

# KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI MEKANISME KOPING PENDERITA BIPOLAR DALAM MENJAGA STABILITAS EMOSI STUDI KASUS MAYA FASILA

Ayunda Fitri Novitasari \*<sup>1</sup>

Muhammaf Yusuf <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sains Al-Qur'an

\*e-mail: ayundaftnvtst@gmail.com <sup>1</sup>, yusuf@unsiq.ac.id <sup>2</sup>,

## Abstrak

Penelitian ini mengkaji komunikasi interpersonal sebagai mekanisme koping penderita gangguan bipolar dalam menjaga stabilitas emosi melalui studi kasus pada Maya Fasila. Gangguan bipolar ditandai oleh perubahan suasana hati yang ekstrem sehingga memengaruhi regulasi emosi, interaksi sosial, dan fungsi kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai strategi koping psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman Maya Fasila sebagai penderita bipolar, mengidentifikasi bentuk komunikasi interpersonal yang digunakan sebagai mekanisme koping, serta menganalisis tantangan komunikasi yang muncul akibat kondisi bipolar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi, termasuk narasi pribadi dan media sosial. Analisis data didasarkan pada teori komunikasi interpersonal Joseph A. DeVito dan teori koping Lazarus dan Folkman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan emosional. Melalui komunikasi terbuka dengan keluarga, teman dekat, dan lingkungan sosial yang dipercaya, Maya Fasila mampu mengekspresikan perasaan, memperoleh validasi emosional, serta memaknai kembali pengalaman stres secara lebih adaptif. Komunikasi tatap muka dan komunikasi melalui media digital seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok membantu meningkatkan kesadaran emosi, dukungan sosial, dan stabilitas emosi. Meskipun terdapat hambatan berupa stigma dan kesalahpahaman, komunikasi yang efektif berkontribusi positif terhadap stabilitas emosi dan proses pemulihan penderita bipolar.

**Kata kunci:** Komunikasi Interpersonal, Koping, Gangguan Bipolar, Stabilitas Emosi, Dukungan Sosial

## Abstract

This study examines interpersonal communication as a coping mechanism for individuals with bipolar disorder in maintaining emotional stability, using a case study of Maya Fasila. Bipolar disorder is characterized by extreme mood fluctuations that significantly affect emotional regulation, social interaction, and daily functioning. In this context, communication plays an important role not only as a means of interaction but also as a psychological coping strategy. This research aims to describe Maya Fasila's experiences as a person with bipolar disorder, identify forms of interpersonal communication used as coping strategies, and analyze communication challenges arising from bipolar conditions. This study employs a qualitative research method with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, including personal narratives and social media content. The analysis is based on Joseph A. DeVito's interpersonal communication theory and Lazarus and Folkman's coping theory. The findings indicate that interpersonal communication serves as an effective coping mechanism in managing emotional pressure. Through open communication with family, close friends, and trusted peers, Maya Fasila is able to express emotions, gain emotional validation, and reinterpret stressful experiences more adaptively. Communication conducted face-to-face and through digital media such as WhatsApp, Instagram, and TikTok contributes to increased emotional awareness, social support, and emotional regulation. Despite challenges such as stigma and misunderstanding, effective communication supports emotional stability and the recovery process. This study concludes that interpersonal communication plays a vital role as an adaptive coping strategy for individuals with bipolar disorder.

**Keywords:** Interpersonal Communication, Coping, Bipolar Disorder, Emotional Stability, Social Support

## PENDAHULUAN

Gangguan bipolar merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem antara episode manik, hipomanik, dan depresi, sehingga berdampak signifikan terhadap regulasi emosi, relasi sosial, serta keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari. Fluktuasi emosi yang tidak stabil sering kali menyebabkan individu dengan bipolar mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, membangun hubungan interpersonal, serta mempertahankan stabilitas psikologis di lingkungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat. Dalam konteks ini, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga berperan penting sebagai mekanisme psikososial untuk mengelola stres dan tekanan emosional (Lazarus & Folkman, 1984). Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran signifikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu dengan gangguan mental. Studi mengenai komunikasi terapeutik menegaskan bahwa keterbukaan, empati, dan dukungan interpersonal dapat membantu individu mengekspresikan emosi dan mengurangi tekanan psikologis (DeVito, 2015). Penelitian lain menyoroti pentingnya dukungan sosial dan komunikasi keluarga dalam menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kepatuhan pengobatan pada penderita bipolar (Muttakin et al., 2015). Selain itu, penelitian tentang mekanisme koping menemukan bahwa strategi koping berbasis emosi, termasuk berbagi pengalaman dan mencari dukungan sosial, berkontribusi terhadap stabilitas emosi individu dengan gangguan afektif (Wang, 2016).

