

**STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA PENDERITA *BIPOLAR DISORDER* di Bipolar Community Semarang
(Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

ARIF ROHMAN HAKIM

1901016108

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta para pengikutnya, yang dengan keteladanan, keberanian, dan kesabarannya membawa risalah Islamiyah yang mampu mengubah kehidupan dunia penuh dengan kasih sayang.

Atas ridho Allah SWT, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang (Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)**. Skripsi ini sebagai syarat penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis sadari ada banyak pihak yang telah memberikan bantuan berupa dorongan, motivasi, semangat, bimbingan, serta ilmu. Maka dari itu penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala hormat, penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Abdul Rozak, M. S. I., selaku dosen wali studi dan dosen pembimbing materi, metodologi, dan tata tulis, untuk setiap waktu yang diluangkan, memberikan arahan dan masukan dengan tulus dan ikhlas serta motivasi yang selalu diberikan sejak menjadi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam hingga pengerjaan karya ilmiah ini selesai.

4. Para dosen dan staf karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Terimakasih atas pelayanan akademik maupun non akademik yang telah diberikan selama kami masih menyangand status mahasiswa.
5. Orang tua tercinta, Bapak Abdul Wahid Azis dan Ibu Rohmah yang tidak henti-hentinya selalu mendoakan siang dan malam, motivasi yang begitu hebat, serta memberikan dukungan materil dan nonmaterial demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Kakak – kakak ku tercinta, Lilik Nur Kholidah, Irma Rohamidah, Rikha Satriani, Kurniawan Setianto yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan, motivasi, serta semangatnya.
7. Keluarga besar dan saudara-saudara yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan serta motivasi.
8. Ibu Nyai Hj. Nur Azizah, A.H dan Gus Khotibul Umam, S.Pd.I, selaku pengasuh Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah yang penuh ikhlas dalam memberikan dukungan dalam menimba ilmu.
9. Teman-temanku seperjuangan santri Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah yaitu Rizal, Devani, Rofiq, Fikri, Nilzam, Kang Kemal, Kang Ulil, Kang Wahyu, Kang Prabowo, Kang Hamam dan lainnya yang senantiasa memotivasi saya, dan semoga selalu di beri kesehatan dan ketabahan dalam memperjuangkan Kalam Allah
10. Ketua, pengurus, serta anggota Komunitas Bipolar Community Semarang yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
11. Dian Nafiatul Awaliyah dan Mustika Manggarani selaku kawan berkembang dan berdiskusi penulis yang turut menyumbangkan ide serta kontribusinya dalam penulisan karya ilmiah akhir ini.
12. Teman-teman KKN Posko 60 desa Pagersari, Kec. Bergas, Kab. Semarang, Zaki, Nafirin, Abes, Naili, Muna, Zulfa, Milka, Reghifa, Yahya, Ali, Fuad, Fadhil, Eden, Pras yang telah menjadi keluarga kecil yang penuh cerita.
13. Teman-teman seperjuanganku BPI angkatan 2019, terutama kelas BPI C yang telah memberikan semangat dan motivasi serta semua kenangan selama masa perkuliahan.
14. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun serta sebagai masukan untuk penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan khususnya bagi para pembaca.

Semarang, 12 Juni 2023

Arif Rohman Hakim

NIM. 1901016108

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan segenap rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan ridha-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu Nyai Hj. Nur Azizah, AH. Dengan kesabarannya, didikan baik lahiriyah maupun rohaniyah, dengan ridho dari Beliau lah saya dapat menyelesaikan karya ilmiah ini, terima kasih telah menjadi pembimbing hidup saya.
2. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Abdul Wahid Azis dan Ibu Rohmah yang tidak pernah lelah mendoakan, memberikan dukungan dan semangat serta selalu menjadi inspirasi penulis untuk menjalani kehidupan, terima kasih karena selalu ada untuk penulis.
3. kakak saya Lilik Nur Kholidah, Kurniawan Setianto, Irma Rohamidah dan Rikha Satriani yang selalu memberikan motivasi dan doa kepada saya.
4. Almamater tercinta, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan begitu banyak ilmu dan pengalaman dapatkan selama menempuh pendidikan di kampus ini.

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”

(QS. Ar-Ra’du ayat 28)

ABSTRAK

Arif Rohman Hakim (1901016108). Judul *Strategi Koping Religius Pada Penderita Bipolar Disorder di Bipolar Community Semarang (Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)*. Skripsi. Semarang. Program Strata 1 Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. 2023.

Bipolar Disorder merupakan salah satu dari sekian banyak yang termasuk kedalam kategori penyakit mental. Dimana pada suatu kondisi seorang penderita bipolar akan mengalami perubahan mood yang sangat drastis, ada dua fase yang dirasakan penderita bipolar yakni fase manik dan fase depresi. Penyakit mental ini belum ada obat yang bisa 100% menyembuhkan penyakit bipolar ini. Namun dengan bantuan obat yang diberikan psikiater dan juga strategi koping religius yang dilakukan para penderita akan memulihkan keadaan yang ada menjadi lebih baik. Dengan rumusan masalah Apa Saja Problematika Psiko-Sosial Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang, Bagaimana Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang, dan Bagaimana Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

Bertujuan untuk mendeskripsikan Problematika Psiko-Sosial Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang, Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang, dan mengetahui bagaimana dalam pandangan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Menggunakan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan model analisis data yang dipopulerkan Miles dan Huberman yakni reduksi data, penyajian data, verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa problem psiko-sosial yang dialami para penderita *Bipolar Disorder* yaitu masalah internal keluarga (perceraian, perselisihan, dan pola asuh), masalah ekonomi (Kebangkrutan), masalah pendidikan (Kurangnya Kontrol Diri), dan masalah pekerjaan (Hubungan Antar Partner). Sedangkan untuk Strategi Koping Religius yang dilakukan penderita *Bipolar Disorder* di komunitas Bipolar Community Semarang meliputi, Sholat, Dzikir, Puasa, Membaca Al Qur'an, Bersholawat, bersedekah kepada sesama, berkumpul dengan orang-orang shaleh. Perspektif BKI dalam penelitian ini mengambil tujuan dan fungsi dari BKI, dimana dalam Tujuan BKI yaitu membantu individu dalam mengembangkan dan mempelajari makna fitrah yang ada dalam dirinya melalui peningkatan iman, keyakinan, dan ketulusan serta fitrah yang diberikan oleh Allah Swt kepada individu akan terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan petunjuk-Nya. Selanjutnya dalam fungsi BKI yakni ada fungsi preventif (Mencegah), fungsi kuratif (Menyelesaikan), fungsi developmental (Mempertahankan).

Kata Kunci: Strategi Koping Religius, *Bipolar Disorder*, Bimbingan dan Konseling Islam

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian	11
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	11
2. Definisi Konseptual.....	11
3. Sumber Data.....	13
4. Teknik Pengumpulan Data.....	13
5. Teknik Keabsahan Data	14
6. Teknik Analisis Data.....	15
F. Sistematika Penulisan	16
BAB II KERANGKA TEORI	18
1. Strategi Koping Religius	18
2. <i>Bipolar Disorder</i>	28
3. Jenis Jenis <i>Bipolar Disorder</i>	29

4. Bimbingan dan Konseling Islam	30
BAB III GAMBARAN UMUM DAN HASIL PENELITIAN	38
A. Gambaran Umum Komunitas Bipolar Community Semarang	38
B. Problematika Psiko-Sosial Penderita Bipolar di Komunitas Bipolar Community Semarang 43	
C. Strategi Koping Religius Pada Penderita <i>Bipolar Disorder</i>	48
BAB IV ANALISIS DATA PENELITIAN	53
A. ANALISIS PROBLEMATIKA PSIKO-SOSIAL PADA PENDERITA <i>BIPOLAR DISORDER</i> DI BIPOLAR COMMUNITY SEMARANG.....	53
B. ANALISIS STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA PENDERITA <i>BIPOLAR DISORDER</i> DI BIPOLAR COMMUNITY SEMARANG.....	58
C. ANALISIS STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA PENDERITA BIPOLAR DI BIPOLAR COMMUNITY SEMARANG DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM.....	65
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	94

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Aspek Koping Religius Positif.....	59
Tabel 4. 2 Aspek Koping Religius Negatif.....	61
Tabel 4. 3 Data Koping Religius Yang Dijalani Penderita <i>Bipolar Disorder</i>	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan manusia tidak akan sama, bisa dibilang sangat beragam dan tidak sedikit, tetapi tidak sedikit pula yang tidak bisa terpenuhi. Sehingga tidaklah menutup kemungkinan akan terjadi gangguan psikologinya seperti stress, sumber stress sendiri diantaranya dari faktor keluarga, konflik antar teman, dan juga tekanan tugas tugas akademik (Nikmah, 2018: 1). Percaya maupun tidak, nyatanya Terlebih perihal tentang kesehatan mental menjadi sorotan utama di dalam isu yang dibahas oleh para anak muda zaman sekarang. Didalam artikel yang di publish dalam laman (cnnindonesia.com), Meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dipandang dapat di pengaruhi beberapa faktor diantaranya ialah dari tingkat pendidikan, isu isu yang membahas tentang pentingnya menjaga mental agar selalu sehat hingga kondisi lingkungan sosial ketika pandemi Covid-19 menyerang di Indonesia, hal ini sangat rentan dalam memicu tingginya tingkat kesetresan. Lebih lanjut di dalam laman CNN Indonesia menuliskan bahwa Masalah kesehatan mental ini memiliki potensi yang cukup riskan jika permasalahan ini tidak benahi secara lebih lanjut bahkan dikhawatirkan akan terjatuh kedalam lubang terlarang yakni mengkonsumsi zat-zat yang dilarang untuk tubuh. Kondisi ini juga menjadi salah satu dari sekian banyak yang dikhawatirkan anak muda di zaman sekarang ini. Mereka memperkirakan, mengkonsumsi zat-zat berbahaya ini akan memiliki dampak buruk dalam jangka waktu lima tahun ke depan.

Gangguan Kesehatan mental menjadi suatu permasalahan di dalam dunia kesehatan yang sangat perlu untuk diperhatikan bersama, menurut data penelitian dari WHO di tahun 2016 sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, serta 47,5 juta orang terkena dimensia (Zuraida dalam Rodiana, 2022: 2). Hal ini membuktikan bahwa memang benar kesehatan mental menjadi sorotan utama bagi para kaum muda, karena tingkat berbahaya yang cukup signifikan. Bipolar menjadi bagian dari permasalahan kesehatan mental yang dibilang cukup berbahaya dan termasuk kedalam gangguan afektif (perasaan) (Vazquez dalam Rodiana, 2022: 23). Asal kata bipolar ialah dari kata bi dan juga polar, bi bermakna dua sedangkan polar bermakna

kutub, sehingga bipolar merupakan terganggunya perasaan karena adanya dua kutub yang berlawanan satu sama lain (Panggabean dalam Purba & Kahija, 2017: 323). Dua kutub tersebut ialah depresi dan juga manik. Depresi sendiri diartikan menjadi sebuah kondisi ketika perasaan emosional kesedihan berlebih, adanya perasaan untuk menyalahkan diri sendiri secara terus menerus serta tidak adanya makna dalam kehidupannya yang berarti, tidak menyukai keramaian, dan tak adanya keinginan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan Manik memiliki definisi sebagai sebuah keadaan rasa bahagia yang berlebih, mudah sekali tersinggung, suka melakukan aktivitas secara berlebih, lebih banyak berbicara ketimbang biasanya, dan perhatian serta pikirannya tidak fokus dengan satu topik (Davison dalam Purba & Kahija, 2017: 323-324). Serta penderita bipolar ini akan lebih cenderung mengalami kebingungan dalam dirinya guna menghadapi mood yang sering berubah – ubah dikarenakan diri mereka sendiri tidak paham dengan apa yang terjadi pada kehidupannya (Purba & Kahija, 2017: 324).

Menurut pemaparan Shastry Gangguan bipolar ini adalah kondisi yang bisa dikatakan sangat serius jika diabaikan tanpa adanya perhatian khusus. Bahkan, potensi orang dengan gangguan bipolar melakukan bunuh diri diprosentase sebesar 15% (Shastry dalam Ramadhan & Syahrudin, 2019: 10). Sementara dari Ryan dan Jacki, Orang dengan bipolar akan mengalami kegoyahan yang sangat di dalam hatinya, sehingga menyebabkan suasana yang ada dalam hatinya tidak stabil, hal ini disebabkan oleh suasana yang dirasakan dalam hatinya berubah secara tiba-tiba yang terkadang bahagia dan juga terkadang sedih, dan perubahan ini terjadi secara berlebihan atau lebih dari batas kewajaran yang ada (Ryan dan Jacki dalam Widiyanti et al., 2021: 80). Setiap individu memiliki potensi untuk terindikasi penyakit *Bipolar Disorder* tanpa memandang usia maupun jenis kelamin, dengan bermacam-macam faktor yang melatarbelakangi munculnya penyakit *Bipolar Disorder* tersebut (May Rollo dalam Prabuluramba, 2022: 2).

Penyebab dari *Bipolar Disorder* ini tidaklah hanya satu penyebab saja tetapi lebih dari itu, yakni diantaranya karena didalam hidupnya memiliki sebuah permasalahan yang membuat hidupnya menjadi berubah dimasa yang akan datang nanti, adanya riwayat pelecehan, ditinggal mati orang-orang terdekatnya, memiliki trauma ketika menjalin

hubungan yang serius kepada lawan jenis yang berbeda dan merasa kesulitan dalam menghadapi masalah hidup (Rodiana, 2022: 4). Widyaningrum dalam hal ini menjelaskan bahwa kemampuan setiap orang untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang ada dalam hidupnya dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pengakuan dari masalah lalu, setiap orang akan menjadikan pengakuan tersebut sebagai dasar guna menciptakan citra baik maupun buruk atas dirinya (Werdyaningrum dalam Nofiyana & Supradewi, 2019: 1378). Selain itu, peristiwa hidup dan stress lingkungan menjadi faktor lainnya yang menjadi penyebab gangguan bipolar ini dapat terjadi. Dari sekian pengamatan klinis ada menunjukkan bahwa perjalanan hidup yang diwarnai oleh tekanan yang terus menerus akan jauh lebih cepat dalam mencapai level gangguan *mood*, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor psikososial berposisi sebagai satu dari sekian peran utama yang menjadi penyebab dalam gangguan bipolar (Sadock dalam Wirasgianto et al., 2021: 29).

Samosir menjelaskan keadaan penderita bipolar, yang dimana ketika manik atau perasaan bahagia yang berlebih bisa terjadi saat penderita bipolar menjadi sangat bersemangat dalam melakukan segala hal, sangat hiperaktif, serta antusias yang tinggi, sedangkan ketika depresi atau perasaan sedih yang berlebih bisa terjadi saat penderita bipolar merasa putus asa, gelisah, fikiran yang terlalu menekan, bahkan bisa mempunyai hasrat untuk melakukan bunuh diri (Samosir dalam Widiанти et al., 2021: 80). Hal tersebut memiliki maksud yang sama seperti yang diutarakan Davison yakni dimana ketika penderita bipolar mencapai tingkat depresi yang cukup parah maka akan berpotensi melakukan bunuh diri (Davison dalam Purba & Kahija, 2017: 327).

