



Suasana Hatiku Bagaikan *Roller Coaster*: Studi Kasus *Self-Disclosure* di Media Sosial pada Orang dengan Bipolar Semasa Pandemi Covid-19

Fransiska Uly Simanjuntak*, Rudangta Arianti Ramadhan 
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia
 rudangta.sembiring@uksw.edu

Submitted:
2022-09-17

Revised:
2022-09-25

Accepted:
2022-10-16

Copyright holder:
© Simanjuntak, F. U., & Arianti, R. (2022)

This article is under:



How to cite:
Simanjuntak, F. U., & Arianti, R. (2022). Suasana Hatiku Bagaikan Roller Coaster: Studi Kasus Self-Disclosure di Media Sosial pada Orang dengan Bipolar Semasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.370>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *This study aims to find out how the description of adolescents with bipolar disorder with drastic and extreme mood changes who carry out self-disclosure on social media during the pandemic. Subject selection using snowball sampling technique. Participants were 2 adolescents with bipolar disorder range aged 18-23 years, using social media for 2-3 hours in one time, and during a pandemic, the number of posts on social media increased, difficult to interact with other people directly and often share posts or writings or things that should not be shared on social media. Retrieval of data in this study using a qualitative approach, using in-depth online interviews, observation and collecting documentation as secondary research data. The results of this study indicate that the subjects experienced drastic changes in living life on social media during the pandemic, both subjects experienced fluctuating emotional changes and both also found ways to express themselves on social media during the pandemic, which states that people with bipolar disorder have lots of topics to talk about and daydream about something out of the ordinary. The main cause of bipolar disorder that often relapses is the pandemic period where people with bipolar disorder often feel relapse because they cannot meet their peers freely and even feel very lonely.*

KEYWORDS: *Self-disclosure, Adolescents, Bipolar Disorder, Social-Media, Pandemic*

PENDAHULUAN

Gangguan bipolar merupakan gangguan jiwa yang tergolong psikosis. Gangguan bipolar adalah gangguan otak yang menyebabkan perubahan suasana hati, energi, bahkan tingkat aktivitas yang tidak biasa pada seseorang (NIMH, 2016). Gangguan bipolar adalah gangguan jiwa bersifat episodik yang ditandai oleh gejala manik, depresi dan campuran (Nugroho, 2015). Seseorang yang mengalami gangguan bipolar merupakan seseorang yang mempunyai suasana hati yang labil. Gangguan bipolar dapat memperburuk jika dibiarkan tidak terdiagnosis. Gangguan bipolar mengurangi produktivitas remaja, bersosialisasi dan berkarya. Remaja yang mengalami bipolar cenderung tidak dapat menggali potensi-potensi diri, karena adanya hambatan emosional dan gangguan secara psikis (Grande, et, al, 2016). Penelitian Maramis, et, al (2017) menyimpulkan bahwa dari yang mengalami gangguan bipolar terdapat 22% menyadari keluhan psikisnya, tetapi hanya 5,9% yang mengobati penyakitnya.

Di masa pandemi covid-19 khususnya di Indonesia mengakibatkan pengurangan kontak sosial secara langsung sedangkan penderita bipolar memiliki keadaan emosional yang ekstrem. Pandemi membuat orang dengan bipolar menggunakan sosial media untuk dapat mengungkapkan diri. Pada orang dengan bipolar, terbatasnya kontak sosial dengan orang lain merubah paradigma berkomunikasi dengan beraktivitas secara daring dengan menggunakan media yang dapat mengekspresikan diri mereka contohnya media sosial. Pada orang dengan bipolar, suasana hati yang fluktuatif menjadi tantangan tersendiri. Kecemasan dan kesepian akibat pandemi bisa menjadi salah satu pemicu lonjakan suasana hati penderita bipolar. Seorang pasien Covid-19 di Surabaya, Jawa Timur bunuh diri dengan loncat dari lantai 6 Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. Korban diduga mengalami depresi karena sudah tujuh kali melakukan tes swab dan hasilnya selalu positif (Rusman, 2021). Kasus ini menandakan bahwa pandemi Covid-19 bisa memicu permasalahan kesehatan mental seseorang hingga ke tingkat yang sangat serius. Salah satu kasus ini membuktikan bahwa orang yang memiliki gangguan kesehatan mental merupakan seseorang yang sulit untuk dapat beradaptasi dengan situasi pandemi (Gitiyarko, 2021).

