

## 5. KESIMPULAN, DISKUSI, SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Bab ini berusaha menjawab permasalahan penelitian yang telah disebutkan di bab pendahuluan yaitu melihat gambaran faktor-faktor yang mendukung pemulihan pada penderita gangguan bipolar.

Seseorang dikatakan pulih dari gangguan bipolar apabila dia mampu mempertahankan kestabilan emosinya agar tidak terlalu 'tinggi' ketika sedang manik atau terlalu 'rendah' apabila memasuki episode depresi. Dari data-data yang peneliti peroleh, proses pemulihan yang dialami setiap subjek ternyata melalui rentang waktu yang cukup lama dan tidak akan pernah berakhir. Selama proses pemulihan, para subjek melalui beberapa kali peristiwa kambuh dan masuk rumah sakit, mereka juga sering dihindangi pikiran-pikiran negatif, bahkan berpikir untuk bunuh diri. Permasalahan-permasalahan pun bermunculan sebagai akibat dari ketidakmampuan para subjek mengendalikan emosi. Namun, dari peristiwa-peristiwa tersebut, para subjek dapat belajar untuk mengenali gejala-gejala gangguan bipolar untuk setiap episodenya. Mereka akhirnya mampu melakukan usaha pencegahan atau usaha untuk meminimalisir gangguan yang dialami agar tingkat keparahan yang terjadi tidak terlalu tinggi. Proses pemulihan yang dilalui oleh setiap subjek pun tidak terlepas dari dukungan lingkungan dan orang-orang di sekitar mereka. Secara umum terdapat dua faktor yang membantu proses pemulihan pada setiap subjek, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang membantu proses pemulihan adalah pemahaman setiap subjek terhadap penyakit yang dideritanya. Pengetahuan yang didapatkan subjek melalui buku-buku bahkan ketika di bangku perkuliahan menyebabkannya lebih mampu mengenali gangguan yang dideritanya dan mencegah kemungkinan kambuh. Faktor internal lainnya adalah keyakinan dan harapan bahwa Allah akan menyembuhkan subjek dan meyakini bahwa diri sendiri adalah pihak yang paling berperan untuk mengendalikan emosi. Selain itu kemampuan subjek untuk

memaksakan diri melakukan aktifitas yang rutin dilakukannya, baik ketika depresi atau manik efektif mempercepat proses pemulihan.

Faktor-faktor eksternal yang mendukung proses pemulihan pada ketiga subjek adalah peran keluarga, peran teman, peran pacar, peran obat, peran agama dan peran seorang psikolog. Bentuk dukungan yang banyak diterima oleh subjek adalah dukungan emosional dan informatif. Pada Andin, faktor yang paling membantunya dalam usaha mengendalikan emosi adalah peran dari nilai-nilai agama yang dianutnya. Penerimaan orang tua dan teman terhadap kondisi Andin saat ini pun dirasakan sangat membantunya untuk terus berusaha menstabilkan emosi. Pada Dina, berakhirnya peristiwa pengadilan dengan pacar keduanya, telah membukakan matanya bahwa banyak orang yang sangat mencintai dan peduli padanya, terutama teman-teman. Perasaan bahwa dirinya dicintai banyak orang, sangat membantu Dina untuk senantiasa mengendalikan emosi agar tidak gegabah bersikap kepada orang-orang di sekitarnya. Faktor eksternal yang membantu Tita menstabilkan emosi adalah obat-obatan penstabil emosi yang selama ini dikonsumsi. Ketika gejala-gejala bipolar mulai muncul, Tita akan segera menghubungi dokter untuk menambah dosis obatnya. Selain obat, yang mendukung proses pemulihan Tita adalah sesi-sesi pertemuan dengan psikolog. Dari kegiatan itu, Tita merasa mendapatkan banyak manfaat.

Benang merah yang dapat ditarik dari faktor-faktor pendukung pemulihan pada tiap subjek adalah besarnya kebutuhan setiap subjek untuk dapat diterima dan dipahami oleh orang-orang sekitarnya. Faktor ini berperan besar ketika perasaan kesepian, tidak berguna, dan gagal muncul dalam pikiran subjek saat mengalami depresi. Selain itu, penerimaan ini pun sangat membantu sebagai pengontrol perilaku subjek ketika memasuki episode manik. Bentuk penerimaan ini merupakan salah satu dari dimensi dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (Smet,1994).