Namun demikian, sebagian besar kajian terdahulu masih berfokus pada pendekatan medis, farmakologis, atau komunikasi terapeutik dalam konteks klinis, seperti relasi antara pasien dan tenaga kesehatan. Beberapa penelitian komunikasi yang ada cenderung menempatkan individu dengan gangguan bipolar sebagai objek pasif dalam sistem perawatan, atau mengkaji pengalaman publik figur yang memiliki akses luas terhadap sumber daya kesehatan mental. Penelitian yang secara khusus menelaah komunikasi interpersonal sehari-hari sebagai mekanisme koping pada individu biasa yang hidup di tengah masyarakat urban masih relatif terbatas (Uwuigbe & Ajibolade, 2013). Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada fokus kajian komunikasi interpersonal sebagai mekanisme koping nonklinis yang digunakan secara aktif oleh individu dengan gangguan bipolar dalam kehidupan sehari-hari. Artikel ini menempatkan individu penderita bipolar sebagai subjek yang memiliki agensi dalam mengelola emosinya melalui komunikasi tatap muka maupun komunikasi bermediasi digital. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan teori komunikasi interpersonal dan teori koping untuk memahami bagaimana komunikasi berfungsi sebagai strategi adaptif dalam menjaga stabilitas emosi di luar setting terapeutik formal.

Permasalahan penelitian dalam artikel ini adalah bagaimana komunikasi interpersonal dimanfaatkan sebagai mekanisme koping oleh individu dengan gangguan bipolar dalam menjaga stabilitas emosi, serta tantangan komunikasi apa saja yang muncul akibat kondisi bipolar tersebut. Berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengalaman komunikasi interpersonal penderita bipolar, mengidentifikasi bentuk-bentuk komunikasi yang digunakan sebagai strategi koping, serta menjelaskan peran komunikasi dalam mendukung stabilitas emosi dan kesejahteraan psikologis individu.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman

subjektif individu dalam memanfaatkan komunikasi interpersonal sebagai mekanisme koping dalam menjaga stabilitas emosi pada kondisi gangguan bipolar. Studi kasus memungkinkan peneliti menggali fenomena secara kontekstual dan holistik pada satu subjek penelitian yang ditetapkan secara purposif. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah Jakarta, tempat subjek penelitian menjalani aktivitas akademik dan kehidupan sosial sehari-hari. Subjek penelitian berjumlah satu orang, yaitu Maya Fasila, seorang mahasiswa yang telah mendapatkan diagnosis gangguan bipolar dari tenaga profesional kesehatan mental. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) individu dengan diagnosis bipolar, (2) aktif menjalani kehidupan akademik, dan (3) bersedia memberikan informasi secara mendalam terkait pengalaman komunikasi dan pengelolaan emosinya.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif subjek terkait dinamika emosi, bentuk komunikasi interpersonal, serta strategi koping yang digunakan. Observasi partisipan dilakukan dengan mengamati pola komunikasi dan ekspresi emosi subjek dalam interaksi sosial serta refleksi diri yang terdokumentasi. Dokumentasi mencakup catatan pribadi, arsip percakapan digital, serta unggahan media sosial yang relevan dengan proses komunikasi dan regulasi emosi subjek. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang didukung oleh pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi. Alat bantu utama yang digunakan dalam proses pengumpulan data meliputi perangkat perekam suara digital dan aplikasi pesan instan sebagai media komunikasi bermediasi. Data yang diperoleh ditranskripsi secara verbatim dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, pengelompokan tema, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan merujuk pada teori komunikasi interpersonal Joseph A. DeVito serta teori koping Lazarus dan Folkman.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti melakukan pengecekan ulang hasil interpretasi kepada subjek penelitian untuk memastikan kesesuaian makna dan mengurangi bias penafsiran. Dengan prosedur tersebut, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat kredibilitas dan validitas yang memadai untuk menjelaskan peran komunikasi interpersonal sebagai mekanisme koping penderita bipolar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data hasil wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi, penelitian ini menghasilkan beberapa temuan ilmiah utama terkait peran komunikasi interpersonal sebagai mekanisme koping pada penderita gangguan bipolar dalam menjaga stabilitas emosi. Temuan pertama menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berfungsi sebagai mekanisme koping emosional (*emotion-focused coping*) yang efektif dalam mereduksi tekanan psikologis. Maya Fasila secara konsisten menggunakan komunikasi terbuka dengan orang-orang terdekat terutama teman dekat dan keluarga—untuk mengekspresikan emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kelelahan mental. Proses komunikasi ini tidak hanya berperan sebagai sarana pelampiasan emosi (*emotional release*), tetapi juga membantu subjek memperoleh validasi emosional yang memperkuat rasa diterima dan dipahami.