Banyak anggapan dari masyarakat awam menilai bahwa gangguan mental ini dianggap sebagai suatu hal yang berlebihan didalam mengekspresikan luapan-luapan emosi, dari pandangan pandangan tersebut membuat individu dengan bipolar merasa tidak nyaman terhadap stigma-stigma yang dia dapat dari masyarakat, tidak sedikit dari mereka memilih untuk menutup diri dikarenakan perasaan malu dan takut yang berlebih karena memiliki gangguan mental didalam dirinya (Rodiana, 2022: 5). Sehingga dari perasaan menutup ini tidak jarang individu dengan bipolar akan melakukan tindakan menyimpang baik dilihat dari adat sosial ataupun adat agama, salah satunya adalah jatuh

kepada penggunaan narkoba serta bunuh diri jalan terakhirnya. Oleh sebab itu, coping religius sangat penting untuk diterapkan dalam proses kesembuhan kepada individu dengan bipolar.

Weisman, Gomes & Lo menunjukkan ada beberapa literature yang mengatakan bahwa banyak dari individu yang mengalami gangguan jiwa atau gangguan mental mengatakan bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki peranan yang sangat penting di dalam mekanisme coping mereka untuk mengatasi gangguan mental yang ada dalam dirinya (Weisman dalam N.H. & S.P., 2018: 12). Banyak pula dari mereka mengatakan bahwa separuh dari waktu waktu yang dihabiskan untuk mengatasi masalahnya adalah kegiatan praktek religius/spiritual (Tepper et al., 2001: 660). Konseling Islam bisa menjadi sebuah alternative dalam terapi spiritual, sedangkan coping religius berfungsi untuk menciptakan sebuah kondisi psikologis yang baik, serta menjadi pendukung dalam pemulihan dan peningkatan imunitas tubuh (Murtadho et al., 2022: 32). Coping religius juga menjadikan agama berfungsi sebagai kecenderungan guna mencegah depresi dan stress menjadi sangat penting, dikarenakan banyak penelitian telah membuktikan bahwa tingkat pengetahuan tentang agama seseorang akan sangat berpengaruh untuk menjadi pertahanan diri baik dari mental maupun fisik seseorang (Hawari, 2001: 4). Coping religius pula akan menyajikan perasaan nyaman serta membuat kondisi sang penderita menjadi lebih rileks, sehingga menjadikan jiwa dan hati sang penderita lebih tenang dan tidak mudah gelisah (Mar'ati dan Chaer dalam Bukhori et al., 2022: 4)

Pargament Mengatakan bahwa agama memiliki peran penting dalam mengatur pola stress, agama sendiri dapat menjadi sebuah pengarah, pendukung, serta dukungan emosi (Pargament dalam Kasberger, 2002: 3). Dengan menggunakan cara berdo'a, rangkaian ritual peribadatan, serta yakin akan kepercayaan agama dapat menolong individu ketika mendapatkan masalah stress didalam kehidupannya, lantaran adanya sebuah harapan dan kenyamanan yang didapat setelah melakukan berbagai ritual keagamaan tersebut (Rammohan dalam Jannah, 2016: 11). Seperti yang ditegaskan Syukur, bahwa batin yang tenang akan terasa jika mengingat Allah Swt dikarenakan otak akan mencairkan sebuah zat yang dinamakan zat endorfin kepada individu tersebut sehingga akan menciptakan kebahagiaan dalam diri (Syukur dalam Bukhori et al., 2022).

Sementara Mustamir menjelaskan bahwa agama melalui berbagai kegiatan ritual peribadatan merupakan sebuah sarana yang cukup ampuh guna meminimalisir stress yang nantinya akan sangat berpengaruh sekali terhadap kesehatan individu (Pedak, 2011).

Erhamwilda mengatakan dalam bukunya bahwa Bangsa Indonesia mayoritas berkeyakinan Islam, seharusnya ketika pelayanan konseling juga menggunakan teknik teknik konseling yang mengacu kepada Al Qur'an dan Hadits. Begitu juga dengan pendekatan serta teori-teori konseling yang digunakan, harus adanya modifikasi supaya norma yang ada di dalam agama Islam tidak bertabrakan dengan teori yang ada sekarang ini (Erhamwilda, 2009: 2). Dasar-dasar pokok yang tidak lain adalah pegangan utama dari Islam sendiri yakni Al-Qur'an dan Sunnah Nabi, perlu diteliti lagi lebih kritis, untuk menemukan konsep konsep konseling yang telah ada di dalam kitab suci Al Qur'an dan Sunnah Nabi, sehingga nantinya mampu untuk diaplikasikan secara sempurna serta professional ketika kegiatan konseling berlangsung.

Bimbingan dan konseling merupakan sekian kegiatan yang berhubungan langsung dengan kehidupan manusia. Dibuktikan dengan fakta yang menunjukkan bahwa di dalam kehidupan manusia pasti akan menemui persoalan persoalan yang silih berganti setiap hari nya. Masalah satu dapat diselesaikan, masalah lain muncul dengan sendirinya, demikian seterusnya. Dalam menyelesaikan suatu permasalahan, setiap manusia berbeda-beda dalam menghadapinya, mereka memiliki kemampuannya masing-masing. Ada manusia yang sanggup untuk menyelesaikan segala permasalahannya sendiri tetapi ada juga yang tidak bisa menyelesaikan masalahnya tanpa dengan bantuan pihak lain. Sehingga bimbingan dan konseling sangat diperlukan guna membantu para manusia yang memang membutuhkan pertolongan di dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di kehidupannya (Walgito dalam Zaini, 2013: 378).

Aunur Rahim Faqih mengutarakan bahwa yang melatar belakangi urgensi bimbingan dan konseling ialah karena setiap individu mempunyai biologis serta psikologis, karena manusia menjadi makhluk sosial, makhluk yang berbudaya, serta makhluk yang beragama (Aunur Rahim dalam Zaini, 2013: 379). Setiap individu mempunyai permasalahan di kehidupannya masing-masing, tetapi berbeda-beda dalam menyelesaikan permasalahannya. Bimbingan dan konseling ialah pelayanan untuk

memberikan bantuan kepada individu yang memiliki permasalahan supaya dapat mandiri, dan berkembang secara sempurna dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang ada di kehidupannya. Sehingga tujuan bimbingan dan konseling yang untuk memberikan sebuah bantuan kepada perorangan supaya bisa mandiri dalam mengembangkan potensi yang terpendam dengan sempurna (Hikmawati dalam Zaini, 2013: 380). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan dan konseling Islam membawa peran penting guna membantu manusia untuk mandiri didalam menyelesaikan masalahnya dan juga mengoptimalkan potensi unggul yang ada di dalam diri setiap individu serta tetap melibatkan Tuhan disetiap usaha yang dikeluarkan guna menyelesaikan segala masalah yang dialami dalam hidup. Bimbingan dan konseling islam menjadi sebuah cara agar dapat meluruskan penyimpangan yang terjadi pada fitrah keagamaan yang individu lakukan, sehingga nantinya manusia akan sadar akan perannya sebagai makhluk yang dipilih menjadi pemimpin di bumi ini, serta berkewajiban dalam mengabdikan dan menyembah hanya kepada Allah sehingga hubungan antara sang pencipta dan hambanya akan terjalin dengan baik, tak hanya itu antar sesama manusia serta alam pun akan mengikuti (Ali dalam Riyadi et al., 2019: 87-88). Dikarenakan bukan bimbingan dan konseling namanya jika kegiatan bimbingan dan konseling tidak berupaya untuk memanusiakan manusia dan juga ber-amar ma'ruf nahi mungkar (Karni, 2017: 58-59). Konseling pula dapat menjadi sarana guna membantu para penderita bipolar untuk menemukan strategi koping religius yang efektif ketika para penderita menghadapi penyakit bipolarnya yang kambuh (Hidayanti, Ema; Syukur, 2019: 4). Pada materi yang diberikan dalam bimbingan dan konseling Islam serta cara cara yang digunakan menurut syar'i mampu untuk menjadikan para penderita bipolar untuk lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan sang penderita (Safa'ah et al., 2017: 219).

Sistem kehidupan sosial serta budaya yang eksis di masa dewasa ini telah mengalami pergeseran yang sangat signifikan terkhusus pada nilai hidup mengenai kebiasaan dalam beragama (Pakata, 2016: 19). Sehingga tidak sedikit yang kehilangan arah tuntunan perihal agama untuk menyelesaikan permasalahan, dikarenakan kegoyahan yang ada di dalam hati, menjadikan individu memilih cara untuk menyelesaikan

masalahnya dengan cara yang tidak sesuai tuntutan agama pula. Sehingga disinilah letak urgensi konsep dari bimbingan dan konseling islam yakni sebuah bentuk layanan yang bukan hanya untuk berupaya membangun kesiapan mental yang sehat, tetapi juga mampu untuk menjadi tuntunan dalam hidup guna mencapai kehidupan *sakinah* yakni rohani yang akan selalu nyaman dan tentram dikarenakan selalu merasakan sentuhan Tuhan disetiap langkah kehidupannya. Faktor *sakinah* inilah yang menjadi letak perbedaan yang mendasar antara bimbingan konseling model religius dengan bimbingan konseling model yang dibuat orang barat (Daulay, 2018: 148).

Alasan peneliti mengambil tempat penelitian di Bipolar Community Semarang, dikarenakan komunitas ini menampung bagi individu penderita *Bipolar Disorder*, serta memberikan naungan dan tempat untuk para penderita *Bipolar Disorder* ini bisa merasakan kenyamanan dan keamanan tanpa takut untuk mendapatkan stigma stigma negative dari masyarakat. Menurut hasil wawancara kepada ketua komunitas Bipolar Community Semarang , mengatakan bahwa Bipolar Community Semarang akan menjaga identitas serta keamanan anggotanya, sehingga anggotanya akan merasakan kenyamanan dalam menjalankan kehidupannya serta mereka akan memiliki sahabat sahabat baru didalam menjalani kehidupannya dikarenakan persamaan nasib yang mereka miliki.

Maka dari itu, judul ini menjadi sangat perlu untuk menjadi bahan penelitian karena strategi koping religius perlu untuk diterapkan bagi para penderita *Bipolar Disorder* guna untuk mendapatkan metode yang tepat dan sesuai dengan keyakinan agama yang dianutnya. Serta meminimalisir adanya penyimpangan dalam aktivitas yang dilakukan penderita bipolar, dengan adanya startegi koping religius ini mereka akan merasa dituntun dan dibimbing kearah yang lebih baik serta merasakan kenyamanan dan ketentraman yang hakiki di dalam kehidupannya walaupun memiliki penyakit *Bipolar Disorder* di dalam dirinya. Dengan adanya latar belakang tersebut hati peneliti merasa tergugah untuk melakukan penelitian skripsi mengenai **“Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* Di Bipolar Community Semarang (Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas penelitian ini mengambil rumusan masalah :

1. Apa Saja Problematika Psiko-Sosial Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang?
2. Bagaimana Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang?
3. Bagaimana Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah diatas bisa disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki tujuan :

1. Untuk mendeskripsikan problematika psiko-sosial pada penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang.
2. Untuk mendeskripsikan strategi koping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang.
3. Untuk mengetahui strategi koping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah suatu aktivitas yang meninjau atau mengkaji ulang tentang literature yang telah di publikasi oleh akademisi terkait dengan topic pembahasan yang akan di teliti. Menurut John W. Cresswell menjelaskan bahwa tinjauan pustaka ini merupakan sebuah ringkasan tertulis mengenai jurnal, artikel, dokumen maupun buku yang menjabarkan tentang suatu teori dan informasi baik masa ini maupun di masa lalu, serta menjabarkan pustaka ke dalam sebuah topic dan dokumen yang akan dibutuhkan proposal penelitian (Cresswell dalam Mahanum, 2021: 3). Mengacu pada pendapat diatas tinjauan pustaka adalah sebuah simpulan suatu tulisan dari beberapa literature yang telah dipublikasi. judul penulis memiliki beberapa hubungan dengan hasil penelitian. Akan tetapi belum ada judul yang sama seperti hasil judul yang penulis tentukan, yakni Strategi

Koping Religius pada Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Berikut merupakan hasil penelitian yang masih mempunyai hubungan kesamaan dengan judul yang penulis ambil :

Pertama, “*Perawatan Pasien Kemoterapi: Strategi Koping Religius Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup*” merupakan jurnal penelitian yang ditulis Vera, Indra dan Suryawati yang telah terbit pada jurnal *Idea Nursing Journal* Vol. IX No. 3 tahun 2018. Penelitian ini dilakukan guna melihat hubungan praktik koping religius untuk meningkatkan kualitas hidup pasien pengidap kanker payudara di Rumah Sakit Zainoel Abidin, Banda Aceh. Penelitian ini mengambil sejumlah 40 pasien pengidap kanker dimana menunjukkan bahwa mayoritas pasien menggunakan koping religius (82%) serta mempunyai kualitas hidup yang baik (82%) sehingga strategi koping religius ini memiliki peran penting didalam proses penyembuhan serta peningkatan kualitas hidup yang baik pada pasien pengidap kanker di Rumah Sakit Zainoel Abidin, Banda Aceh.

Kedua, Nihayatun Nikmah (2018) dalam skripsinya yang berjudul “*Koping Religius Pada Pasien Sembuh Dari Bipolar*”. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan rancangan fenomenologi. Dengan pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa penderita bipolar menggunakan 4 aspek dari koping religius positif yakni *benelovent religious reappraisal*, ditandai dengan penderita tidak pernah memunculkan perasaan marah dan perasaan protes dengan kondisi yang ada dalam dirinya. *Collaborative religious coping*, ditandai dengan perasaan yang tenang dalam menghadapi kesulitan hidup karena selalu merasa Allah selalu berada di sampingnya. *Spiritual connection*, ditandai dengan segala hal yang terjadi pada dirinya telah menjadi ketetapan dari Allah untuk dirinya. *Seeking support from clergy or members*, ditandai dengan pencarian dukungan spiritual dari para tokoh agama.

Ketiga, “*Koping Religius Pada Skizofrenia*” merupakan jurnal penelitian yang ditulis oleh Frida Ayu N.H yang telah terbit pada jurnal *Psikiatri Surabaya* Vol. 7 No. 1 (Juni 2018). Penelitian yang mendasarkan terapinya dengan model biopsikososial untuk para penderita skizodrenia tidak memperhitungkan keyakinan religius dari para penderita.

