikiran-pikiran buruk yang muncul membuat Andin menarik diri dari lingkungan sosial. Dina juga menarik diri dari lingkungan karena sangat tidak suka apabila orang lain melihatnya sedang bersedih. Tita juga lebih menyukai berdiam diri di rumahnya ketika

depresi. Hal ini sesuai dengan salah satu kriteria episode depresi dalam DSM IV-TR yaitu munculnya perilaku menarik diri.

#### Gejala-gejala depresi lainnya

Ketika depresi Andin menjadi sangat pendiam. Tidak hanya menjadi pendiam, Andin juga pernah mengalami katatonik, yaitu diam mematung. Tingkat depresi Andin membawanya ke tahap halusinasi.

#### **4.3.2.3. Bunuh Diri**

Andin tidak pernah terpikir untuk bunuh diri karena tidak berani menyakiti diri sendiri. Selain itu telah tertanam nilai agama dalam diri Andin bahwa bunuh diri dilarang oleh agama. Namun, beberapa kali Andin terselamatkan dari kematian karena perilakunya, seperti tanpa sadar menerjunkan diri ke api unggun dan air terjun. Sedangkan Dina sudah berpuluh-puluh kali berpikir bunuh diri didorong pikiran-pikiran buruk yang bermunculan. Sampai saat ini Dina telah tiga kali mencoba usaha bunuh diri namun selalu gagal. Saat mencoba bunuh diri, tidak ada perasaan takut yang muncul dalam dirinya. Tita juga sering terpikir untuk bunuh diri karena merasa kesepian dan tidak ada yang bisa memahaminya. Namun Tita belum pernah sampai melakukan usaha bunuh diri karena merasa takut perih atau terluka.

#### **4.3.4. Pengobatan yang Pernah Dijalani**

Pengobatan yang pernah Andin jalani sampai saat ini yaitu mengkonsumsi obat-obatan yang dianjurkan psikiater, mengkonsumsi obat-obatan herbal, menjalani terapi ruqyah, dan menjalani sesi-sesi terapi dengan seorang psikolog. Dari semua pengobatan yang ditempuhnya, Andin tidak merasakan dampaknya, kecuali dampak obat seperti mengantuk, kelebihan hormon endokrin dan sulit untuk mengingat.

Terakhir kali Dina mengkonsumsi obat-obatan kimia ketika SMP. Dina juga pernah menjalani sesi-sesi dengan seorang psikolog sampai SMA. Sewaktu masih kecil, ibunya pernah membuatnya obat tradisional yang diminumnya secara rutin. Metode yang dapat Dina rasakan manfaatnya adalah pertemuan

dengan psikolog yang mengajarnya untuk memikirkan kembali tindakan yang telah dilakukannya.

Pengobatan yang Tita jalani adalah mengkonsumsi obat-obatan kimia dan pernah ikut pengajian dzikir. Tita merasakan dampak yang cukup besar dari obat-obatan yang dikonsumsinya terutama dalam membantunya menangani emosi yang naik-turun.

#### **4.3.5. Recovery**

Coleman (1999 dalam Straughan & Buckenham, 2006) mengatakan bahwa kemampuan seseorang untuk memelihara kondisi yang stabil sama artinya dengan pulih. Pemulihan adalah keadaan seseorang yang memperoleh kembali kendali atas hidupnya dan pulihnya keyakinan pada dirinya (Repper & Perkins, 2003 dalam Straughan & Buckenham, 2006).

Dari data yang peneliti peroleh, kemampuan setiap subjek untuk memelihara kondisi stabil didukung oleh beberapa pihak, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Peneliti juga menemukan bahwa faktor-faktor yang mendukung proses pemulihan pada setiap subjek berbeda-beda.