WHO (2017) menunjukkan bahwa orang dengan bipolar memengaruhi sekitar 60 juta orang di seluruh dunia. Sekitar 1 dari setiap 100 orang dewasa terkena gangguan bipolar pada kehidupan mereka. Dimulai dari usia 15-19 tahun. Anak-anak mengalami gangguan bipolar, penyakit ini bahkan bertahan dan dapat berlangsung seumur hidup (Mental Health, 2017). Berdasarkan hasil observasi pada awal penelitian, peneliti mendapatkan 2 partisipan yang menjelaskan penggunaan media sosial semasa pandemi. Mereka mengaku bahwa internet, termasuk media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan mereka, sehingga media sosial dapat menjadi tempat untuk mereka membagikan kehidupan di media sosial dengan jangkauan luas. Berdasarkan survei terbaru oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 pengguna internet Indonesia sebesar 132,7 juta sedangkan pada tahun 2021, pengguna internet naik meningkat menjadi 202,6 juta (Indonesia, A. P. 2017). Pertumbuhan jumlah pengguna internet ini juga diiringi oleh meningkatnya jumlah pengguna layanan media sosial. Bertambah pesatnya perkembangan internet merubah paradigma baru seperti berkomunikasi yang tidak dibatasi oleh jarak waktu bahkan ruang, bisa di mana saja dan kapan saja apalagi dalam masa pandemi di saat ini yang memaksa setiap individu untuk melakukan semua aktivitas secara *online*. Berdasarkan memberikan riset bahwa yang dilakukan Gunawan (2021) menghasilkan Indonesia merupakan negara ketiga yang paling mengalami peningkatan dalam jumlah pengguna media sosial, yaitu sebanyak 20 juta pengguna.

Dalam kenyataannya media sosial sering kali digunakan remaja sebagai tempat untuk mengeluarkan unek-unek, pamer barang yang sedang tren, bahkan menunjukkan eksistensi diri. Hal ini berkaitan dengan perkembangan fase remaja menurut Santrock (2013) remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun. Masa remaja merupakan masa dimana emosi tidak stabil serta perilaku dipengaruhi oleh emosi. Seperti yang diungkapkan Santrock bahwa masa remaja merupakan masa dimana jiwa penuh dengan tekanan dan gejolak emosi (dalam Natalia & Lestari, 2015). Pada usia remaja, individu lebih memperhatikan emosinya serta mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi emosinya. Remaja juga lebih mampu dalam menunjukan emosinya kepada orang lain (Santrock, 2013). Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Remaja pun memiliki tugas perkembangan di mana para remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan perilaku yang ia belum miliki sebelumnya, yang lain diantaranya ialah fisik remaja perlahan berubah, emosi yang

sangat mudah berubah-ubah, dan perubahan sosial atau lingkungan. Perubahan paling sulit ialah perubahan sosial remaja harus menyesuaikan dengan keadaan diri. Berhubungan terpenuhinya tugas perkembangan remaja dalam keterbukaan diri pada orang lain dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga individu dapat menemukan jati dirinya. Hal ini menggambarkan remaja yang mampu mengungkapkan diri yang merupakan bentuk tercapainya tugas perkembangan seorang remaja.