Dalam penelitian ini sangat dibutuhkan asesmen religiusitas guna memperoleh gambaran kebutuhan religius serta strategi koping religius yang digunakan oleh penderita. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas para penderita yang sebanding dengan populasi secara umum, sebagian dari penderita mengutarakan bahwa religiusitas memiliki peran yang sangat penting sebagai sebuah strategi koping mereka untuk mengatasi gangguan mental yang mereka alami dihidupnya.

Keempat, “*Konsep Zikir dalam Al Qur’an Sebagai Terapi Gangguan Bipolar*” merupakan jurnal penelitian yang ditulis oleh Esya Heryana dkk, telah terbit pada jurnal Riset Agama Vol. 2, No. 1 (April 2022). Jurnal ini merupakan paparan umum yang menjelaskan tentang konsep zikir dalam Al Qur’an yang bertujuan untuk sarana terapi kesehatan mental terhadap penderita bipolar dengan memaparkan ayat ayat Al Qur’an yang berhubungan dengan konsep zikir sebagai terapi gangguan bipolar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode tafsir tematik. Penelitian ini menunjukkan bahwa Al Qur’an bisa menjadi penawar bagi penderita bipolar yang mengalami ketidak seimbangan pikiran dan jiwa sehingga dengan digunakannya konsep zikir ini diharap akan mewujudkan ketentraman dan kenyamanan jiwa penderita bipolar.

Kelima, “*Strategi Koping Religius Para Santri Berusia Remaja Dalam Menghadapi Kematian Orang Tua (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Al-Istianah Tahun 2021)*”. Dalam skripsi yang ditulis Khofifah Anif Maghfiroh menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan klarifikasi data, penyaringan data dan penyimpulan. Dalam penelitian ini pada salah satu respondennya menggunakan strategi koping reliigiis *collaborative* yang dimana pada strategi ini selalu menyertakan Tuhan dalam pemecahan suatu masalah dengan melakukan kerjasama bersama Tuhan seperti selalu percaya bahwa Allah akan memberikan obat setelah datangnya masalah, melaksanakan kegiatan ritual seperti sholat, do’a, dzikir, dan membaca Al Qur’an, serta menyakini bahwa Allah akan selalu memberikan yang terbaik bagi para hamba-Nya.

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengkaji kondisi objek secara alamiah, dimana peneliti memiliki peran sentral sebagai instrument utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi (kombinasi), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih focus pada pemahaman makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2016: 9). Supratiknya mendukung pernyataan bahwa penelitian kualitatif adalah bentuk penelitian ilmiah yang bertujuan untuk menggali subjektivitas, cara orang, atau kelompok individu dalam memberikan makna pada pengalaman hidup mereka terkait fenomena yang terjadi dalam situasi yang konkret dan nyata (Supratiknya & Emmy, 2019). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menjelaskan data yang dikumpulkan, serta memiliki kemampuan untuk melakukan perbandingan dan korelasi antara data (Narbuko & Achmadi, 1999: 44). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan fenomenologi. Creswell menjelaskan bahwa fenomenologi ialah sebuah strategi penelitian yang didalamnya peneliti mengidentifikasi tentang hakikat dari pengalaman manusia kepada suatu fenomena tertentu (Creswell, 2010: 20). Kasus dalam penelitian ini ialah mengenai strategi coping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community Semarang (dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam). Peneliti akan mengumpulkan data data yang relevan dan lengkap dari kasus penelitian ini, guna mengetahui lebih dalam sebab-sebab yang terjadi sebenarnya apabila terdapat suatu aspek yang harus diperbaiki.

2. Definisi Konseptual

Singarimbun dan Effendi (2001) menjelaskan bahwa definisi konseptual adalah sebuah pemaknaan suatu konsep yang digunakan, sehingga peneliti menjadi mudah untuk mengaplikasikan konsep tersebut. Ada beberapa definisi konseptual yang akan diteliti, yakni :

- a. Strategi Koping Religius, teori Pargament mengemukakan pendapat tentang strategi koping religius sebagai suatu cara yang digunakan seorang individu dengan menggunakan kepercayaan agama yang dianutnya dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya sehari-hari. Sehingga ketika seorang individu dilanda sebuah permasalahan selalu melibatkan agama guna untuk mendapatkan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya tersebut. Lebih lanjut teori yang dikemukakan oleh Koenig dalam Alflakseir & Coleman (2011) mengatakan bahwa seseorang menggunakan mekanisme koping religius berdasarkan keyakinan dan praktik ritual keagamaannya untuk mengatasi masalah dan mengurangi dampak negative psikologis yang timbul akibat situasi stress. Hal ini akan membantu individu tersebut dalam beradaptasi dalam menghadapi situasi yang menekan dalam kehidupannya.
- b. *Bipolar Disorder*, Milton (2004), menjelaskan tentang pengertian *Bipolar Disorder*, Bipolar sendiri memiliki arti alam perasaan sedangkan Disorder ialah perubahan yang muncul secara tiba-tiba dan tidak pasti. Sehingga *Bipolar Disorder* adalah kondisi perasaan yang dialami oleh penderita yang terdiri dari dua komponen utama, yaitu mania (perasaan euphoria atau kebahagiaan) dan depresi (perasaan sedih). Kedua komponen ini muncul secara tiba-tiba dan cepat namun memiliki durasi yang cukup lama.
- c. Bimbingan dan Konseling Islam, menurut pendapat Mahmudi, bimbingan dan konseling islam merupakan suatu tahapan dalam proses bimbingan yang melibatkan berbagai bentuk bimbingan lainnya. Namun, pada intinya, bimbingan dan konseling ini tetap mengikuti prinsip dan pedoman agama islam, dengan merujuk kepada Al Qur'an dan Hadits Nabi. lebih lanjut Ardiansyah dan Nurul (2022) menjelaskan Bimbingan konseling Islam memiliki dua fungsi utama, yaitu fungsi umum dan fungsi dakwah. Fungsi umum bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi hambatan yang muncul dalam proses perkembangan dan pertumbuhan mereka. Sementara itu, fungsi dakwah dari bimbingan dan konseling islam adalah memberikan bantuan kepada individu atau kelompok yang menghadapi kesulitan atau masalah dalam kehidupan mereka dengan pendekatan

berbasis agama islam, dengan menguatkan iman mereka agar mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

3. Sumber Data

Sumber data yang ada pada penelitian ini memanfaatkan dua sumber data yang dibuat penulis menjadi pusat informasi pendukung perolehan data dalam penelitian. Sumber data tersebut, yakni:

a. Sumber Data Primer

Sumber Data primer ialah dimana peneliti mendapatkan data data secara langsung (Sugiyono, 2016: 225). Sumber Data Primer dalam penelitian ini diperoleh oleh peneliti melalui kegiatan wawancara dan observasi langsung di lapangan. Sumber data primer dalam penelitian ini mencakup penderita *Bipolar Disorder*, perawat, dan dokter yang terlibat dalam penanganannya. Melalui observasi dan wawancara, data tersebut digunakan sebagai bahan penelitian untuk memperoleh informasi yang lengkap.

b. Sumber Data sekunder

Menurut Wardiyanta dalam Sugiarto (2017) menjelaskan bahwa sumber data sekunder ialah sebuah informasi yang didapat tidak secara langsung dari narasumber tetapi melalui pihak yang lain. Sumber data sekunder penelitian ini di dapat dari hasil kepustakaan yang dalam hal ini berguna untuk menunjang dari data primer yang ada. Adapun data sekunder dalam penelitian ini diambil dari jurnal, skripsi, website serta buku buku penunjang yang di dalamnya mengandung sumber yang berkaitan dengan judul penelitian.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dalam kondisi alamiah dengan memanfaatkan sumber data primer. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data yang peneliti akan gunakan pada penelitian ini adalah:

a. Wawancara

Metode wawancara ialah sebuah cara yang digunakan guna mendapatkan suatu data secara langsung dan mendalam dari para sumber, dimana sumber tersebut

diharapkan dapat mengungkapkan perasaan, motivasi, sikap atau keyakinannya terhadap suatu topic (Istijanto, 2005: 38).

Penelitian ini peneliti akan menggunakan metode wawancara dengan cara bertukar informasi secara langsung dengan melalui proses tanya jawab kepada para penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community semarang yang mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dan bisa berbagi informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

b. Observasi

Metode Observasi adalah sebuah kegiatan untuk mencatat fenomena yang dilaksanakan secara sistematis. Pengamatan yang dilakukan dapat dilaksanakan secara partisipatif maupun nonpartisipatif. Maksudnya, pengamatan terlibat merupakan salah satu jenis pengamatan yang membawa sang peneliti dalam kegiatan narasumber, mengamati apa saja yang terjadi, mendengarkan apa yang dikatakan narasumber, bertanya tentang segala informasi yang menarik, dan mempelajari dokumen dokumen yang ada (Morissan, 2016: 101).

Pada penelitian ini pengumpulan data akan menggunakan metode observasi, yang dimana peneliti disini akan mempelajari tentang tingkah laku dan makna dari tingkah laku tersebut secara langsung, dengan cara mengikuti kegiatan kegiatan yang ada di bipolar community semarang, supaya dapat melakukan pengamatan secara mendalam dan menyeluruh tentang strategi koping religius terhadap penderita *Bipolar Disorder* dalam perspektif bimbingan dan konseling islam.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah sebuah teknik pengumpulan data yakni dengan mempelajari dan memahami catatan-catatan data data pribadi dari responden (Abdurrahman, 2006: 104). Teknik dokumentasi yang akan digunakan peneliti berupa foto foto, berkas data, buku buku, artikel yang ada di bipolar community semarang.

5. Teknik Keabsahan Data

Menurut Sugiyono (2016), teknik keabsahan data dilakukan guna membuktikan apakah penelitian yang dilakukan merupakan penelitian ilmiah yang benar benar sekaligus untuk menguji data yang di dapat. Pengecekan keabsahan data disini

digunakan guna menguji data yang dilaporkan peneliti benar benar tidak berbeda dengan dekriptif, interpretasi, dan teori. Teknik pemeriksaan berguna untuk melakukan validitas data. Metode triangulasi guna menguji keabsahan data dapat melalui pengecekan dari berbagai sumber, cara dan waktu. Ada 3 kriteria yang bisa diterapkan dalam teknik validitas data, yakni diantaranya sebagai berikut :

- a. Triangulasi sumber dengan cara melihat data dari berbagai sumber yang di dapat mengenai startegi koping religius terhadap penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community semarang dalam perspektif bimbingan dan konseling islam.
- b. Triangulasi teknik dengan cara melihat data dari sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda, yakni dengan melakukan wawancara secara mendalam, kemudian di lihat dari dokumentasi dan observasi untuk memperoleh data penunjang.
- c. Triangulasi waktu dengan cara melihat data dengan memanfaatkan waktu, yakni dengan menggunakan teknik wawancara guna mendapatkan hasil mengenai strategi koping religius terhadap penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community semarang dalam perspektif bimbingan dan konseling islam.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan menggunakan triangulasi teknik guna mendapatkan data penelitian yang lebih komprehensif dengan mendapatkan hasil dari sumber data primer dan sekunder, serta triangulasi teknik, teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Jadi, peneliti akan mendapatkan hasil yang maksimal dari data yang diperoleh dengan menggunakan teknik triangulasi.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini akan digunakan guna menyusun, mengolah serta menghubungkan data data yang telah diperoleh dari lapangan, sehingga nantinya akan menjadi sebuah kesimpulan ataupun teori. Analisis data penelitian ini akan dilakukan pengecekan data yang berasal dari pengurus di bipolar community semarang. Setelah terkumpul semua data, lampiran selanjutnya ialah mendeskripsikan objek permasalahan secara sistematis dan memberikan sebuah analisis secara tepat terhadap objek yang akan dikaji.

Teknik analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan model analisis data yang dipopulerkan Miles dan Huberman. Miles dan Huberman menjelaskan ada 3 urutan yakni reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), verifikasi (verification). Sugiyono (2010), memiliki penjelasan lebih lengkap mengenai 3 urutan model analisis data Miles dan Huberman, yakni:

- a. Reduksi data (data reduction), yang memiliki arti merangkum, memilih hal hal pokok, menitik beratkan pada hal hal yang dianggap penting, serta mencari tema dan polanya. Kemudian peneliti akan berusaha mendapatkan data yang berdasarkan tujuan penelitian yakni terkait dengan strategi koping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community semarang dalam perspektif bimbingan dan konseling islam.
- b. Penyajian data (data display), pada penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian yang bersifat naratif serta dapat dilengkapi menggunakan table dan chart, dalam tahap ini diharapkan peneliti bisa menyajikan data yang berkaitan dengan strategi koping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community semarang dalam perspektif bimbingan dan konseling islam.
- c. Verifikasi (verification), pada tahap ini peneliti akan memberikan penjelasan secara lebih jelas dan mendalam sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, yakni Apa Saja Problematika Psiko-Sosial dan bagaimana strategi koping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di bipolar community semarang.

F. Sistematika Penulisan

Memberikan uraian secara jelas dan menyeluruh, supaya pembaca bisa memahami secara jelas tentang isi penelitian ini, maka dari itu peneliti akan membagi kerangka penelitian menjadi 3 bagian yakni bagian awal utama dan bagian akhir. Bagian awal sendiri terdiri dari halan judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak dan daftar isi. Sedangkan untuk bagian utama penelitian ini terdiri dari 5 bab klasifikasi sebagai berikut :

- BAB I** Pada bab ini berisi tentang pendahuluan, peneliti akan menjabarkan terkait dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari penelitian ini, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II** Pada bab ini berisi tentang kerangka teori yang terdapat 3 sub-bab. Sub-bab pertama berisikan tentang pengertian strategi coping religius, ciri-ciri strategi coping religius, faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping religius. Sub-bab kedua berisikan tentang pengertian *Bipolar Disorder*, ciri-ciri *Bipolar Disorder*, faktor-faktor yang mempengaruhi *Bipolar Disorder*, jenis-jenis *Bipolar Disorder*. Sub-bab ketiga berisikan tentang pengertian bimbingan dan konseling islam, tujuan bimbingan dan konseling islam, fungsi bimbingan dan konseling islam, jenis-jenis bimbingan dan konseling islam, asas bimbingan dan konseling islam, metode bimbingan dan konseling, bentuk-bentuk bimbingan dan konseling, langkah-langkah bimbingan dan konseling islam.
- BAB III** Pada bab ini berisi tentang penyajian data mengenai gambaran umum Bipolar Community Semarang, serta mengenai data *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang.
- BAB IV** Pada bab ini berisi tentang analisis dari hasil penelitian terkait dengan *Bipolar Disorder* serta analisis tentang strategi coping religius pada penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang.
- BAB V** Pada bab ini berisi tentang penutup, yaitu bab terakhir berisi tentang kesimpulan, saran-saran, kata penutup, riwayat penulis, serta lampiran-lampiran.