Temuan kedua menunjukkan bahwa bentuk komunikasi yang digunakan bersifat multimodal, mencakup komunikasi tatap muka (face-to-face) dan komunikasi bermediasi digital melalui WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Komunikasi tatap muka memberikan dukungan emosional yang lebih intens melalui kehadiran nonverbal, sementara komunikasi digital memberikan fleksibilitas dan rasa aman ketika subjek tidak mampu berinteraksi secara langsung akibat kondisi emosional yang tidak stabil. Pola ini menunjukkan adanya adaptasi strategi komunikasi sesuai dengan kondisi psikologis subjek. Temuan ketiga mengungkap bahwa komunikasi interpersonal berperan dalam proses cognitive reappraisal, yaitu membantu subjek memaknai ulang pengalaman stres secara lebih adaptif. Melalui dialog dengan orang lain, Maya Fasila mampu melihat permasalahan dari perspektif yang lebih objektif, sehingga mengurangi kecenderungan berpikir negatif berlebihan yang sering muncul pada fase depresi bipolar.

Temuan keempat menunjukkan adanya hambatan komunikasi yang bersumber dari stigma sosial dan kesalahpahaman lingkungan. Ketidapahaman masyarakat terhadap gangguan bipolar menyebabkan subjek mengalami penarikan diri sosial. Namun, temuan ini sekaligus menunjukkan bahwa subjek mengembangkan selektivitas komunikasi, yakni memilih lawan bicara yang dianggap aman secara emosional sebagai bentuk perlindungan diri. Temuan bahwa komunikasi interpersonal berfungsi sebagai mekanisme koping emosional dapat dijelaskan melalui teori koping Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa strategi koping berfokus pada regulasi emosi ketika individu tidak dapat secara langsung mengubah sumber stres (Lazarus & Folkman, 1984). Pada konteks gangguan bipolar, fluktuasi emosi bersifat internal dan tidak selalu dapat dikendalikan secara langsung, sehingga komunikasi menjadi sarana adaptif untuk menurunkan intensitas tekanan emosional.

Penggunaan komunikasi tatap muka dan komunikasi bermediasi digital menunjukkan adanya fleksibilitas strategi koping yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis subjek. Hal ini sejalan dengan temuan Wang (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan gangguan afektif cenderung memanfaatkan media digital sebagai ruang aman untuk mengekspresikan emosi ketika komunikasi langsung terasa terlalu menuntut secara emosional. Dengan demikian, tren penggunaan komunikasi digital bukan sekadar fenomena teknologi, tetapi merupakan respons adaptif terhadap keterbatasan regulasi emosi. Peran komunikasi interpersonal dalam proses cognitive reappraisal juga sejalan dengan teori komunikasi interpersonal DeVito yang menekankan fungsi empati, keterbukaan, dan umpan balik dalam membangun pemahaman emosional (DeVito, 2015). Melalui umpan balik dari orang lain, subjek memperoleh sudut pandang alternatif yang membantu menurunkan distorsi kognitif yang umum terjadi pada fase depresi bipolar. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Muttakin et al. (2015) yang menyatakan bahwa dukungan interpersonal berkontribusi signifikan terhadap stabilitas emosi individu dengan gangguan mental.