Secara psikologis, remaja adalah suatu usia yang menempatkan individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada di tingkat yang sama (Purwati, 2022). Ciri-ciri remaja sebagai periode yang penting dimana para remaja sibuk mencari identitas dirinya, para remaja memiliki usia yang menimbulkan ketakutan, para remaja menjadi kurang realistis, dan masa remaja menjadi ambang masa depan dari diri mereka. *Self-disclosure* dijabarkan secara umum sebagai pengungkapan informasi tentang diri kepada orang lain dengan mencakup beberapa hal seperti pengalaman hidup yang butuh diapresiasi orang lain, perasaan apa yang sedang menyelubungi, emosi positif dan negatif, pemikiran yang sedang diyakini sehingga ketika seseorang mengungkapkan diri kepada individu yang lainnya dengan memberikan informasi mengenai dirinya sendiri di sanalah terbangun informasi mengenai harapan, ketakutan, perasaan yang dialami dan pikiran-pikiran seseorang oleh karena hal itulah ketika seseorang mengungkapkan diri cenderung mengundang orang lain untuk mengungkapkan dirinya.

Self-disclosure yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Devito (2013), meliputi: a) Ukuran atau jumlah pengungkapan diri adalah kuantitas dalam mengungkapkan diri berkaitan dengan seberapa banyak jumlah informasi yang diberikan. Jumlah dapat diukur berdasarkan frekuensi dan durasi. b) Valensi Pengungkapan Diri. Valensi pengungkapan diri dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian positif dan bagian negatif. Valensi positif ialah pengungkapan informasi mengenai diri sendiri yang dikemas dengan menyenangkan, humor dan menarik. Sedangkan valensi negatif ialah mengungkapkan informasi mengenai dirinya sendiri dengan penuh kritik, sindiran, sifat yang tidak menyenangkan. c) Kecermatan Dan Kejujuran. Kecermatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat di mana individu mengetahui serta memahami dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dengan kejujuran, individu dapat jujur secara total atau mungkin di lebih-lebihkan, melewati bagian penting atau berbohong. Untuk hal-hal yang bersifat pribadi, banyak orang yang memilih untuk berbohong atau lebih-lebihkan. Namun dalam mengungkapkan diri yang individu lakukan sangat bergantung pada kejujuran seseorang. d) Maksud Dan Tujuan. Dalam pengungkapan diri seseorang pasti memiliki hal yang ingin dicapai atau diharapkan tercapai. Dengan menyadari maksud dan tujuan yang ingin dicapai maka seseorang dapat melakukan kontrol atas pengungkapan diri yang dilakukan. e) Keakraban. Kaitan keakraban dengan pengungkapan diri dalam diri seseorang sangat erat dan intensif. Kedalaman yang ideal terjadi bila individu dapat membahas mengenai beberapa topik (isi pembicaraan) apa saja yang sesuai untuk dibicarakan kepada orang lain atau orang-orang terdekat, sehingga pengungkapan yang dilakukan bersifat satu pemikiran mengenai perasaan, mengenai pandangan dasar seseorang bahkan hal-hal yang umum yang sudah atau sedang terjadi.

Dwiputra (2014), menyatakan bahwa motif dalam penggunaan media sosial dapat mendorong terjadinya *self-disclosure* karena media sosial memberikan kebebasan bagi individu untuk mengekspresikan berbagai hal. *Self-disclosure* erat dikaitkan dengan kesehatan mental yang dialami oleh individu khususnya para remaja. Dengan melakukan *self-disclosure*, seseorang dapat mengurangi tekanan atau beban pasca trauma atas suatu kejadian. *Self-disclosure* pada remaja juga

berfungsi sebagai *social-validation* di mana para remaja membangun konsepsi mengenai dirinya sendiri. Mahendra (2017) juga menyampaikan media sosial selain membagikan informasi, *self-disclosure* yang dilakukan memiliki dampak negatif bagi remaja karena pengungkapan diri yang dilakukan cenderung tidak tepat dan berlebihan. Keterbukaan diri di media sosial dapat memungkinkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Rasa cemas dan rasa takut ketika mengalami ketegangan emosi membuat seseorang menjadi kurang terkontrol dan mengalami gangguan pikiran, perilaku bahkan perubahan perasaan (Jiwo, 2012).