BAB II

KERANGKA TEORI

1. Strategi Koping Religius

a) Pengertian Strategi Koping Religius

Wong-McDonald dan Gorsuch mengungkapkan Koping Religius merupakan sebuah cara yang digunakan individu untuk mengelola stress dan masalah masalah di kehidupannya dengan menggunakan keyakinan dalam agamanya (Wong-McDonald dalam Utami, 2012: 61). Selaras dengan teori yang dikemukakan Dadang Hawari, koping religius ini memposisikan agama sebagai aspek yang paling penting untuk cenderung sebagai sesuatu yang mencegah stress dan depresi. Lain halnya dengan penjelasan dari Pargament yang memandang sebuah koping religius bisa bersifat lebih dinamis dan situasional. Menurutnya, di dalam konstruksi koping religi (agama) dapat menjadi sebuah bagian paling penting. Misalnya seperti seorang individu bisa membahas tentang peristiwa religius, penilaian religius, kegiatan koping religius, serta tujuan religius di dalam koping tersebut (Pargament dalam Utami, 2012: 49). Pargament menambahkan bahwa strategi koping religius ialah sebuah koping yang mengikutsertakan agama ketika penyelesaian masalah dengan melakukan lebih giat ritual keagamaan yang sesuai dengan kepercayaan masing masing. Lebih lanjut pargament mengatakan bahwa koping jenis ini adalah upaya yang dilakukan individu dengan cara selalu melibatkan elemen agama untuk menjadi pengatur serta menjadi pembeda antara tuntutan internal dan juga eksternal, sehingga bisa untuk menjadi pengendali stress (Pargament dalam Hidayanti, Ema; Syukur, 2019: 7-8).

Menurut teori dari Pargament, Strategi koping religius dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni positif dan negative. Pargament mendefinisikan strategi koping religius positif sebagai suatu ekspresi spiritual, hubungan yang menghasilkan rasa aman dengan Tuhan, menemukan makna yang tersirat didalam setiap kejadian kejadian yang terjadi di kehidupan, serta adanya hubungan spiritual antar sesama manusia. Sedangkan strategi koping religius negative Pargament menjelaskan sebagai suatu ekspresi dari hubungan yang lemah, tidak adanya keyakinan akan kekuatan yang diberikan Tuhan, cinta dunia yang berlebih, dan tidak adanya perjuangan di

dalam pencarian makna di dalam kehidupannya (Pargament dalam Utami, 2012: 50). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuzulul Khair, Kelompok yang positif menjadikan individu lebih mudah untuk berdamai dengan kondisi stress yang dirasakan, sehingga pada akhirnya strategi koping religius ini bisa membuat seorang individu merasakan afek positif seperti rasa tenang, rasa hati yang lega, serta terhindar dari afek afek negative. Sedangkan kelompok yang negative menafsirkan strategi koping religius mengartikan sumber stress ini adalah hukuman dari Tuhan, sehingga seorang individu disini mencoba untuk menyelesaikan berbagai permasalahannya sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan di dalamnya. Serta mencerminkan ketegangan spiritual yang mendasari gejolak dan perjuangan di dalam dirinya sendiri, orang lain dan dengan Tuhan. Sehingga dengan demikian, kelompok strategi koping religius negative ini mengacu kepada hal hal yang tujuannya merusak individu yang kondisinya sedang tertekan (Khair, 2022: 167).

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan para ahli diatas dapat disimpulkan, bahwa Strategi koping religius merupakan suatu cara yang berguna untuk menyelesaikan suatu permasalahan di dalam kehidupan dengan melibatkan campur tangan Tuhan.

b) Aspek-Aspek Dalam Koping Religius

Agama Islam telah mengatur perihal kepercayaan serta praktik keagamaan yang nantinya dapat digunakan sebagai sumber kekuatan ketika menghadapi segala persoalan hidup, tekanan hidup, dan berbagai macam kesulitan yang dihadapi di dalam kehidupan. Dalam ajaran Islam juga mengajarkan bahwa seseorang harus bisa bersabar, memohon kepada Allah dan selalu percaya kepada Allah ketika membutuhkan sebuah bimbingan hidup (Aflakseir dan Coleman dalam Sulistyani et al., 2019: 25).

Walaupun koping religius dibilang sangat ampuh untuk mengatasi suatu permasalahan, dalam penelitian yang dilakukan Pargament, koping religius bukan hanya memiliki dampak yang positif namun juga memiliki dampak yang negative bagi kesehatan mental (Pargament dalam Jannah, 2016: 22). Koping religius positif adalah sebuah hubungan aman kepada Tuhan , selalu menyakini bahwa didalam

kehidupan akan selalu ada makna yang terpendam, dan adanya hubungan spiritual yang terjalin dengan orang-orang di sekitarnya. Koping religius yang positif ini bisa dikatakan adalah tingkatan depresi yang rendah serta memiliki kualitas dalam hidup yang baik (Anggraini dalam Jannah, 2016: 22). Pargament memaparkan lebih lanjut tentang aspek-aspek koping religius yang berdampak secara positif, aspek-aspek tersebut adalah:

1. *Benevolent Religious Reappraisal*, yakni memberikan sebuah gambaran tentang stressor melalui agama secara lebih menguntungkan dan baik. Contohnya seperti selalu bersikap khusnudzon kepada setiap takdir Allah.
2. *Collaborative Religious Coping*, yakni mencari sebuah control lewat hubungan antara kerjasama dengan sang Tuhan dalam setiap pemecahan masalah. Contohnya merasa bahwa Allah selalu membersamainya ketika kesulitan hidup menerpa kehidupannya.
3. *Seeking Spiritual Support*, yakni mencari sebuah kenyamanan serta keamanan lewat rahmat kasih sayang serta cinta dari Allah. Contohnya ketika mendapai sebuah ujian hidup, Ia berfikir bahwa Allah menyanggah dirinya sehingga Allah pasti akan menolongnya.
4. *Religious Purification*, yakni mencari sebuah pembersihan diri melalui amalan-amalan agama. Contohnya selalu melakukan taubatan nasuha serta melakukan perbuatan-perbuatan baik agar perbuatan buruk yang telah lalu bisa tergantikan.
5. *Spiritual Connection*, yakni mencari perasaan tentang keterhubungan dengan sebuah kekuatan yang sempurna. Contohnya memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi telah menjadi takdir Allah.
6. *Seeking Support From Clergy or Members*, yakni mencari ketenangan dan kenyamanan melalui sebuah rasa cinta dan sayang kepada sesama saudara seiman dan para tokoh agama.
7. *Religious Helping*, yakni sebuah usaha dalam meningkatkan rasa dukungan spiritual dan kenyamanan kepada sesama manusia. Contohnya

dengan selalu mendoakan saudara, teman maupun sahabat yang sedang dilanda musibah.

8. *Religious Forgiving*, yakni mencari sebuah bantuan dari agama dengan mencoba berdamai dengan rasa sakit, kemarahan, serta ketakutan yang selalu hinggap di pikiran dan hati.

Koping religius yang memiliki dampak yang negative ialah sebuah ekspresi yang dirasakan tentang hubungan yang buruk dengan Tuhan, pandangan yang tidak kuat serta kecintaannya yang berlebih terhadap dunia, serta tidak adanya usaha untuk mencari makna kehidupan secara religius. Koping religius negative ini disamakan dengan dengan distress, fungsi kognitif buruk, depresi yang tinggi serta kualitas hidup yang kurang baik. Bentuk dari koping religius negative ini diantaranya meliputi sebuah penilaian yang negative terhadap agama serta tidak adanya usaha untuk mencari penyelesaian terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Aspek-aspek koping religius yang memiliki dampak negative adalah:

1. *Punishing God Reappraisal*, yakni memberikan sebuah gambaran bahwa stressor merupakan bentuk hukuman yang diberikan Allah kepadanya atas dosa-dosa yang telah dia lakukan.
2. *Demonic Reappraisal*, yakni memberikan gambaran bahwa stressor adalah sebuah tindakan yang berasal dari kekuatan jahat. Contohnya sihir, santet, dukun.
3. *Reappraisal Of God's Power*, yakni memberikan sebuah gambaran bahwa Allah memiliki kekuatan untuk mempengaruhi kondisi stress. Contohnya seseorang memiliki perasaan sakit hati kepada individu lain, lalu Ia berdoa kepada Allah untuk membalas perbuatan jahat nya.
4. *Self-Directing Religious Coping*, yakni mencari sebuah control melalui dirinya sendiri ketimbang melalui bantuan terhadap Allah.
5. *Spiritual Discontent*, yakni sebuah ekspresi tentang kecemasan serta ketidakpuasan terhadap Tuhan.

6. *Interpersonal Religious Discontent*, yakni sebuah ekspresi tentang kecemasan serta ketidakpuasan kepada saudara seiman dan juga para tokoh agama (Utami dalam Jannah, 2016: 23-24)

c) Macam Macam Strategi Koping Religius

Pargament mengidentifikasi ada 3 strategi koping religius, yakni *Collaborative*, *Self-directing*, dan *deferring*.

- a) Strategi *Collaborative*, merupakan sekian dari strategi koping religius yang paling umum, dalam strategi ini individu dan Tuhan sama sama memainkan peran yang aktif di dalam memecahkan suatu permasalahan, Tuhan memberikan pengaruh yang menjadikan pengikutnya memilih keputusan yang tepat.
- b) Strategi *Self-directing*, individu dibarengi dengan usaha yang aktif dari individu tersebut untuk memecahkan suatu permasalahan didalam kehidupannya. Individu yang menggunakan strategi ini menganggap dirinya sebagai individu yang diberi kemampuan atau kekuatan untuk menyelesaikan segala permasalahan di dalam kehidupannya.
- c) Strategi *Deferring*, Tuhan memiliki andil secara penuh didalam mengatur strategi untuk memecahkan suatu permasalahan yang dialami individu secara actual. Sehingga dalam strategi ini individu bergantung secara penuh kepada Tuhan dalam pemberian obat dari permasalahan yang sedang dihadapi individu tersebut (Pargament dalam Utami, 2012: 49).

Berbeda dengan teori yang disampaikan Pargament, dimana ada tambahan dari apa yang telah di sampaikan dalam teori nya, Wong-McDonlad & Gorsuch mengusulkan *Surrender* di dalam teori Pargament, yang memiliki makna bahwa individu bekerjasama dengan Tuhan dalam penyelesaian masalah dalam kehidupannya tetapi menyakini secara penuh bahwa ketetapan Tuhan diatas degala keinginannya (Wong-McDonald dalam N.H. & S.P., 2018: 15).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seperti yang disampaikan Pargament dan juga WongMc-Donald & Gorsuch, ada beberapa macam strategi koping religius yakni, *Collaborative*, *Self-Directive*, *Deferring* dan *Surrender*.

d) Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Koping Religius

Faktor-faktor yang mempengaruhi koping religius menurut Thouless meliputi:

- a) Pengaruh pendidikan, Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan koping religius atau tidak dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga.
- b) Pengalaman, dengan pengalaman maka individu akan bisa mendapatkan sebuah kemanfaatan dari pengalaman yang didapat.
- c) Faktor faktor yang tumbuh dari kebutuhan yang tidak terpenuhi seperti; keamanan, cinta kasih, harga diri, ancaman kematian.
- d) Faktor Intelektual, individu akan cenderung menggunakan intelektualnya guna membentuk keyakinan keyakinan dari agamanya karena untuk menginternalisasi ajaran agama ke dalam dirinya (Thouless dalam Jannah, 2016: 24).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan faktor yang mempengaruhi strategi koping religius adalah kebanyakan dari faktor internal dan juga faktor eksternal yakni pengaruh pendidikan, pengalaman, faktor faktor yang tumbuh dari kebutuhan yang tidak terpenuhi, faktor intelektual.

e) Bentuk Strategi Koping Religius dalam Agama Islam

Ketika kondisi seseorang mengalami stress dapat diatasi dengan menggunakan penerapan koping religius yang didasarkan dengan pendekatan agama melalui pengaplikasian hubungan dengan sang khaliq dengan serangkaian kegiatan ritual keagamaan seperti halnya, sholat, zikir, berdo'a, dan membaca Al Qur'an. Ada pula dengan menggunakan penerapan koping religius dengan cara berhubungan langsung dengan sesama manusia yang berdasarkan dengan sifat serta akhlak yang telah dicontohkan Rasulullah Saw (Reza dalam Said, 2016: 20).

Bentuk strategi koping religius menggunakan pengaplikasian dengan hubungan sang Khaliq di implementasikan melalui berbagai kegiatan ritual peribadatan sebagai berikut:

a. Sholat

Sholat jika dipandang dalam segi bahasa memiliki arti do'a, sedangkan jika dilihat dari segi syara' maka diartikan sebagai sebuah cara

untuk menghadapkan diri kepada Allah baik jiwa nya maupun raganya, karena dengan ketaqwaan seorang hamba kepada sang Khaliq, selalu menganggungkan kebesaran-Nya dengan hati yang penuh khusyu' serta ikhlas didalam sebuah perbuatan dan perkataan yang dimulai dengan takbir dan salam sebagai pengakhirannya. Sholat dinilai sebagai bentuk munajat kepada sang Tuhan, seseorang ketika sedang melakukan ibadah sholat dengan khusyu' hati nya tidak akan merasakan kesendirian justru hati nya akan merasa selalu ditemani serta merasa selalu diperhatikan oleh Allah. Hal yang demikian itu, dapat menjadikan seseorang yang sedang mengalami kegundahan dalam hidup mampu untuk mengungkapkan segala perasaan, aduan, serta berbagai masalah yang sedang dialami di dalam kehidupannya. Setelah melakukan sholat yang khusyu' maka Allah akan memberikan ketenangan hati yang belum pernah seseorang tersebut rasakan sebelumnya, dikarenakan memiliki perasaan telah dekat antara dirinya dengan sang Tuhan, serta ditambah akan memperoleh samudera ampunan yang luas (Wahbah Az-Zuhaili dalam Said, 2016: 21).