Semua subjek telah mengalami semua episode pada gangguan bipolar lebih dari satu kali siklus. Tingkat keparahan gangguan tersebut berbeda-beda. Terdapat seorang subjek yang sampai masuk ke tahap halusinasi ketika kambuh. Pengobatan yang pernah dilakukan subjek adalah dengan mencoba obat-obatan

kimia, obat tradisional, obat herbal, kegiatan dzikir, dan menjalani sesi dengan psikolog.

Saat ini semua subjek memiliki aktifitas kuliah, bekerja atau mengajar. Pada beberapa aspek, subjek merasa sudah cukup puas namun di sisi yang lain subjek merasa kurang atau tidak menyukai kondisinya saat ini. Dua orang subjek yang telah menderita gangguan bipolar lebih dari 10 tahun telah mampu menjalani fungsi sosialnya dengan baik walaupun saat itu sedang mengalami episode depresi atau manik.

## 5.2. Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dijalankan, peneliti menemukan fenomena-fenomena yang terjadi pada ketiga subjek untuk didiskusikan, yaitu:

1. Miklowitz (2006) mengatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan bipolar adalah faktor genetik, faktor biologis, dan stres yang dirasakan seseorang. Peneliti menemukan sebuah fakta yang menarik untuk menambahkan faktor penyebab gangguan bipolar menurut Miklowitz tadi yaitu pola asuh yang diterapkan orang tua setiap subjek hampir serupa: menggunakan pola pengasuhan yang berbeda bahkan bertolak belakang dengan pasangannya. Pada Andin dan Dina, ayah mereka adalah sosok yang keras dan sangat tegas. Ayah kerap kali marah-marah atau membentak mereka apabila ada kesalahan kecil yang mereka lakukan. Lain halnya dengan ibu, sosok ibu justru adalah sosok yang mampu menjadi kawan, hal ini terutama sangat dirasakan Dina. Sebaliknya dengan Tita, ayah sangat memanjakan dan peduli padanya sedang ibu adalah sosok otoriter yang keras dan suka memaksakan keinginan. Dari gambaran ini, dapat membuka sebuah kemungkinan bahwa pola asuh orang tua yang berbeda atau bahkan bertolak belakang dengan pasangannya sebagai salah satu faktor penyebab timbulnya gangguan bipolar.
2. DSM IV-TR menyebutkan bahwa salah satu kriteria dari episode manik adalah ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah marah, dan kelelahan karena memiliki ide-ide yang beterbangan. Namun bakat seni

dan kreatifitas Dina justru berkembang pesat dan mampu meminimalisir beberapa kriteria di atas.

3. Sejak SMP, Dina tidak pernah mengonsumsi obat-obatan kimia, sedangkan Andin masih mengkonsumsinya dengan dosis yang ditentukannya sendiri. Tita juga masih mengonsumsi obat dengan rutin sampai saat ini. Hal yang menarik adalah, Dina tetap mampu menjalani aktifitasnya dengan baik tanpa bantuan obat-obatan penstabil emosi. Dia terlatih untuk berusaha secara 'manual' mengatasi naik-turun emosinya. Dari data ini peneliti melihat, seseorang dapat mengusahakan untuk mengendalikan emosinya sendiri tanpa harus tergantung kepada obat.
4. Peneliti melihat bahwa dukungan orang tua dan keluarga memiliki peranan dalam proses pemulihan pada penderita gangguan bipolar. Hal ini terlihat dari kondisi ketiga subjek penelitian. Saat ini hubungan Andin dan Dina dengan orang tua dan saudara-saudara kandung terjalin baik. Sedangkan Tita saat ini sudah tidak memiliki orang tua, hubungannya dengan saudara kandung kurang baik dan memutuskan untuk tidak menikah. Tita sering merasa kesepian dan kebutuhan untuk diperhatikan semakin bertambah. Kondisi ini menjadi stressor pemicu kambuhnya gangguan bipolar, apalagi ditambah kesehatannya yang semakin menurun karena telah memasuki usia dewasa madya akhir.
5. Faktor pendukung pemulihan terbesar pada setiap subjek berbeda-beda tergantung pada latar belakang atau peristiwa penting yang dialami setiap subjek. Pada Andin faktor yang paling berpengaruh adalah nilai-nilai agama yang dianutnya. Hal ini didukung orang tua sudah menanamkan nilai agama pada Andin sejak kecil, terutama ibu. Lingkungan tempat Andin berinteraksi pun kental dengan nilai-nilai agama. Dari hal-hal tersebut, terbentuklah pribadi Andin yang religius sehingga ketika manik atau depresif, konsep-konsep agama yang telah tertanam menjadi faktor yang sangat berperan mengendalikan perilaku Andin. Pada Dina, teman dan pacar adalah faktor terbesar yang membantunya untuk pulih. Hal ini pun tidak terlepas dari sebuah peristiwa yang menyebabkan Dina merasa sangat berhutang budi pada mereka. Peristiwa itu lalu menjadi sebuah