Salah satu gangguan mental yang tidak direkomendasikan untuk terlalu sering menggunakan sosial media adalah penderita bipolar, di mana orang dengan bipolar memiliki kemampuan mengendalikan diri yang rendah sehingga emosi pada orang dengan bipolar bisa cepat berubah ketika membaca status atau postingan yang tidak disukai bahkan pengalaman pahit di masa lalu yang ada di akun sosial media. Sekitar 1 dari setiap 100 orang dewasa terkena gangguan bipolar pada beberapa titik dalam kehidupan mereka. Dimulai dari usia remaja yaitu 15-19 tahun. Anak-anak juga mengalami gangguan bipolar, penyakit ini bahkan bertahan dan berlangsung seumur hidup (Mental Health, 2017). Gangguan bipolar ini dijelaskan mengalami kambuh yang cukup sering dan akan mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, pernikahan di dalam keluarga bahkan resiko bunuh diri. Orang dengan gangguan bipolar memiliki keadaan emosional yang persisten dan ekstrem yang terjadi pada waktu yang berbeda dan disebut episode suasana hati. Perbedaan yang mendasar antara orang dengan gangguan bipolar dan yang tidak menderita bipolar adalah terkadang orang dengan bipolar akan merasa sedih atau gembira tanpa perlu suatu alasan yang jelas, pemicu kesedihan yang terlihat sederhana bagi orang lain bisa menimbulkan depresi yang berkepanjangan di mana penderita bipolar merasa sulit keluar dari perasaan tersebut (Panggabea & Rona, 2015).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Pemilihan subyek penelitian menggunakan *snowball*. Tujuannya untuk lebih memahami dan mendalami suasana hati pada partisipan penelitian yang melakukan *self-disclosure* di media sosial di semasa pandemi. Penelitian pada partisipan-partisipan dilakukan secara *online*. Partisipan yang ikut serta dalam penelitian ini adalah remaja dengan bipolar yang berusia 18-23 tahun, aktif menggunakan akun media sosial dan menggunakan sosial media lebih dari 3 jam dalam satu kali pemakaian. Selain itu, partisipan adalah orang yang selama masa pandemi, jumlah upload/postingan di media sosial meningkat, sering mengungkapkan kesulitan pribadi ke media sosial, sering membagikan postingan atau tulisan yang bersifat personal baik pengalaman buruk atau hal-hal yang tidak seharusnya dibagikan ke media sosial. Teknik wawancara digunakan peneliti untuk menemukan dan mengetahui permasalahan serta hal-hal yang lebih mendalam dari subjek. Penulis menggunakan *interview guide* yang sudah dikembangkan melalui teori aspek-aspek pengungkapan diri dari Devito (2013). Untuk melengkapi data yang sudah diperoleh sebelumnya, peneliti menggunakan dokumentasi sebagai sumber data sekunder. Kemudian, keseluruhan salinan data ditinjau sesuai tema yang lebih mendalam, sehingga untuk hasil wawancara dengan partisipan dapat dianalisis yang membentuk suatu gambaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada analisis data partisipan di mana terdapat dua partisipan yang memiliki kecenderungan melakukan pengungkapan diri di media sosial semasa pandemi. Partisipan 1 (P1) adalah seorang

perempuan yang berusia 22 tahun. P1 merupakan anak pertama dari dua bersaudara, adik P1 berjenis kelamin laki-laki berusia sepuluh tahun. P1 seorang anak yatim yang ditinggal oleh ibunya sejak tahun 2016 dan saat ini tinggal dengan ayah, adik dan neneknya. Sejak bulan November 2021 P1 di diagnosa oleh dokter menderita bipolar tipe 1. Kemudian partisipan 2 (P2) adalah seorang perempuan yang berusia 19 tahun. P2 memutuskan untuk tidak tinggal dengan kedua orang tuanya dengan hidup sendiri. Sejak kecil P2 mengalami gangguan kesehatan mental, ia juga menyampaikan bahwa diagnosis terakhir dari dokter P2 mengalami bipolar tipe 2.