Pengaruh Sholat dalam perkembangan psikis sangat berarti karena dengan ketenangan serta ketentraman yang dirasakan ketika melakukan sholat mampu untuk menghilangkan rasa gelisah serta kecemasan yang dialami nya (Suarni dalam Said, 2016: 21-22). Bahkan jika kita mau untuk melakukan sholat secara rajin dan teratur maka tingkat kecemasan akan semakin rendah serta efek yang ditimbulkan dari sholat ialah akan menghasilkan keteguhan hati serta ketenangan jiwa yang dilandasi dengan sikap optimisme yang tinggi ketika kehidupan sedang di fase fase sulit (Kotimah, 2017: 45). Terdapat tiga pengaruh yang berdampak positif ketika seseorang mau untuk melakukan ibadah sholat yakni dapat membuat jiwa menjadi lebih tenang, batin menjadi lebih tenang, dapat mencegah seseorang dari hal hal yang dilarang oleh agama serta dengan sholat ini mampu untuk mencegah seseorang untuk memiliki sifat kikir

dan jauh dari sifat selalu berkeluh kesah (Kurniawan dalam Kotimah, 2017: 45).

b. Zikir

Zikir dipandang dari segi syari'at memiliki arti menyebut nama serta mengingat Allah pada setiap waktu dan kondisi. Yang tidak lain zikir ini bertujuan untuk selalu menjalin sebuah ikatan batin antara seorang hamba dengan sang pencipta sehingga akan timbul sebuah rasa cinta serta berdampak kepada jiwa yang akan selalu merasa dekat dan terus diawasi oleh Allah (Kotimah, 2017: 46). Zikir sendiri merupakan sebuah kesadaran untuk selalu berhubungan dengan Allah, sehingga zikir ini bisa disebut dengan aktivitas mental bukan hanya aktivitas mulut semata. Namun demikian tetap dapat dipahami bahwa berdzikir ini masuk kepada aktivitas mulut yang menjadi permulaan sebagai aktivitas mental seseorang (Mubarok dalam Kotimah, 2017: 46). Seseorang yang selalu mengingat Allah dengan cara berdzikir, maka bisa dipastikan seluruh anggota tubuhnya juga akan ikut berdzikir, tidak ada satupun anggota tubuh yang luput dari untuk berdzikir kepada Allah.

Dengan berzikir kepada Allah di setiap detik waktu maka akan terbentuk ketentraman hati, dengan keistiqomahan yang dilakukan maka akan tertanam nilai-nilai ilahiyyah di dalam hati sanubari setiap insan, menghidupkan hati serta perasaan yang memiliki dampak yang positif kepada sikap serta tingkah laku seseorang (Said, 2016: 23). Ketika menunjukkan sebuah tingkah laku, maka tingkah laku tersebut akan sesuai dengan apa yang dilarang oleh Allah. Hal ini bisa disebut juga dengan zikir hati yakni yang selalu menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk senantiasa berdzikir kepada Allah SWT (Kotimah, 2017: 47). Dengan berzikir akan memunculkan ketenangan serta kedamaian dalam jiwa yang kering, bahkan akan berpengaruh juga kepada tingkat kecemasan dan kegelisahan setiap orang.

c. Do'a

Kata do'a berasal dari kata da'awa dalam bahasa arab, secara bahasa bisa berarti untuk mengundang, memimpin dalam hal melakukan sesuatu, atau untuk berduka ketika ada seseorang yang meninggal. Sedangkan menurut McCullough dan Larson, do'a adalah sebuah gabungan dari agama dan spiritual. Do'a sendiri berasal dari pikiran, tingkah laku, dan tindakan yang mengalami sebuah hubungan kepada sesuatu yang berefek penting untuk manusia (McCullough dan Larson dalam Kotimah, 2017: 48).

Do'a sendiri mampu untuk menumbuhkan perasaan sikap optimis, sikap untuk bersemangat di dalam menjalani kehidupan serta mengatasi perasaan putus ada dalam diri ketika seseorang menghadapi sebuah situasi yang sulit di dalam kehidupannya. Do'a memiliki peran penting dalam menjaga batin seseorang agar tetap sehat. Do'a juga bermakna untuk penyembuhan dalam mengatasi stress dan gangguan kejiwaan. Selain itu, doa berfungsi sebagai sebuah upaya dari pencegahan terhadap gangguan jiwa dan kegoncangan mental. Do'a memiliki efek yang jauh lebih bermanfaat yakni membentuk dan meningkatkan semangat dalam hidup. Sehingga secara keseluruhan do'a ini memiliki fungsi kuratif, preventif, dan konstruktif dalam menjaga kesehatan mental seseorang (Zakiah Daradjat dalam Rahayu, 2009: 268).

Terdapat empat jenis do'a yang dapat diidentifikasi. *Pertama*, do'a yang dilakukan sehari-hari yakni komunikasi langsung dengan Tuhan menggunakan kata-kata yang dipilihnya sendiri. *Kedua*, do'a permohonan ialah jenis do'a di mana seseorang memohon kebutuhan pribadi kepada Tuhan. *Ketiga*, do'a ritual yaitu jenis do'a yang paling formal, dilakukan dengan mengikuti naskah do'a yang telah disiapkan sebelumnya. *Keempat*, do'a meditative yang dilakukan ketika keadaan diam dan kondisi tenang, hal ini sesuai dengan strategi koping religius yakni

keadaan seseorang dalam mencari sebuah dukungan spiritual (Matthews, Clark, Poloma dalam Kotimah, 2017: 49).

d. Membaca Al-Qur'an

Menurut Stacey, Al-Qur'an merupakan perintah dari Allah Swt yang disampaikan kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai pedoman. Inti sari dari Islam sendiri adalah bagaimana cara kita untuk bisa membangun serta menjaga hubungan kita dengan sang Tuhan. Jika kita mampu menjaga hubungan dengan Tuhan, maka kita dapat untuk mengatasi segala kesedihan dan kekhawatiran. Jika dipandang dalam perspektif Islam, Al-Qur'an ini memiliki peran untuk menjadi petunjuk serta menjadi pemandu bagi seluruh umat Manusia (Stacey dalam Kotimah, 2017: 50). Berbanding lurus dengan Imran Khan bahwa Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menyembuhkan, Al-Qur'an juga berperan sebagai panduan bagi manusia untuk menjalani jalan yang baik, sebagai do'a serta menjadi penyembuh. Dengan mengamalkan isi dan ajaran yang ada di dalam Al-Qur'an, individu akan mampu untuk mengalami perubahan dalam karakter, kepribadian, pemikiran, serta kekuatan fisik (Imran Khan dalam Kotimah, 2017: 50).

Dengan membaca Al-Qur'an mampu menjadikan terapi bagi tubuh manusia karena membaca Al-Qur'an ini memiliki potensi sebagai penyembuhan untuk berbagai jenis penyakit. Hal ini dikarenakan pembacaan Al-Qur'an ini mampu untuk menghasilkan energy positif yang dapat mengurangi energy negative yang terdapat di dalam tubuh, jiwa, atau pikiran seseorang (Reza, 2016: 260). Membaca Al-Qur'an ini merupakan salah satu dari sekian banyak bentuk terapi spiritual dalam konteks agama Islam, seperti tafsir-tafsir yang dilakukan mufasir bahwa Al-Qur'an ini menjadi penyembuh dan rahmat bagi seluruh orang yang beriman. Dengan kita mendengarkan lantunan ayat-ayat Al Qur'an maka bagian terpenting dalam tubuh yakni hati akan merasakan ketenangan dan kedamaian yang tiada duanya, sehingga mampu untuk mempengaruhi

perilaku positif pada individu yang membaca maupun yang hanya mendengarkannya (Said, 2016).

Bentuk pengaplikasian strategi koping religius dengan cara berhubungan dengan sesama manusia mampu kita lakukan dengan cara mengikuti nilai-nilai Allah Swt dan akhlak serta tingkah laku sehari-hari Rasulullah Saw. hal ini mampu untuk dilakukan dengan cara mengikuti semua kegiatan sosial, menjaga silaturahmi, serta mengikuti pengajian sebagai bentuk interaksi sosial dengan sesama manusia (Subandi, 2013: 156). Dengan kita mampu untuk selalu menjaga hubungan silaturahmi dengan sesama manusia, maka hal ini akan mampu menjadi pendukung sebagai strategi koping religius karena dengan hubungan baik antar sesama maka akan mengantarkan individu untuk terus memiliki control emosi serta mental yang baik.

2. *Bipolar Disorder*

a) *Pengertian Bipolar Disorder*

Panggabean & Rona menuliskan dalam penelitiannya Bipolar berasal dari dua kata, yaitu *bi* yang bermakna dua, dan *polar* yang bermakna kutub, sehingga bipolar dapat diartikan gangguan suasana hati dengan dua kutub yang berlawanan (Panggabean & Rona dalam Purba & Kahija, 2017: 323). Lebih lanjut Samosir menyatakan bahwa emosi manusia bisa digolongkan menjadi dua kutub yakni gembira dan sedih, kedua golongan ini memiliki batasannya masing masing, tetapi lain dengan individu yang menderita *Bipolar Disorder* batasan kedua kutub ini berlebihan, baik ketika sedih maupun gembira, tingkatan emosinya terbilang sangat tinggi (Samosir dalam Santoso et al., 2018: 15).

Jika dilihat dari pengertian terminology *Bipolar Disorder* ini berasal dari dua kata yakni *Bipolar* dan *Disorder*. *Bipolar* yaitu alam perasaan sedangkan *Disorder* yaitu sebuah perubahan yang berlangsung dengan secara mendadak serta dengan kemunculannya yang tidak pasti. Sehingga bisa ditarik sebuah benang bahwa *Bipolar Disorder* secara terminology adalah suatu kondisi dimana individu mengalami sebuah perubahan alam perasaan yang terdiri dari dua bagian utama yakni mania dan depresi

yang ternyata keduanya ini bisa terjadi secara mendadak serta dalam waktu yang tidak lambat dan tidak sebentar (Milton, 2004: 36).

Seseorang dengan gangguan bipolar adalah individu yang memiliki suasana hati yang tidak stabil. Gangguan bipolar ini akan semakin memburuk jika tidak ditangani secara berlanjut. Gangguan bipolar ini akan mengurangi tingkat produktivitas remaja, tingkat sosialisasi serta tingkat berkarya remaja. Remaja yang mengidap gangguan bipolar cenderung tidak dapat mengenali potensi yang ada pada dirinya, dikarenakan adanya hambatan emosional serta gangguan yang diakibatkan secara psikis (Grande dalam Simanjuntak & Ramadhan, 2022: 509). Heryana menambahkan dalam penelitiannya bahwa bipolar adalah suatu kelainan psikologi yang awalnya ditandai dengan berubahnya *mood* yang berlebih dan terus berulang, dari kondisi sangat bersemangat (*mania*) berubah drastic menjadi kesedihan yang sangat dalam (*depresi*) (Waluyanto dalam Heryana et al., 2022: 54-55).

Rusdi menjelaskan bahwa gangguan bipolar melibatkan peningkatan afek dan kegiatan yang berlebihan secara terus-menerus (*mania*), serta periode penurunan mood yang diikuti oleh penurunan energy atau aktivitas (*depresi*) (Rusdi dalam Putra, 2014: 2). Gangguan bipolar sendiri sering disembunyikan oleh penderitanya karena stigma buruk yang diberikan masyarakat kepada individu dengan *Bipolar Disorder*. Sehingga dalam literature psikologi, istilah ini biasa disebut dengan *concealed identity* yang berarti penyembunyian identitas yang dilakukan seorang individu (Goffman dalam Permatasari, 2022: 2).

3. Jenis Jenis *Bipolar Disorder*

Lin dalam penelitiannya mengemukakan bahwa di dalam *Bipolar Disorder* terbagi menjadi beberapa kelompok, yakni :

- 1) Gangguan Bipolar I melibatkan satu atau lebih perubahan suasana hati yang berlangsung minimal selama satu minggu, kadang-kadang dapat menyebabkan episode mania yang parah, bahkan mungkin disertai dengan pengalaman halusinasi atau delusi.
- 2) Gangguan Bipolar II memiliki tingkat keparahan yang lebih rendah dengan adanya episode hipomania yang lebih ringan dan berlangsung selama 4 hari

- 3) Pada gangguan afektif bipolar campuran, pasien dapat mengalami kombinasi perubahan suasana hati yang mencakup perasaan tertekan dan gembira secara bersamaan.
- 4) Gangguan afektif bersepeda yang cepat ditandai dengan adanya minimal 4 episode dalam setahun, di mana episode hipomania bergantian dengan depresi, dan kondisi ini memiliki tingkat keparahan yang lebih serius dibandingkan dengan gangguan afektif bipolar umum. (Lin et al., 2019: 2).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa jenis jenis dari bipolar ternyata digolongkan ke dalam beberapa kelompok yakni, gangguan bipolar I, gangguan bipolar II, gangguan afektif bipolar campuran, gangguan afektif bersepeda yang cepat.

4. Bimbingan dan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan bantuan dari sesama manusia dalam menghadapi masalah-masalah rohani dalam kehidupan mereka. Tujuannya adalah membantu individu mengatasi masalah yang mereka hadapi, dengan kesadaran untuk menyerahkan diri kepada kekuasaan Allah Swt. Melalui proses ini, individu tersebut akan menemukan harapan dan kebahagiaan saat ini dan masa depan (Humaira & Prasetya, 2022: 214). Keberadaan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada fakta bahwa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, ada individu yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, dan ada yang membutuhkan bantuan dari pihak lain (Komarudin dalam Riyadi & Adinugraha, 2021: 15)

Pelayanan bimbingan dan konseling islam memiliki tujuan membantu individu dalam mengembangkan dan mempelajari makna fitrah yang ada dalam dirinya melalui peningkatan iman, keyakinan, dan ketulusan yang diberikan oleh Allah Swt dengan memahami dan mengamalkan perintah-perintah Allah, fitrah yang diberikan oleh-Nya kepada individu akan terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan petunjuk-Nya. Dengan terus menanamkan nilai-nilai ajaran Islam yang benar dalam kegiatan konseling, tujuannya adalah membimbing perilaku agar sesuai dengan

petunjuk Allah Swt, sehingga individu dapat mencapai kebahagiaan sejati dalam kehidupan dunia dan akhirat. (Azis & Masrukin dalam Humaira & Prasetya, 2022: 214).