pintu dimana Dina harus intens berinteraksi dengan teman-teman yang menghasilkan sebuah 'keterpaksaan' untuk mengikuti aturan-aturan umum ketika berinteraksi (konformitas). Lingkungan juga yang memberi *feedback* kepada Dina atas perilakunya yang tidak umum. Sedangkan Tita, sejak awal sudah dibiasakan untuk selalu minum obat dan cek ke dokter. Tita tidak melewati suatu momen atau peristiwa yang memberikannya kesadaran lebih terhadap usaha untuk mengatasi gangguan yang dideritanya selain harus teratur minum obat. Sifat Tita yang selalu ingin diperhatikan dan dimengerti membuatnya sangat tergantung kepada faktor eksternal di luar dirinya untuk membantu proses pemulihan.

6. Dina dan Tita menderita bipolar lebih dari sepuluh tahun, sedangkan Andin baru mengalami selama 2 tahun. Hal ini mempengaruhi pemahaman mereka terhadap gejala-gejala bipolar ketika kambuh. Andin masih harus mengenali tanda-tanda gejala tersebut pada dirinya, meskipun secara teoritis telah dipelajarinya di bangku kuliah. Keterampilan untuk mengendalikan emosi terlihat pada Dina dan Tita yang telah lama menderita gangguan bipolar, walaupun konflik-konflik kerap kali muncul. Sedangkan Andin, meski secara teoritis tahu apa yang harus dilakukan, tapi belum sepenuhnya teraplikasikan ketika menghadapi gangguannya.

### **5.3. Saran**

#### **5.3.1. Saran Metodologis**

Penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor pendukung pemulihan pada penderita bipolar dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini. Pertama, penelitian selanjutnya disarankan untuk memilih partisipan dengan variasi yang lebih banyak. Pada penelitian ini semua subjek berjenis kelamin perempuan dan belum atau tidak menikah. Ke depannya dapat dilakukan penelitian kepada subjek dengan jenis kelamin berbeda dan subjek dengan status lajang dan menikah untuk melihat bagaimana proses pemulihan dan faktor-faktor pendukungnya pada laki-laki atau seseorang yang telah berumah tangga. Kedua, sebaiknya dilakukan pula pengambilan data kepada *significant other* setiap subjek seperti orang tua, pacar, dan sahabat. Hal tersebut penting

karena dapat memperkaya data yang diperoleh serta memungkinkan untuk ricek terhadap data-data yang diperoleh dari subjek.

Pada penelitian ini, peneliti tidak membuat panduan observasi sehingga metode observasi yang dilakukan tidak memiliki tujuan spesifik yang dapat memberikan data-data tambahan mengenai faktor-faktor pendukung pemulihan pada penderita gangguan bipolar. Observasi yang dilakukan pun sebaiknya tidak hanya sebatas pakaian yang dikenakan, intonasi suara, dan mimik wajah yang tampak ketika wawancara berlangsung namun dapat dilakukan observasi mengenai keseharian subjek dan interaksinya dengan orang lain.

### **5.3.2. Saran Praktis**

Sebagai saran praktis, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi mereka yang mengalami gangguan bipolar untuk mendapatkan gambaran usaha-usaha yang dilakukan agar dapat mengendalikan emosi dengan merujuk kepada langkah-langkah yang telah dilakukan ketiga subjek dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini pun dapat memberikan gambaran kepada *significant other* mengenai gangguan bipolar dan upaya untuk pulih sehingga dapat menciptakan suasana lingkungan yang nyaman dan memperlakukan penderita gangguan bipolar dengan tepat.