Bagi Andin, faktor yang paling membantunya menstabilkan emosi adalah nilai-nilai agama. Andin meyakini bahwa yang menyembuhkannya bukan obat, namun kekuasaan Allah. Andin meyakini salah satu surat dalam Al-Qur'an yang artinya bahwa Allahlah yang memberi penyakit, maka Allah yang menyembuhkan. Oleh karena itu, salah satu usaha yang Andin lakukan untuk menstabilkan emosinya adalah dengan menjaga rutinitas ibadahnya kepada Allah. Rutinitas ibadah yang Andin jalani dirasakan mampu menenangkan perasaan terutama ketika menghadapi banyak masalah. Pihak lain yang membantunya menstabilkan emosi adalah teman dan keluarga. Orang tua Andin berusaha membuka komunikasi yang lebih intens dengan dirinya dan selalu membesarkan hatinya ketika Andin bersedih keluar dari Fakultas Kedokteran. Teman-teman juga sangat membantu proses pemulihan Andin. Mereka selalu menyemangati dan mengingatkannya kepada Allah. Namun terkadang, apabila manik, Andin menjauhi teman-temannya. Usaha yang dilakukan Andin dalam

mengendalikan emosinya adalah dengan mencoba mendeteksi secara dini gejala-gejala bipolar, baik itu episode manik, maupun episode depresi.

Bagi Dina, pihak yang paling membantunya menstabilkan emosi adalah teman-teman dan pacar. Kehadiran teman, terutama teman kosan di sekeliling Dina membuatnya terpaksa harus berinteraksi, baik ketika hatinya sedang sedih atau bahagia. Keterpaksaan itu justru melatihnya menstabilkan emosi, bagaimanapun suasana hati yang dialami. Sebuah peristiwa pun menyadarkan Dina bahwa teman-teman sangat peduli padanya. Peristiwa itu juga yang mendorong Dina untuk terbuka kepada mereka. Berawal dari keterbukaan, pengertian dan kepedulian mulai tumbuh pada diri Dina dan teman-temannya. Pacar Dina saat ini (Michale) adalah sosok yang paling memahaminya terutama dengan gangguan bipolar yang diderita Dina. Michale selalu mendukung dan menyemangatnya. Dia meyakinkan Dina bahwa dirinya mampu mengendalikan emosi. Michale pun tidak pernah menuntut Dina untuk menjadi sesuatu yang diinginkan. Selain teman-teman dan pacar, keluarga pun memberikan andil yang besar dalam membantu Dina mengendalikan emosi. Mereka bisa memahami perilaku ekstrem Dina ketika manik atau depresi dan tidak *menjudge* Dina buruk. Sebuah peristiwa pun menyadarkan Dina bahwa orang tua sangat mencintainya, walaupun perlakuan ayah kepadanya selama ini keras. Usaha yang dilakukan Dina dalam mengendalikan emosinya adalah dengan berusaha memaksakan diri berinteraksi dengan lingkungan, seperti apapun suasana hatinya tanpa bantuan obat-obatan yang berfungsi menstabilkan emosi.

Dari pihak-pihak yang membantu proses pemulihannya, Andin dan Dina banyak mendapatkan dukungan emosional (Smet, 1994), yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian kepada mereka. Bentuk dukungan yang diterimanya pun banyak yang berbentuk verbal, seperti saran, nasehat, atau penghargaan dari orang-orang di sekitar (Gottlieb, 1983 dalam Smet 1994).

Lain halnya dengan Tita. Obat adalah faktor yang berperan penting dalam membantunya menstabilkan emosi. Ketika gejala depresi atau manik mulai muncul, Tita akan segera menghubungi dokter agar dosis obatnya dinaikkan. Menurutny, yang dapat menyembuhkan dirinya adalah obat. Usaha Tita sendiri adalah dengan mengenali tanda-tanda bipolar dan segera menghubungi dokter.

Tita tidak berusaha mencegah timbul kekambuhan karena dokter pernah mengatakan kepadanya, episode-episode dalam bipolar pasti akan selalu muncul. Pihak lain yang berperan besar membantu menstabilkan emosinya adalah psikolog. Tita merasa menjadi lebih percaya diri dan berani setelah melalui sesi-sesi pertemuan dengan psikolog. Tita juga merasa psikolog mampu memberikan solusi untuk masalah-masalah yang dihadapinya. Hal yang menarik adalah ketika kambuh Tita tidak bisa dinasehati dengan nasehat-nasehat berbaur agama.