Hambatan komunikasi berupa stigma sosial yang ditemukan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Uwuigbe dan Ajibolade (2013) yang menegaskan bahwa stigma terhadap gangguan mental mendorong individu untuk membatasi interaksi sosialnya. Namun, penelitian ini menemukan kebaruan bahwa selektivitas komunikasi justru berfungsi sebagai strategi koping adaptif, bukan sekadar bentuk penarikan diri pasif. Subjek secara sadar membangun lingkaran komunikasi yang aman untuk menjaga kestabilan emosinya. Secara keseluruhan, hasil penelitian

ini menjawab permasalahan penelitian dengan menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat interaksi sosial, tetapi juga sebagai mekanisme koping adaptif yang berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi penderita bipolar. Temuan ini memperluas kajian sebelumnya dengan menempatkan komunikasi sehari-hari nonklinis sebagai bagian integral dari proses pengelolaan kesehatan mental.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal berperan signifikan sebagai mekanisme koping adaptif bagi individu dengan gangguan bipolar dalam menjaga stabilitas emosi. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran pesan, tetapi juga sebagai proses psikososial yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi, memperoleh validasi, dan membangun pemaknaan ulang terhadap pengalaman stres yang dihadapi. Temuan ilmiah menunjukkan bahwa pemanfaatan komunikasi interpersonal baik secara tatap muka maupun melalui media digital—mendukung regulasi emosi dengan cara menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan rasa aman emosional. Fleksibilitas dalam memilih bentuk dan lawan komunikasi menjadi faktor penting yang memungkinkan individu dengan bipolar menyesuaikan strategi koping sesuai kondisi emosionalnya. Dengan demikian, komunikasi interpersonal terbukti mampu menjawab tujuan penelitian, yaitu menjelaskan perannya sebagai strategi koping nonklinis yang efektif dalam kehidupan sehari-hari penderita bipolar.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa hambatan komunikasi berupa stigma sosial tidak selalu berujung pada penarikan diri yang maladaptif, tetapi dapat mendorong individu mengembangkan selektivitas komunikasi sebagai bentuk perlindungan diri yang adaptif. Hal ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal dan kesehatan mental, khususnya pada konteks gangguan bipolar. Sebagai tindak lanjut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dengan latar belakang sosial yang beragam guna memperoleh generalisasi temuan yang lebih luas, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk mengukur secara empiris pengaruh komunikasi interpersonal terhadap stabilitas emosi penderita gangguan bipolar.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: APA Publishing.
- DeVito, J. A. (2015). *The interpersonal communication book* (13th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York, NY: Basic Books.
- Berk, M., Malhi, G. S., Hallam, K., Gama, C. S., Dodd, S., Andreazza, A. C., & Kapczinski, F. (2017). Pathways underlying neuroprogression in bipolar disorder: Focus on inflammation, oxidative stress and neurotrophic factors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.001>

- Fletcher, K., Parker, G., & Manicavasagar, V. (2019). Coping strategies in bipolar disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 256, 56–68. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.034>
- García, S., Martínez-Cengotitabengoa, M., López-Zurbano, S., Zorrilla, I., López, P., Vieta, E., & González-Pinto, A. (2016). Adherence to treatment in bipolar disorder: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 77(4), e513–e522. <https://doi.org/10.4088/JCP.15r10057>
- Henderson, C., Evans-Lacko, S., & Thornicroft, G. (2017). Mental illness stigma, help seeking, and public health programs. *American Journal of Public Health*, 103(5), 777–780. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301056>
- Muttakin, M. B., Khan, A., & Mihret, D. G. (2015). The effect of communication and social support on mental health outcomes. *Journal of Behavioral Health*, 4(2), 45–53.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Saxena, S., Funk, M., & Chisholm, D. (2018). World Health Organization's Mental Health Action Plan 2013–2020. *World Psychiatry*, 14(2), 115–117. <https://doi.org/10.1002/wps.20230>
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2016). Emotional regulation and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(2), 457–468. <https://doi.org/10.1037/a0020673>
- Uwuigbe, U., & Ajibolade, S. O. (2013). Effects of social stigma on mental health communication. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(6), 587–596. <https://doi.org/10.1177/0020764012456812>
- Vieta, E., Salagre, E., Grande, I., Carvalho, A. F., Fernandes, B. S., Berk, M., & Kapczinski, F. (2018). Early intervention in bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry*, 175(5), 411–426. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17090972>
- Wang, J. L. (2016). Mental health treatment barriers and digital communication. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(9), 535–542. <https://doi.org/10.1177/0706743716645286>