Pembahasan dalam penelitian ini, kedua partisipan merasa bahwa di satu sisi, menggunakan media sosial mendapatkan banyak manfaat seperti menemukan relasi lebih banyak namun di sisi lain setelah adanya pandemi, media sosial menjadi satu-satunya tempat untuk mengekspresikan diri. Saat media sosial menjadi lebih mudah bagi penggunaanya, namun kedua partisipan merasakan perasaan tidak puas, sepuas ketika mampu berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain secara langsung. Berdasarkan hasil dari aspek *self-disclosure* oleh Devito (2013) dalam beberapa tema penelitian.

P1 dengan ukuran dan jumlah pengungkapan diri di sosial media, lamanya dalam bermain sosial media rata-rata 3-5 jam. Rata-rata P1 memposting status di sosial media dalam sehari sebanyak 1-5 Postingan mengenai keadaan yang sedang dialami P1. Postingan yang diunggah sebanyak 10 postingan. Ketika P1 sedang keadaan buruk, P1 otomatis membuat postingan untuk meregulasi emosi.

"...yang jelas aku posting itu buat aku lega aja cerita di sini. Dan ini caraku untuk memvalidasi emosi.. salah satunya ya seperti ini." [454]

Berbeda dengan P2, yang sudah memutuskan untuk tidak lagi tinggal dengan orang tua sehingga ukuran dan jumlah pengungkapan diri di sosial media dalam pemakaian kuota tidak konstan dalam dihabiskan jika hanya membutuhkan pemakaian internet saja. Banyaknya postingan P2 disukai sebanyak 5-10 postingan orang lain baik foto, video atau konten lain. P2 dapat mengupload 10 postingan di Twitter.

"Sosmed itu ngga konsisten sih. Jadi sehari itu bisa tiba-tiba bikin sepuluh postingan di Twitter, tapi kadang bisa sebulan dua bulan itu ngga posting apa apa. Jadi kaya gitu. Ritmenya ngga menentu" [54]

Berdasarkan aspek valensi, P1 memiliki pengikut di media sosial yang merespon positif dengan memberikan kekuatan melalui DM.

"..untuk sejauh ini dan ternyata respon dari followers itu banyak banget yang support dari respon tu kayak bikin semangat terus" [118]

Hal lainnya, P1 juga pernah mendapatkan komentar buruk dari orang lain ketika membagikan terlalu banyak postingan.

"Lebih kayak apaansih kayak gitu doang di story.. alay, jijik.. dan ternyata tu orangnya langsung ngejapri aku..." [132]

Dalam aspek yang sama, P1 memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup karena memiliki pengalaman masa lalu yang buruk dengan sang mantan pacar.

"...karena orangtuanya udah pressure. aku mikir udahlah keliatannya mati aja lebih enak.. Karena memang ancamannya tu hampir tiap hari entah lewat SMS, DM, chat di WA." [243]

P1 juga merasa terganggu dan terusik ketika orang lain yang ikut meminum obat yang diunggah di media sosial milik P1.

"Sempet sih itu pasti mikirin.. makanya untuk speak up tentang my mental health itu kadang mikir.. anak 21 atau anak 20 itu sampe ada yang beli obat tidur dan overdosis.." [326]

Berbeda dengan P1. Berdasarkan P2 dalam aspek valensi, semua postingan yang diunggah di media sosial milik P2 adalah kondisi yang sebenarnya.

"Ngga ada yang age-hate, ngga ada yang ngga suka sama kondisi saya. Semua orang support. Ada juga yang ngga nangepin, tapi mereka ngga nangepinnya karena mereka ngga tau cara ngesupportnya gimana." [126]

Dalam beberapa postingan tidak semua masalah diungkap oleh P2 hanya yang dianggap penting untuk ditunjukkan kepada khalayak.