Pihak-pihak yang mendukung proses pemulihan pada Andin, Dina, dan Tita sesuai dengan pernyataan Orford (1992, dalam Taylor, 2006) bahwa sumber dukungan yang terbesar datangnya dari orang yang berarti (*significant other*) dan memiliki kedekatan emosional. Tita juga mendapat dukungan instrumental, yaitu bantuan langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi (Smet, 1994) dari dokter dan psikolog yang memberinya resep obat yang membantunya menstabilkan emosi dan solusi untuk permasalahan yang dihadapinya.

Faktor internal yang membantu proses pemulihan adalah pemahaman setiap subjek terhadap penyakit yang dideritanya. Andin dan Tita berusaha mengenali gejala-gejala setiap episode dari pengalamannya selama ini dan buku-buku gangguan jiwa yang dibacanya, Andin bahkan pernah mempelajari mengenai gangguan bipolar dengan lebih mendalam di bangku kuliah. Oleh karena itu, Andin mampu belajar lebih cepat untuk mengatasi gangguan yang dideritanya walaupun belum lama menderita gangguan bipolar. Dina mampu mengenali gejala-gejala setiap episode karena gangguan tersebut telah dideritanya sejak kecil. Dina membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memahami gangguan yang dideritanya karena ketika kecil Dina tidak tahu harus menanyakan perihal tersebut selain kepada orang tuanya.

Faktor internal lainnya adalah keinginan dan keyakinan untuk dapat mengendalikan emosi. Hal ini dapat dilihat terutama pada kasus Andin dan Dina. Andin sangat yakin bahwa dirinyalah yang berperan besar mengendalikan emosi dan Allah akan menyembuhkannya. Dina juga yakin bahwa dia mampu mengatasi apabila gangguannya kambuh, dan mampu memaksakan diri untuk tetap beraktifitas sesuai dengan rutinitas hariannya. Oleh karena itu, sejak SMP Dina

tidak pernah mengonsumsi obat. Faktor internal ini yang kurang terlihat pada diri Tita.

#### 4.3.6. Gambaran Tiap Subjek Saat Ini

Aktifitas Andin saat ini adalah mengajar di sebuah TK, mengajari anak-anak SD membaca Qur'an, dan mengikuti kajian islam setiap pekannya. Andin juga rajin mengikuti kajian-kajian dari radio MQ FM. Kesehariannya seperti ini cukup memberinya semangat, setidaknya dalam keluarganya Andin dapat merasa berguna dengan tanggung jawabnya mencuci piring. Namun, Andin merasa kehidupannya saat ini stagnan, terkadang merasakan kehampaan. Andin berharap menjadi orang yang berarti bagi orang lain, mendapat pekerjaan, dan ingin memulai dunia yang baru.

Saat ini Dina sangat menikmati aktifitasnya, terutama perkuliahan. Dina juga merasa orang-orang mencintainya, terutama sejak terjadinya peristiwa persidangan. Dina menyadari Tuhan ternyata sangat mencintainya meskipun dirinya tidak bersikap baik kepadaNya. Oleh karena itu saat ini Dina tidak terpikirkan untuk bunuh diri karena tidak ingin membuat sedih orang-orang yang mencintainya.

Terkadang Dina ingin dilahirkan sebagai adiknya karena melihat kehidupan adiknya yang mudah dan lancar. Dina ingin hidup normal seperti orang pada umumnya, namun dia menyadari hal itu tidak akan pernah tercapai.

Aktifitas Tita saat ini adalah bekerja, terkadang membuat kue-kue dan mengikuti pengajian di kompleks. Tita tidak terlalu dekat dengan tetangga-tetangganya, bahkan baru-baru ini sempat terjadi konflik. Tita sangat patuh mengonsumsi obat, sehingga sempat terlihat tidak ada usaha yang dilakukannya sendiri untuk menstabilkan emosi. Kondisi kesehatan Tita yang semakin menurun terkadang menjadi *stressor* pemicu kambuhnya depresi. Hal itu ditambah kesendirian yang dirasakan di rumah, tanpa saudara atau pendamping hidup. Hal itu menyebabkan kebutuhannya untuk diperhatikan semakin menguat.