Menurut penjelasan dari Ibnu Mahmudi, bimbingan dan konseling islam merupakan kelanjutan dari tahapan bimbingan yang dilakukan dalam berbagai bentuk. Namun, pada intinya semua bentuk bimbingan tersebut didasarkan pada anjuran dan petunjuk agama Islam, yang merujuk pada pedoman utama umat Islam yakni Al Qur'an dan Hadits (Ibnu Mahmudi, 2013: 10-11). Banyak bukti sejarah Islam menunjukkan bahwa para ulama memberikan kenyamanan dan kebahagiaan yang luar biasa bagi mereka yang depresi dan miskin. Pemikiran ini kemudian menjadi dasar untuk mengkaji isu-isu yang relevan. Selain itu, Islam merupakan salah satu agama yang berkontribusi dalam mengembangkan model praktik konseling yang terintegrasi melalui kesalehan dengan keyakinan dan praktik agama tertentu (Mufid, 2020: 4)

Selanjutnya, Hamdan Bakran Adz-Dzaky menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam bimbingan dan konseling islami ini adalah sebagai sebuah landasan untuk memijakkan kaki dengan benar tentang bagaimana kegiatan konseling bisa dilaksanakan dengan sempurna, serta menghasilkan sebuah perbedaan ke arah yang lebih baik di dalam diri klien, perbedaan ini meliputi beberapa hal yakni cara berfikir, cara mengontrol potensi nurani yang dimilikinya, cara untuk mengontrol perasaan, dan cara bagaimana bertingkah laku dengan mengacu kepada Al Qur'an dan Hadits Nabi (Erhamwilda, 2009).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat dalam kegiatan bimbingan dan konseling bagi individu yang menghadapi masalah dalam kehidupan mereka. Membantu disini bermakna membantu individu agar individu tersebut dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik dan lurus serta dapat menyelesaikan semua permasalahan di dalam kehidupannya sesuai dengan tuntunan pedoman utama agama Islam yakni Al Qur'an dan Hadits.

b) Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Pelayanan bimbingan dan konseling islam memiliki tujuan untuk memberikan individu kesempatan guna mengenali dan memahami lebih dalam tentang dirinya yang bermaksud untuk menjadikan individu tersebut menjadi pribadi yang terus mengembangkan potensi-potensi yang ada didalam dirinya serta menjadi manusia yang memiliki nilai kemanfaatan yang tinggi di lingkungan kehidupannya (Lena & Novionita, 2019: 23). Tujuan sebenarnya dari kegiatan bimbingan dan konseling islam adalah untuk mengembangkan fitrah yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar mereka dapat menjadi individu yang utuh dalam segala aspek kehidupan. Hal ini mencakup kemampuan secara bertahap untuk menerapkan nilai-nilai yang diyakini dalam kehidupan sehari-hari, menjalankan tugas kekhalifahan di dunia sesuai dengan hokum-hukum yang ditetapkan oleh Allah, serta mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya dalam menjalankan ibadah dengan ketaatan yang penuh. Menurut Gudnanto, tujuan dari bimbingan dan konseling islam adalah meningkatkan iman, islam dan ihsan individu yang sedang dibimbing sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang sempurna. Diharapkan bahwa melalui proses ini, individu dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat (Gudnanto, 2015: 2). Selain itu pelayanan bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan guna meningkatkan serta menumbuhkan kesadaran kepada manusia tentang keberadaannya sebagai hamba pilihan Allah serta menjadi khalifah Allah di permukaan bumi ini, sehingga setiap tingkah laku manusia ini tidak akan lepas untuk selalu mengabdikan kepada sang pencipta yakni Allah Swt (Mintarsih, 2017).

Dari sudut pandang yang disajikan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan bimbingan dan konseling islam pada dasarnya adalah memberikan bantuan dalam pemecahan masalah yang didasarkan pada Al Qur'an dan Hadits, dengan melibatkan Allah dalam setiap pencarian solusi terhadap masalah yang dihadapi. Diharapkan dengan hal tersebut akan membawa kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

c) Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam dapat berjalan dengan efektif dan lancar jika memenuhi dua fungsi utama, yakni fungsi umum dan fungsi khusus. Fungsi umumnya adalah untuk mengembangkan individu menjadi pribadi yang lengkap dan utuh. Sementara itu, fungsi khusus dari bimbingan dan konseling islam adalah untuk menunjukkan bahwa eksistensi manusia berasal dari latar belakang yang beragam (Tirmizi dalam Febriola, 2021: 24-25).

Sedangkan menurut Faqih sebagaimana dikutip oleh Febriola, fungsi bimbingan dan konseling islam ada berbagai macam, yakni:

- a. Fungsi Preventif, membantu individu untuk menghindari terjadinya masalah dalam kehidupan mereka.
- b. Fungsi Kuratif, membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.
- c. Fungsi Developmental, menjaga agar kondisi yang sudah baik akan tetap baik dan mengembangkan kondisi yang sudah baik menjadi lebih baik, sehingga mencegah kemungkinan timbulnya masalah bagi individu tersebut. (Faqih dalam Febriola, 2021: 26).

Senada dengan yang dikemukakan oleh Musnamar, fungsi bimbingan dan konseling islam yang dilihat dari manfaatnya dapat dikelompokkan menjadi 3:

- a. Fungsi Kuratif, membantu individu untuk memecahkan masalah yang sedang melanda di kehidupannya.
- b. Fungsi Preservatif, membantu individu untuk menjaga situasi dan kondisi yang buruk (mengandung masalah) menjadi baik (telah terpecahkan).
- c. Fungsi Developmental, membantu individu untuk memelihara serta mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap menjadi baik atau menjadi lebih baik dari pada sebelumnya, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Musnamar dalam Febriola, 2021: 26).

Berbeda menurut penelitian yang dilakukan Saerozi bahwa ada beberapa fungsi bimbingan dan konseling, yakni:

- 1) Fungsi Pemahaman, yakni pelayanan dalam bimbingan dan konseling yang hasilnya menghasilkan sebuah pemahaman tentang sebuah makna, seperti pemahaman tentang diri, pemahaman tentang lingkungan yang terbatas (keluarga dan lingkungan), dan pemahaman tentang lingkungan yang luas (pendidikan, pekerjaan, budaya, agama, serta adat istiadat).
- 2) Fungsi Pencegahan, yakni pelayanan bimbingan dan konseling yang hasilnya menghasilkan individu tercegah dari berbagai macam problem yang berpotensi mengganggu atau menimbulkan kesukaran ketika dalam proses pengembangan dalam dirinya serta pendidikannya. Sehingga disini peran agama khususnya Islam terletak pada kewajiban keberagamaan. Ketika pada posisi ini individu terkadang akan merasakan proses menghayati serta menanamkan sebuah nilai, akidah, ibadah dan akhlak serta muamalah yang terletak di dalam agama Islam itu sendiri sehingga diharap individu tersebut akan mencapai kehidupan yang damai, nyaman serta bahagia.
- 3) Fungsi Pengentasan, yakni pelayanan bimbingan dan konseling yang menghasilkan hasil bahwa permasalahan yang ada pada diri individu tersebut dapat teratasi secara sempurna.
- 4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan, yakni pelayanan bimbingan dan konseling yang hasilnya dapat menghasilkan potensi serta kondisi yang ada pada diri individu tersebut menjadi lebih terpelihara dan lebih berkembang dalam rangka untuk lebih mengembangkan individu tersebut menjadi lebih sempurna serta terus berkelanjutan (Saerozi dalam Febriola, 2021: 26).

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa fungsi bimbingan dan konseling islam tidak hanya terbatas pada pemecahan masalah, tetapi juga berperan dalam mencegah timbulnya masalah dalam kehidupan dan menjaga perkembangan individu. Dengan demikian, bimbingan dan konseling membantu individu dalam

mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya, sehingga dapat menjadi pribadi yang produktif.

d) Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Faqih (dalam Khasanah et al., 2017) metode bimbingan dan konseling islam dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis komunikasi menjadi dua, yakni metode komunikasi langsung dan metode komunikasi tidak langsung (Faqih dalam Khasanah et al., 2016: 9-10). Sedangkan menurut Anwar Sutoyo, pendekatan konseling islam secara esensial bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan fitrah yang telah diberikan kepada Allah kepada mereka (Anwar Sutoyo, 2013: 20). Maka Anwar Sutoyo di dalam bukunya Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik) metode yang digunakan ketika membantu seorang individu ialah dengan metode yang telah diajarkan oleh Allah didalam al Qur'an yakni pada surah an-Nahl ayat 125, yaitu:

- a. Dengan cara yang terbaik, memilih teladan terbaik dan bebas dari adanya kekurangan (bil-hikmah)
- b. Dengan perkataan yang menyentuh hati dan mengandung pesan kebaikan (mau'idhoh hasanah), tetapi harus dibarengi dengan keteladanan dari yang menyampaikan untuk benar benar sampai ke hati apa yang telah di katakan.
- c. Melakukan diskusi dengan cara yang baik, menggunakan argument argument yang dapat diterima dengan baik oleh lawan bicara (Anwar Sutoyo dalam Maullasari, 2018: 166).

e) Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Tahapan proses konseling ada lima tahapan, diantaranya:

- a. Identifikasi Masalah

Hal ini berguna untuk mengenali klien, latar belakang klien, dan masalah klien. Tahap yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber bertujuan untuk mengidentifikasi kasus dan gejala yang muncul pada klien. Pada tahapan ini klien memaparkan segala permasalahannya dan konselor mendengarkan serta memahami permasalahan seorang klien.

Sehingga konselor harus mempunyai keterampilan dalam hal mendengarkan serta memahami permasalahan yang dimiliki klien. Setelah klien selesai menjelaskan permasalahannya barulah konselor mengidentifikasi serta mendiagnosis permasalahan tersebut.

b. Diagnosis

Diagnosis adalah sebuah usaha konselor untuk memastikan faktor faktor yang melatarbelakangi masalah yang dialami klien bisa muncul. Dengan demikian, konselor dapat memiliki pemahaman yang komprehensif tentang masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Sehingga hal ini akan membantu klien guna menentukan tindakan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi klien.

c. Prognosis

Setelah konselor mengetahui faktor-faktor yang menjadi latarbelakang munculnya masalah sang klien, tahap selanjutnya adalah memulai untuk memastikan bantuan yang tepat untuk diberikan kepada klien guna menyelesaikan permasalahannya. Penetapan ini bukan semata-mata konselor sendiri yang menentukan tetapi konselor perlu untuk lebih memahami serta mengamati permasalahan yang dihadapi klien serta faktor yang menjadi penyebab permasalahan klien muncul. Sehingga dengan melihat dua aspek tersebut nantinya akan bisa untuk membantu konselor dalam menentukan tindakan yang tepat guna membantu klien tersebut.

d. Treatment

Pada tahapan ini konselor akan mulai menerapkan serta mengaplikasikan treatment yang telah ditetapkan pada tahapan sebelumnya yakni prognosis. Dalam implementasinya, akan memerlukan waktu yang cukup lama, proses yang berkelanjutan, sistematis, dan membutuhkan observasi yang teliti.

e. Evaluasi

Sebelum proses konseling berakhir, konselor perlu melakukan evaluasi yang dilihat berdasarkan aktivitas yang dilakukan klien terlihat dari kata-

kata, sikap, tingkah laku, serta bahasa tubuh. Evaluasi ini dilaksanakan oleh konselor secara keseluruhan. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat bagaimana hasil perubahan dalam upaya konselor guna memberikan sebuah bantuan pada perubahan perilaku klien. Parameter keberhasilan dapat diukur melalui perubahan positif dalam tingkah laku klien yang menunjukkan perkembangan yang lebih baik daripada sebelumnya (Lubis, 2013: 83).

BAB III

GAMBARAN UMUM DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Komunitas Bipolar Community Semarang

a. Sejarah Berdirinya Komunitas Bipolar Community Semarang

Komunitas Bipolar Community Semarang merupakan sekian dari banyaknya komunitas di Indonesia yang berfokus pada bidang kesehatan mental khususnya Bipolar. Komunitas ini adalah komunitas yang berfokus di tingkat kota, khususnya Semarang, namun komunitas ini tidak menutup pintu bagi para penderita bipolar yang berasal dari luar daerah Semarang untuk bergabung ke dalam komunitas ini. Dimana dahulunya komunitas ini berdiri dibawah naungan komunitas Bipolar Care Indonesia yang berpusat di Jakarta. Tujuan komunitas ini ada adalah untuk memberikan wadah bagi para penderita serta *caregiver* bipolar supaya tidak sendirian dalam berjuang menjalani kehidupan bersama bipolar. Namun, para penderita yang ingin bergabung ke komunitas Bipolar Community Semarang adalah haruslah penderita yang telah didiagnosis oleh psikolog/psikiater bahwa ia benar-benar menderita *Bipolar Disorder*, jika ia hanya merasa atau mengira-ngira bahwa ia menderita *Bipolar Disorder* tanpa melakukan konsultasi terlebih dahulu ke psikolog/psikiater maka belum bisa untuk ikut bergabung kedalam komunitas Bipolar Community Semarang. Tetapi, jika ia tetap ingin ikut bergabung ia dapat bergabung namun bukan sebagai penyintas bipolar tetapi sebagai *caregiver* di komunitas Bipolar Community Semarang. Karena komunitas ini tidak hanya untuk para penyintas bipolar saja, namun juga bagi para *caregiver* serta siapa saja yang peduli di bidang kesehatan mental khususnya bipolar bisa ikut bergabung di komunitas Bipolar Community Semarang. Sebab tujuan dari didirikannya komunitas ini adalah tidak hanya sebagai wadah tetapi juga sebagai untuk memberikan edukasi kepada masyarakat luas yang ada di luar komunitas tentang bipolar (Wawancara dengan Ketua Bipolar Community Semarang tanggal 27 Oktober 2022).

Bipolar Community Semarang awalnya memiliki nama Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang yang berdiri pada 3 Desember 2015 yang didirikan oleh Yosita Ertania dan Dinar Wulandari. Yosita merupakan wanita penyintas depresi yang

merasa perlu untuk menciptakan sebuah wadah bagi para penyintas depresi seperti dirinya, serta orang-orang yang memiliki gangguan kesehatan mental agar tidak berjuang sendirian dan agar bisa saling memberikan semangat antara satu dengan yang lainnya. Sehingga dari motif tersebutlah Yosita akhirnya mendirikan sebuah wadah untuk orang-orang yang memiliki gangguan mental, terkhusus bagi para penyintas bipolar supaya mampu untuk berjuang bersama serta memberikan edukasi tentang bipolar kepada masyarakat luas. Sejalan dengan apa yang dirasakan Yosita, Dinar Wulandari yang juga merupakan seorang wanita penyintas bipolar merasakan hal yang sama seperti Yosita yakni perlunya membentuk sebuah wadah untuk para penyintas bipolar serta untuk orang-orang yang peduli di bidang kesehatan mental khususnya bipolar. Sehingga berdirilah komunitas Bipolar Care Simpul Semarang yang masih dibawah naungan komunitas Bipolar Care Indonesia yang pusatnya ada di Jakarta (Wawancara dengan Ketua Bipolar Community Semarang tanggal 27 Oktober 2022).

Namun karena induk dari komunitas Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang yakni Bipolar Care Indonesia telah memiliki badan hokum yang resmi, sehingga Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang tidak bisa lagi untuk menggunakan nama komunitas “Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang” lagi. Sehingga pada tanggal 30 Mei 2021 nama yang dahulunya Bipolar Care Simpul Semarang berganti nama menjadi Bipolar Community Semarang dan pada tanggal tersebut pula struktur kepengurusan komunitas mengalami pergantian, dimana ketua sebelumnya kak Yosita menyerahkan tanggung jawab sebagai ketua kepada kak Ranisa Sulistyio Asih (Wawancara dengan Ketua Bipolar Community Semarang tanggal 27 Oktober 2022).

b. Visi, Misi dan Logo Komunitas Bipolar Community Semarang

Visi dan Misi dari komunitas Bipolar Community Semarang tidak jauh berbeda dengan Visi dan Misi dari komunitas Bipolar Care Indonesia yang ada di pusat. Hal ini dikarenakan dahulunya komunitas Bipolar Community Semarang adalah salah satu cabang dari komunitas Bipolar Community Semarang (Wawancara dengan Sekretaris Bipolar Community Semarang).