"Kaya keluarganya baik-baik aja. Padahal sebenarnya dia di rumah ya main fisik gitu, physical abuse, emotional abuse. Itu kan sesuatu yang sangat-sangat manipulatif ya. Jadi kayak karena saya ngga kuat sama masalah itu, saya umbar aja sekalian." [136]

Berdasarkan kecermatan dan kejujuran, P1 saat ini sedang menjalani masa terapi psikologis salah satunya terapi CBT. Disamping itu, P1 sering membagikan foto-foto sedang menyayat beberapa bagian anggota tubuh ke media sosial.

"Gak layak aja buat hidup.. udah itu doang pikirannya kayak gak pantes hidup aja.. dan gak yakin aja sama hidupku sendiri." [354]

Mengenai P2 dalam aspek kecermatan dan kejujuran, latar belakang keluarga terutama kedua orangtua yang tidak ingin mengobati diri ke psikolog/profesional menyebabkan masalah dalam rumah tangga terus muncul dalam kehidupan P2. Kemudian, mengenai postingan yang di media sosial P2 terbuka kepada semua orang namun P2 menegaskan jika dalam postingan di blog adalah postingan yang serius dan perasaan sebenarnya yang sedang dialami P2. Postingan yang menyindir dan bermuatan menyakitkan hanya untuk kedua orang tuanya.

"Ya.. kalau saya nyindir dan memuat postingan menyakitkan hanya untuk orang tua saja.. kadang menyindir mereka." [190]

Memiliki kesamaan dengan P1. P2 pernah melakukan percobaan bunuh diri pada saat kelas 3 SMA di tahun 2019 karena merasa sendirian. P2 memiliki trauma dengan kedua orang tuanya dengan berperilaku manipulatif dan perubahan suasana hati yang ekstrem.

"..terus papah saya pernah hampir bunuh saya karena dia tu kayak ngasih pisau ke hadapan saya bilang gini tak bunuh lho kamu.. aku bunuh kamu anak setan.. sama pernah dia cekik saya hampir saya pernah kehabisan nafas.." [232]

Berdasarkan maksud dan tujuan. P1 mengungkapkan merasa kesepian karena jarang bertemu dengan orang lain selama masa pandemi.

".. jadi aku ni intensitas bertemu dengan orang tu kayak ngerasa di batesin banget" [235]

Berbeda dengan P1. P2 memiliki maksud dan tujuan mengungkapkan tujuannya membuat postingan dan melakukan pengungkapan diri di sosial media adalah ingin mencari teman sebagai penolong. Media sosial khususnya blog merupakan salah satu media yang tidak harus bicara sepele namun mereka yang telah membaca telah mengetahui kesulitan-kesulitannya yang dialami. P2 mengungkapkan bahwa menulis status dan pengalaman di media sosial adalah hal yang baik untuk dapat menurunkan depresi.

"Kalo misal ngobrol panjang lebar sama orang "oh aku orangnya gini gini gini gini" kaya kelamaan gitu lo. Kalo misalnya kalo pake blog itu kan orang bisa stalk, bisa tau cerita saya gimana lewat blog. Ngga ribet sih" [38]

Berdasarkan aspek terakhir yaitu keakraban, P1 mengungkapkan bahwa memiliki kedekatan dengan teman-temannya. Salah satu alasan kedekatannya ialah menemani dari awal mengalami gangguan kesehatan mental. P1 adalah tipe pemilih dalam berteman. Saudara P1 memantau media sosial dan memahami keadaan P1 namun tidak peduli.

"Sepupu dari mamah.. mereka bodoamat dan biasa aja sama postingan aku.. bahkan gak nanggapi atau peduli sama keadaan aku." [434]

Berbeda dengan P1. P2 memiliki teman akrab dan lingkungan yang mulai membaik semenjak kuliah dan bertekad untuk selamanya tidak kembali kepada kedua orang tuanya. P2 memiliki dukungan kestabilan emosi dan mental dari psikolog, psikiater dan teman-temannya. Dan memiliki dua sahabat dekat. Kemudian, P2 mengungkapkan orang yang tidak disukainya hanya orang tuanya saja. ia merasa tidak pernah memiliki masalah personal dengan orang lain.

"Kalo yang tidak saya sukai, jelas, cuma orang tua saya saja sih. Saya ngga punya masalah sama orang lain, kecuali sama orang tua saya. Aneh kan? Tapi kalo ada orang yang ngga suka sama saya, saya ngga tau." [110]

"Ahh.. kalau enggak ada mereka saya gak bisa pulih sih.. jadi mereka buat saya penting sih.. penting dalam kehidupan saya." [226]

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kedua partisipan menyatakan mereka mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dalam menjalani kehidupan semenjak masa pandemi. Media sosial menjadi alternatif membuat mereka mendapatkan lebih banyak relasi untuk mereka dapat mengekspresikan diri. Meskipun media sosial menawarkan kemudahan dalam berkomunikasi, namun kedua partisipan merasakan perasaan kurang, perasaan tidak puas, tidak

sepuas ketika mereka mampu membuka diri dengan orang lain secara langsung. Kedua partisipan mengaku mereka merupakan tipe orang ekstrovert, sehingga masa pandemi ini menjadi tantangan yang sangat sulit untuk dapat di adaptasi. Kedua partisipan menganggap mengungkapkan diri perihal masalah pribadi dan masalah keluarga di sosial media adalah hal yang wajar. Keduanya membagikan pengalaman mereka, baik pengalaman negatif maupun pengalaman positif, seperti menangis dan melakukan percobaan bunuh diri.

Bagi kedua partisipan, membagikan pengalaman di media sosial bukan diartikan sebagai tidak memiliki kehidupan di luar media sosial atau tidak memiliki teman. Bagi mereka, media sosial mempermudah mereka untuk dapat berinteraksi dengan banyak orang, terlebih mereka sebagai penderita gangguan bipolar, dapat mengekspresikan suasana hati mereka tanpa harus meminta bantuan kepada orang lain satu per satu. Dan hal tersebut relevan dengan temuan yang dilakukan oleh (Fathonah, 2016) menyatakan bahwa remaja seringkali berpikir gangguan bipolar di dalam masyarakat masih menjadi stigma yang negatif dan melekat.

Stigma inilah yang membuat remaja memilih menghindari hinaan dan hujatan dari oranglain mengenai dirinya. Namun hal ini juga tidak dapat dijaga terus menerus oleh penderita bipolar karena ketika gangguannya kambuh, mereka tidak dapat mengontrol diri karena gejala emosional yang fluktuatif. Begitu juga dengan yang disampaikan oleh (somp & palevitz, 2009) dalam (wood, 2012) mengutarakan bahwa bagi orang barat, orang saling berbagi mengenai informasi mengenai dirinya, kepercayaan dan pemahaman pun akan bertambah. Tetapi tidak semua orang bisa memilah lawan yang akan menanggapi semua pengungkapan diri yang seseorang rasakan, dan mereka memutuskan tempat untuk dapat mengungkapkan diri salah satunya adalah media sosial. Pada kedua temuan penelitian, hal ini menegaskan bahwa mengungkapkan diri di media sosial selama masa pandemi bagi penderita bipolar adalah pengalaman yang positif untuk meningkatkan kemudahan mengungkapkan diri melalui media alternatif salah satunya media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan pengungkapan diri pada orang dengan bipolar selama masa pandemi, dapat diketahui bahwa masa pandemi merupakan tantangan yang berat bagi kedua partisipan. Kurangnya interaksi sosial secara langsung di masa pandemi membuat kedua subjek merasa lebih banyak cemas, sendirian bahkan memicu suasana hati yang lebih ekstrem. Perasaan sedih, kecewa, perasaan ingin bunuh diri, menjauh dari dunia nyata menjadi lebih parah karena kurangnya kontak sosial secara langsung sehingga media sosial menjadi sarana untuk kedua partisipan untuk dapat mengungkapkan diri. Saran yang dapat peneliti berikan kepada pembaca, terlebih khusus kepada orang dengan bipolar dengan suasana hati yang ekstrem dan melakukan *self-disclosure* di media sosial selama masa pandemi dengan bercerita mengenai diri menjadi alternatif dapat melepaskan beban psikologis seseorang. *Self-disclosure* di media sosial juga tak dapat disalahkan, akan tetapi sebaiknya tidak terlalu sering membagikan diri. Namun sebaliknya, jika sangat sering membagikan pengalaman hidup di media sosial, hal ini dapat menjadi dampak buruk terhadap kesehatan mental khususnya orang dengan bipolar, bahkan akan semakin dipenuhi dengan khayalan luar biasa. Penelitian ini jauh dari kata sempurna. Peneliti merasa masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian ini. Saran untuk penelitian ke depannya, supaya dapat menambah jumlah partisipan dan menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang berpengaruh,