VISI

“Membentuk wadah untuk orang dengan bipolar (ODB), *caregiver*, dan siapa saja yang peduli dengan gangguan bipolar”

MISI

1. Meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap gangguan bipolar.
2. Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang gangguan bipolar.
3. Memberi edukasi dan dukungan kepada orang dengan bipolar (ODB) dan *caregiver*-nya.
4. Memotivasi penderita untuk melakukan kegiatan positif.
5. Melawan stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa

(<https://www.bipolarcareindonesia.org/p/about.html>, diakses pada 11 Maret 2023 pukul 22.17 WIB).

LOGO



Gambar 1 Logo Komunitas Bipolar Community Semarang

(<https://www.facebook.com/groups/bipolar.community.semarang/>, diakses pada 11 Maret 2023 pukul 22.17 WIB).

c. Struktur Kepengurusan Komunitas Bipolar Community Semarang

- Ketua** : Ranisa Sulistyو Asih
Wakil Ketua : Andri Suradman Tuna
Sekretaris : Diar Nisrina Khairunnisa
Social Media : Florensia Marveina
Humas : Rosa Dhanisa Aurelyanti
Psikolog : 1. Ayu Mandari, M.Psi., Psikolog.,CHt.
2. Marsya Rezkita Dewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

d. Kegiatan Komunitas Bipolar Community Semarang

Kegiatan-kegiatan yang ada di komunitas Bipolar Community Semarang dilakukan guna memberikan dukungan kepada sesama penderita bipolar serta untuk memberikan edukasi kepada masyarakat luas tentang kesehatan mental khususnya tentang *Bipolar Disorder*. Di komunitas Bipolar Community Semarang, perihal untuk saling berbagai antara satu anggota dengan anggota komunitas yang lainnya ialah dengan menggunakan perantara *grup Whatsapp*. Kegiatan-kegiatan yang ada pada komunitas Bipolar Community Semarang, yakni:

1. Pertemuan antar sesama anggota (*gathering*), dari mulai *survivor* hingga *caregiver* bertujuan untuk saling bertukar pengalaman dan juga masalah-masalah yang dimiliki sesama anggota agar saling memberikan saran serta dukungan antar satu anggota dengan anggota yang lainnya. Namun semenjak adanya Covid-19, kegiatan *gathering* antar sesama anggota ini belum aktif kembali.
2. Adanya *Support Group Online Whatsapp*, Bipolar Community Semarang mempunyai grup whatsapp aktif hingga sekarang dengan anggota kurang lebih 100 orang, sudah termasuk *caregiver* dan juga penderita bipolar.
3. Kampanye kesehatan mental, bertujuan untuk memberikan pengenalan kepada masyarakat luas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Kampanye ini diselenggarakan pada hari Minggu di acara CFD (*Car Free Day*) yang berada di Simpang Lima Semarang. Tetapi belum aktif kembali semenjak *Corona Virus* menyerang Indonesia.

4. Seminar, kegiatan seminar yang diadakan Bipolar Community Semarang selalu bertemakan tentang kesehatan mental. Semenjak Covid-19 seminar yang biasanya diselenggarakan secara offline, harus diselenggarakan online sehingga berubah nama menjadi webinar hingga sekarang ini. Kegiatan ini diselenggarakan secara umum tidak terkhusus pada anggota komunitas saja.
5. Melakukan kegiatan bersama dengan partner komunitas yang memiliki visi, misi serta tujuan yang sama dengan Bipolar Community Semarang.
6. Edukasi tentang kesehatan mental dengan perantara akun media sosial. Komunitas Bipolar Community Semarang mempunyai 2 media sosial yang aktif yakni akun *Instagram* dan akun grup facebook, yang aktif dalam memberikan edukasi serta informasi tentang bipolar serta masalah masalah kesehatan mental yang lain. Bipolar Community Semarang memiliki akun instagram dengan nama id : @bipolar.community.semarang yang hingga saat ini telah memiliki hampir 1000 *followers*. Lalu juga ada akun *facebook* dengan nama: Bipolar Community Semarang yang anggotanya telah mencapai 377 pengikut.
7. *Live Instagram*, didalamnya komunitas akan membuka Tanya jawab seputar bipolar baik untuk para penderita bipolar maupun untuk para masyarakat awam serta *live instagram* ini juga sebagai media untuk saling sapa supaya bisa lebih akrab antara satu anggota dengan anggota yang lain.
8. *FGD (Forum Discussion Group)*, pada kegiatan ini hampir sama seperti konseling kelompok dimana Forum ini dipimpin oleh seorang psikolog yang bekerja sama dengan Bipolar Community Semarang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 5-8 orang.
9. Minggu Bakat, dalam kegiatan ini para penderita bipolar bisa menampilkan hasil kreativitasnya serta membagikannya ke grup whatsapp yang telah disediakan. Hasil yang sudah ada masukan ke grup whatsapp nantinya akan di *upload* ke akun media sosial *instagram* Bipolar Community Semarang.
10. *CST (Counseling, Support, Treatment)*, pada kegiatan ini psikolog maupun psikiater ikut andil dalam memberikan materi di dalam kegiatan ini. Kegiatan ini biasanya diselenggarakan setiap 2 minggu sekali.

(Wawancara dengan Ketua dan Wakil Ketua Bipolar Community Semarang tanggal 1 Februari 2023).

B. Problematika Psiko-Sosial Penderita Bipolar di Komunitas Bipolar Community Semarang

Masalah akan selalu ada di dalam kehidupan sehari-hari dan hal itu akan menjadi pemicu datangnya sebuah konflik yang bisa menjadikan hidup akan terasa lebih berat dan sulit untuk dijalani. Seseorang yang memiliki mental yang sehat akan memiliki reaksi yang positif dalam menghadapi segala situasi yang terjadi. Akan tetapi sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan kondisi yang ada ketika berhadapan dengan lingkungan sosialnya, maka akan menyebabkan masalah psikologis seperti cemas, putus asa, takut, hidup tidak tenang, hati gundah gulana. Ketidakseimbangan antara kondisi kesehatan mental dengan kondisi lingkungan sosial akan menyebabkan munculnya problem psikososial. Sebagaimana anggota yang tergabung dalam komunitas Bipolar Community Semarang yang memiliki jumlah anggota kurang lebih 100 orang, dimana. Anggota Bipolar Community Semarang tidak hanya mencakup masyarakat Semarang saja namun juga masyarakat dari luar daerah Semarang. Dari sekian banyak anggota di komunitas Bipolar Community Semarang hampir keseluruhan memiliki problematika psikososial masing-masing dan juga pasti berbeda-beda problematika yang dirasakannya. Awal sebelum didiagnosis psikiater sebagai penderita bipolar, para anggota di komunitas Bipolar Community Semarang akan mengalami pengalaman yang menjadi faktor penyebab akhirnya mereka didiagnosis menjadi penderita bipolar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di lapangan, peneliti menjumpai macam-macam problem psikososial yang diakibatkan oleh konflik yang terjadi pada lingkungan keluarga, tempat kerja, tempat tinggal maupun lingkungan sosial kemasyarakatan, sebagai berikut:

1. Masalah Internal Keluarga

Bentuk problem psikososial penderita *Bipolar Disorder* yang terjadi dalam lingkup keluarga berhubungan dengan masalah perkawinan yang ditandai dengan

adanya perselisihan, perceraian, perpisahan, kematian dari salah satu anggota keluarga atau pasangan. Mengenai masalah perkawinan serta problem yang terjadi di kehidupan para penderita bipolar yang peneliti temui di lapangan diantaranya adalah:

a) Perceraian

Perceraian orang tua seringkali menimbulkan masalah kesehatan mental bagi sang anak, belum lagi ditambah dengan tekanan-tekanan dari kedua belah pihak yang berbeda-beda dan terus datang bertubi-tubi. Hal ini tentu nantinya akan memicu timbulnya problem psikososial bagi seorang individu yang berdampak pada psikologisnya dan lingkungan sekitar. Seringkali akan menimbulkan perasaan yang terombang-ambing ketika dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Seperti apa yang menjadi pengalaman HM, sebagai berikut:

“Terlalu banyak intervensi dari orang tua yang berganti-ganti, kebetulan ayah dan ibu saya berpisah sejak usia saya 5 tahun, sejak usia 5 tahun itu arah hidup saya masih terombang-ambing sampai saya usia 21 tahun. Banyak peristiwa traumatis yang sampai saat ini belum terselesaikan sampai sekarang. Sehingga akhirnya mempengaruhi dinamika kehidupan saya sampai di fase dewasa awal ini” (Wawancara dengan HM pada 13 Maret 2023).

Problem internal keluarga yang pernah dialami HM diatas menyebabkan efek psikologis semacam perasaan putus asa, perasaan terombang-ambing, dan sedih. Permasalahan yang dialami HM ini menjadikan HM menjadi pribadi yang memiliki traumatis yang berkepanjangan sehingga akhirnya mempengaruhi dinamika kehidupan Nya dari ketika HM masih kanak-kanak hingga dewasa sekarang ini.

b) Perselisihan

Permasalahan lain di dalam keluarga yang menjadi stressor psikososial adalah masalah perselisihan dengan orang tua perihal hubungan percintaan. Hubungan yang tidak direstui orang tua akan menjadi masalah terberat bagi individu yang sudah menjalin hubungan percintaannya sejak lama, bahkan akan menimbulkan perasaan

yang sangat sedih hingga depresi. Hal ini juga dirasakan IE yang juga menjadi salah satu anggota Bipolar Community Semarang sebagai penderita bipolar.

“Papa saya orang LDII, orang yang mau menikah sama saya harus orang LDII juga, sementara calon saya bukan orang LDII. Dia coba melamar saya terus ditolak, setelah itu saya ditinggal sama calon saya dan dalam waktu singkat calon saya tersebut sudah menikah dengan wanita lain” (Wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023).

Dari uraian di atas, sebuah hubungan percintaan yang tidak direstui orang tua adalah suatu hal yang menjadi IE merasa down karena setelah calon IE ditolak orang tuanya calon nya meninggalkan nya dengan menikah dengan wanita lain. terlebih lagi calon yang boleh menikah dengannya harus dengan syarat yang telah di tentukan orang tua nya. Hal ini membuat IE merasakan kesedihan didalam urusan percintaanya.

Begitu juga dengan yang dialami HM, Ia merasakan bagaimana perjalanan cintanya yang begitu rumit sehingga mempengaruhi kesehatan mental nya dikarenakan, dengan perjalanan cinta yang sulit dan berliku akan membuat hati atau mental seseorang akan terpuruk.

“Ia masalah pribadi sih mas, lebih tepatnya masalah percintaan yang sangat rumit” (Wawancara dengan HM pada 5 Maret 2023)

Faktor percintaan ini akan sangat berpengaruh kepada hati dan mental seseorang dikarenakan pasti ketika perjalanan cinta yang tidak begitu mulus akan berpengaruh kepada pola kehidupan seseorang tersebut, dimana yang sebelumnya Ia merasakan pola hidup yang normal tiba tiba ketika terjadi lika-liku percintaan yang buruk tubuhnya akan mengalami *shock* dalam menerima keadaan yang ada.

c) Pola Asuh

Pola asuh kurang tepat yang diberikan orang tua kepada anak nya terkadang akan menimbulkan efek yang kurang baik bagi pertumbuhan seorang anak.

Terkadang pula seorang anak akan merasa dihantui perasaan takut dan penuh tekanan terhadap pola asuh kurang tepat yang diberikan kedua orang tuanya. Seperti halnya yang dirasakan YN ketika ia masih berumur belia. Ia tidak menyadari bahwa pola asuh yang diberikan kedua orang tuanya ternyata keliru dan tidak baik untuk tumbuh kembang baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental nya.

“Pasangan saya menyadarkan saya kalau ibu saya sangat abusive ke saya dari kecil. Physical abuse dan emosional abuse sudah pernah saya rasakan. Verbal abuse sebelumnya saya anggap itu adalah cara parenting yang normal & wajib diberikan kepada anak agar anak bisa tumbuh jadi tangguh, saya langsung merasa bahwa seumur hidup saya waktu itu berada dalam kebohongan” (Wawancara dengan YN pada 19 Maret 2023).

2. Masalah Ekonomi

Problem ekonomi juga seringkali akan membuat seseorang jatuh ke dalam kondisi perasaan cemas, stress hingga depresi. Masalah ekonomi seperti bangkrutnya tempat bekerja mengganggu kondisi sosial-ekonomi penderita bipolar.

a) Kebangkrutan

Seperti problem yang dialami oleh penderita bipolar asal Kendal yakni IE. Beliau menceritakan permasalahan ekonomi yang pernah Ia alami sebagai bentuk problem psikososial.

“Selain itu juga faktor bangkrutnya pabrik tempat papa saya kerja, bangkrutnya ketika saya masih SMA. Semenjak itu hingga saya kuliah saya merasa insecure karena hal itu” (Wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023).

Uraian di atas, menjelaskan bahwa problem ekonomi menjadi salah satu bentuk problem psikososial yang pernah dialami penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang dan menjadi sangat berpengaruh untuk kesehatan mental nya, dibuktikan dengan perasaan insecure yang dirasakan IE ketika menjalani pendidikannya mulai SMA hingga Kuliah.

3. Masalah Pendidikan

a) Kontrol Diri

Ketidakmampuan dalam menjalani suatu jenjang pendidikan akan menjadi permasalahan serius jika individu tersebut tidak bisa mengontrol dirinya dengan benar. Seperti apa yang dirasakan NN ketika Beliau menginjakkan kaki di kelas 6 SD disaat masa Ujian Sekolah.

“Jadi dulu pas kelas 6 SD aku stress sama ujian sekolah.. terus mulai muncul gejala kayak cemas, sedih, takut. Pernah juga muncul gangguan psikotiknya tapi sekarang udah enggak lagi” (Wawancara dengan NN pada 11 Maret 2023).

Ketika seseorang tidak mampu didalam menjalani proses khususnya di dunia pendidikan terkadang seseorang akan merasakan stress tetapi jika Ia tidak mampu untuk mengontrol dirinya maka akan menimbulkan efek stress yang berlebihan sehingga akhirnya akan jatuh kedalam permasalahan kesehatan mental dimana dijelaskan NN setelah Ujian Sekolah tersebut, Ia merasakan mulai muncul perasaan cemas, sedih, takut. Bahkan ditambah lagi NN pernah sampai muncul gangguan psikotik yang hal itu sangat mengganggu dirinya ketika sedang asik belajar di sekolahan.

4. Masalah Pekerjaan

a) Hubungan antar Partner

Bahkan hubungan pertemanan dengan sesama partner maupun hubungan dengan bos sangat mempengaruhi kondisi perasaan yang ada sehingga akan berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang, Hal itu juga yang dialami YN ketika masuk ke dunia pekerjaan.