agar memperkaya hasil kajian baik secara teori maupun aplikasi di dalam pengambilan data. Semoga saran yang peneliti berikan dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book (13th ed.)*. New Jersey: Pearson Education. [Google Scholar](#)
- Dwiputra, F. (2014). *Hubungan Antara Motif Afektif Penggunaan Social-Media Twitter Dengan Keterbukaan Atas Informasi Diri Penggunanya*. Skripsi. Universitas Brawijaya, Malang. [Google Scholar](#)
- Fathonah, N. (2016). *Perancangan Multimedia Interaktif Berupa E-Book Mengenai Penyakit Bipolar Disorder (Gangguan Bipolar)* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta). [Google Scholar](#)
- Gitiyarko, V. (2021, Agustus 1). PSBB hingga PPKM, Kebijakan Pemerintah Menekan Laju Penularan Covid-19. [Google Scholar](#)
- Grande, I., Michae, IBER, Boris, B., & Eduard, V. (2016). Bipolar disorder. *The Lancet*, 389. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00241-X](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00241-X)
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Indonesia, A. P. (2017). Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017. [Google Scholar](#)
- Jiwo, T. (2012). Depresi: Panduan bagi pasien, keluarga dan teman dekat. *Purworejo: Pusat Pemulihan dan Pelatihan Bagi Penderita Gangguan Jiwa*. [Google Scholar](#)
- Mahendra, I. T. (2017). *Peran media sosial instagram dalam pembentukan kepribadian remaja usia 12-17 tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi* (Bachelor's thesis, fitk). [Google Scholar](#)
- Maramis, M. M., Karimah, A., Yulianti, E., Bessing, Y. F., & Wediodiningrat, R. (2017). Screening of Bipolar Disorders and Characteristics of Symptoms in Various Populations in Surabaya, Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 32(2), 90–98. <https://doi.org/10.24123/aipj.v32i2.587>.
- Natalia, C., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan antara kelekatan aman pada orang tua dengan kematangan emosi remaja akhir di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 78-88. [Google Scholar](#)
- National Institute of Mental Health. (2016). *Bipolar Disorder*. [Google](#)
- Nugroho, Y. P., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2015). Perancangan Novel Grafis Pengenalan dan Penanganan Bipolar Disorder. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(6), 19. [Google Scholar](#)
- Panggabean, L. M., & Rona, D. (2015). *Apakah aku bipolar? 100 tanya jawab dengan psikiater*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. [Google Scholar](#)
- Purwati, P., Japar, M., & Qomariyah, L. (2022). Eksplorasi Dimensi Moralitas Remaja di Indonesia. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 359-364. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.215>
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). *Covid-19 dan psikososial masyarakat di masa pandemi*. Penerbit NEM. [Google Scholar](#)
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Fifteenth)*. McGraw-Hill Education. [Google Scholar](#)
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi Teori dan Praktik (Komunikasi dalam kehidupan kita)*. Jakarta: Salemba Humanika. [Google Scholar](#)
- World Health Organization (2017). *Mental disorders fact sheets*. World Health Organization. Diakses September 2022. [World Health organization](#)