“Saya diedan-edan in sama bos saya ketika melakukan kesalahan dan performa kerja saya turun, setelah itu saya makin tidak percaya melakukan jobdesk yang saya sudah sangat kuasai. Saya dikasih

jobdesk sedikit dan sangat rendah. Beberapa hari kemudian saya masuk ke fase depresi dan dokter membuat saya cuti 1 bulan penuh. Di masa cuti itu bos memberikan saya pilihan untuk pindah ke jobdesk yang sangat tidak saya sukai dan harus bisa menguasai saat itu juga. Tetapi saya tidak ambil dan saya memutuskan untuk keluar dari kerjaan itu” (Wawancara dengan YN pada 19 Maret 2023).

Hal ini menjelaskan bahwa permasalahan yang ada di dunia kerja bisa saja mempengaruhi kesehatan mental seseorang hingga masuk ke fase depresi seperti yang dialami YN, ketika individu tidak mampu untuk menguasai dirinya dalam kondisi tersebut sudah tentu kesehatan mental lah yang akan menjadi korban dalam permasalahan tersebut.

Dari hasil wawancara dengan para penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang, dapat diketahui setiap individu dengan bipolar memiliki problematika psikososialnya masing-masing yang dimana penyebab dari munculnya problem psikososial bermacam-macam tidak sama satu dengan yang lainnya seperti, dikarenakan faktor pendidikan, faktor keluarga, faktor percintaan, faktor ekonomi.

C. Strategi Koping Religius Pada Penderita *Bipolar Disorder*

Para penderita *Bipolar Disorder* di komunitas Bipolar Community Semarang rutin melakukan konsultasi dengan psikolog atau psikiater guna mengobati bipolar yang ada didalam dirinya. Selain dengan konsultasi, penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang juga menggunakan strategi koping religius agar dapat menstabilkan kondisinya. Strategi koping religius yang dilakukan diantaranya adalah dengan rutin untuk selalu beribadah kepada Allah seperti sholat, membaca Al Qur'an, berdo'a, mengerjakan ibadah-ibadah sunnah seperti sholat dhuha, tahajud, sholawatan, berdzikir. Strategi yang dilakukan para penderita bipolar ini dinilai cukup efektif untuk menstabilkan keadaan dirinya ketika kambuh maupun ketika normal. Meskipun strategi koping religius dinilai telah cukup efektif dalam menstabilkan kondisi para penderita bipolar, namun para penderita bipolar tetap tidak boleh meninggalkan resep obat yang telah diberikan psikiater kepadanya, harus tetap selalu rutin dalam mengkonsumsi obat.

HM mengungkapkan dengan melakukan pendekatan diri dengan rutin beribadah kepada Allah, dia akan merasakan ketenangan didalam hatinya.

“Alhamdulillah ibadah tetap dijalankan, kalau sempat badan saya enakan bisa bangun sepertiga malam ya saya sholat, kalau pagi saya sempatkan sholat Dhuha saya jalankan. Baca Al Qur’an walau hanya selemba dua lembar, dan kalau lagi haid saya hanya zikir dan sholawatan saja. Ketika saya melakukan itu hati saya adem dan tenang” (Wawancara dengan HM pada 5 Maret 2023).

DR juga mengungkapkan hal yang sama seperti apa yang telah diungkapkan Hm, bahwa dengan mendekati diri kepada Allah jiwa ini menjadi merasa lebih tenang.

“saya merasakan jiwa saya itu tenang, lebih slow ketika saya mendekati diri kepada Tuhan terlebih jika ketika selesai sholat” (Wawancara dengan DR pada 8 Maret 2023).

IE menyatakan bahwa dengan menjalankan ibadah baik wajib maupun sunnah, Ia merasakan dirinya lebih merasakan tenang dan pasrah akan semua yang terjadi di dalam dirinya.

“Waktu Saya sakit di Banyumas saya malah puasa, baca Al Qur’an, sholat tahajud, sholat sunnah Dhuha rutin. Karena dengan melakukan itu semua saya jauh merasakan lebih tenang dan lebih pasrah atas semua kejadian yang saya alami, kan semua ini atas kehendak Allah, tepatnya atas persetujuan Allah (Wawancara IE pada 16 Maret 2023).

Para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang dalam melakukan strategi koping religius memiliki caranya masing-masing yakni dengan menjalankan ibadah wajib seperti sholat lima waktu dan puasa, serta ibadah sunnah seperti sholat dhuha, sholat tahajud, membaca Al Qur’an, Sholawat. Dengan strategi koping religius yang dilakukan secara rutin membuat para penderita bipolar merasakan ketenangan dan ketentraman dalam hidupnya, serta dengan melakukan koping religius ini

dapat membuat kondisi para penderita menjadi jauh lebih baik dan lebih stabil serta dapat mengontrol diri mereka.

Namun para penderita bipolar di komunitas bipolar community Semarang pernah juga merasakan lemahnya iman dikarenakan faktor eksternal dari lingkungan sekitar. Dikarenakan stigma yang diterima dari masyarakat membuat diri penderita bipolar ini menjadi lemah imannya, sehingga membuat dirinya malas untuk melakukan ritual peribadatan. Seperti halnya yang dirasakan DR, Ia bercerita bahwa dirinya dahulu bisa dibilang sangat rajin untuk beribadah bahkan tidak pernah meninggalkannya sama sekali. Namun setelah ada stigma dari masyarakat terutama dari keluarga serta pasangan sendiri yang menilai negative apa yang dilakukan dirinya. Membuat DR berubah drastis yang tadinya sangat rajin menjadi malas untuk beribadah.

“Dulu saya rajin beribadah tapi setelah saya mendengar kata kata “halah ibadah cuman buat caper” setelah itu saya menjadi malas untuk beribadah” (Wawancara dengan DR pada 8 Maret 2023).

Namun DR memiliki tekad untuk ingin kembali seperti dahulu yakni bisa kembali rajin untuk beribadah kepada Tuhan. Namun hal itu tidak lah bisa secara tiba tiba langsung berubah, tetapi harus bertahap. Ia mengakui bahwa beribadah kepada Tuhan bisa membuat dirinya merasakan slow dan tenang, tetapi karena stigma yang diterimanya sehingga Ia belum bisa memulai lagi seperti dahulu. Kegiatan lain selain beribadah yang dapat Ia lakukan adalah dengan bermain tiktok, jalan jalan bersama anak nya. karena hal itu Ia akui bisa memberikan efek nyaman dan membuat hati lebih tenang.

“Yang saya rasakan ketika sholat itu tenang, lebih slow udah itu aja yang saya rasakan. Ibadah yang saya lakukan hanya sholat, puasa, zakat sudah itu saja yang saya lakukan. Tetapi saya lebih suka melakukan hobby saya yaitu bermain tiktok, jalan jalan sama anak, itu membuat diri saya tuh jauh lebih tenang tidak kemrungsung hatinya tidak kacau” (Wawancara dengan DR pada 8 Maret 2023).

Sejalan dengan pernyataan DR, penderita bipolar IE juga mengalami penurunan iman dikarenakan kurang bisa nya untuk mengontrol dirinya dalam menerima kondisi yang dialaminya. Ia mengatakan merasa kecewa dengan Tuhan karena tidak sesuai dengan apa yang Ia inginkan di dalam kehidupannya sehingga Ia menurunkan intensitas beribadahnya yang sebelumnya sangat rajin beribadah baik yang wajib maupun yang sunnah, setelah kejadian itu IE hanya melakukan ibadah yang wajib saja yang sunnah sudah jarang Ia lakukan kembali.

“Setelah pacar saya pergi 2x, setelah itu saya agak trauma jadi saya sempet juga marah sama Allah tapi saya tetep sholat, untuk gugurin kewajiban saya, tetapi saya udah ga baca Al Qur’an apalagi sholat tahajud” (Wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023)

Namun IE tetap ingin kembali seperti dahulu kala yang bisa merasakan lezatnya iman dengan cara beribadah yang rajin, ia selalu berdoa memohon kepada Tuhan untuk bisa kembali digerakan hatinya untuk mau beribadah.

“Enggak lagi, tapi saya selalu berdoa supaya digerakan lagi buat baca Al Qur’an” (Wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023)

Berbeda dengan HM yang rajin untuk memperbanyak beribadah kepada Tuhan, karena merasakan ketenangan hati setelah melakukan ritual peribadatan.

“Alhamdulillah, ibadah tetap dijalankan kalau sempat badan saya enakan bisa bangun waktu sepertiga malam ya saya ngelakuin sholat, kalo pahi saya sempatkan untuk sholat Dhuha saya juga jalankan, baca Al Qur’an walau hanya selembat dua lembar, dan kalo saya lagi haid saya hanya berzikir dan sholawatan aja” (Wawancara dengan HM pada 5 Maret 2023)

HM juga mengatakan bahwa agama bukanlah satu-satunya solusi yang absolut (mutlak). Secara tidak langsung HM mengakui bahwa agama bisa menjadi solusi untuk menjadi sarana agar para penderita bipolar bisa pulih dari penyakit yang dideritanya. HM sangat tidak setuju dengan stigma-stigma yang didapat dari masyarakat tentang penderita

bipolar dikatakan lemah iman dan kurang bersyukur karena menurutnya orang dengan permasalahan mental seperti bipolar ini sebenarnya adalah orang-orang terpilih yang kuat dan pemberani.

“Iya bagi saya itu juga penting tapi bukan satu-satunya terapi yang absolut untuk orang dengan permasalahan mental, sebenarnya orang dengan masalah mental itu sebenarnya orang-orang yang kuat dan pemberani dan juga jangan ditanya ada survey juga yang mengatakan bahwa kebanyakan juga orang-orang yang taat beribadah juga kena, tapi stigma dari masyarakat orang dengan gangguan jiwa/ODMK dibilang lemah iman dan kurang bersyukur” (Wawancara dengan HM pada 5 Maret 2023).

Sejalan dengan apa yang diungkapkan HM, Pria asli kelahiran Karanganyar juga memiliki pendapat yang hampir sama dengan yang di ungkapkan HM, dimana agama bukanlah satu-satunya faktor yang berperan penting dalam pemulihan para penderita bipolar, ia mengatakan bahwa orang dengan iman sekuat apapun tetap saja bisa terkena penyakit mental ini.

“Agama penting mas, tapi bukan satu-satunya jalan. Orang dengan iman sekuat apapun juga bisa kena” (Wawancara dengan NN pada 11 Maret 2023)

Seperti halnya HM dan NN, wanita kelahiran Kendal ini juga berpendapat bahwa agama memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan terapi yang diberikan psikiater guna proses pemulihan penderita bipolar.

“Sangat pentinglah.. selain pengobatan medis, peran agama sangat berpengaruh terhadap pemulihan ODB atau ODGJ lainnya. Kayak lagu tombo ati, paling mudah berkumpul dengan orang-orang sholeh, karena kalo fase depresi kan mau ngapa-ngapain itu males. Nah kalo kita mau berkumpul dengan orang-orang sholeh insyaAllah aura positif jadi menular positif nantinya” (Wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023).

BAB IV

ANALISIS DATA PENELITIAN

A. ANALISIS PROBLEMATIKA PSIKO-SOSIAL PADA PENDERITA *BIPOLAR DISORDER* DI *BIPOLAR COMMUNITY SEMARANG*

Data pada bab III merupakan bahan dasar guna melakukan pembahasan dalam hasil penelitian pada bab ini. Komunitas Bipolar Community Semarang hingga saat ini memiliki anggota yang telah mencapai kurang lebih sebanyak 100 orang yang telah terdata di dalam grup *Whatsapp*, terdiri tidak hanya penderita bipolar tetapi juga termasuk para caregiver. Berdasarkan pengamatan serta hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan para anggota komunitas Bipolar Community Semarang, problematika psiko-sosial yang dimiliki penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang bermacam-macam tidak sama satu sama lain mulai dari faktor keluarga, faktor pendidikan, serta faktor Hubungan percintaan.

Seseorang yang memiliki kondisi mental yang sehat maka akan memiliki reaksi yang positif dalam menghadapi situasi yang sedang dihadapinya. Sebaliknya, jika seseorang gagal untuk mengontrol situasi yang sedang dihadapi baik ketika berinteraksi dengan orang lain maupun tidak, maka akan menyebabkan sebuah permasalahan psikososial. Problematika psikososial adalah sebuah permasalahan yang dapat terjadi ketika hubungan antara kondisi sosial dengan psikologis nya terganggu sehingga berakibat tertekannya situasi atau kondisi yang dialaminya. Tertekannya situasi atau kondisi ini diakibatkan oleh berbagai macam aktifitas yang individu lakukan baik dari lingkungan keluarga, tempat kerja atau lingkungan masyarakat. Permasalahan psikososial dan lingkungan dapat berbentuk pengalaman hidup yang buruk, kesulitan, stress interpersonal maupun familia, tidak adanya dukungan sosial, atau permasalahan yang lainnya berkaitan dengan sulitnya seseorang untuk bisa berkembang (Lubis et al., 2016: 8).

Karena hal ini memungkinkan bahwa setiap individu pasti akan memiliki bermacam-macam masalah yang datang di dalam hidupnya seperti halnya mengenai aspek kehidupan yakni fisik (biologis), psikis (psikologis), sosial serta religiusnya.

Masalah yang bermacam-macam itu sudah pasti membuat seseorang akan merasakan perasaan stress, cemas serta depresi (Hawari, 2010: 111). Berdasarkan hasil data wawancara secara mendalam yang terdapat dilapangan terkait dengan macam-macam problematika psikososial penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang, peneliti mengelompokkan macam-macam bentuk problematika psikososial penderita bipolar sebagai berikut: masalah internal keluarga, masalah ekonomi, masalah pendidikan, masalah pekerjaan.

1. Masalah internal keluarga

Sebagaimana yang tertera di Bab II, masalah internal keluarga adalah sumber permasalahan yang terjadi di dalam sebuah lingkup bahtera keluarga yang memiliki hubungan dengan permasalahan perkawinan ditandai dengan adanya suatu konflik yang diawali dengan perselisihan, perceraian, perpisahan, kematian dari salah satu anggota keluarga maupun pasangan. Selaras dengan penelitian dari Yosep dan Sutini bahwa di dalam pernikahan akan ada sebuah permasalahan yang meliputi masalah perselisihan, perpisahan, perceraian, adanya salah satu anggota keluarga yang meninggal (H & Sutini, 2014). Adapun permasalahan pernikahan yang bisa menjadi penyebab munculnya problem psikososial diantaranya yang peneliti temui di lapangan adalah:

a. Perceraian

Perceraian orang tua seringkali menimbulkan masalah kesehatan mental bagi sang anak, belum lagi ditambah dengan tekanan tekanan dari kedua belah pihak yang berbeda-beda dan terus datang bertubi-tubi. Hal ini tentu nantinya akan memicu timbulnya problem psikososial bagi seorang individu yang berdampak pada psikologisnya dan lingkungan sekitar. Seringkali akan menimbulkan perasaan yang terombang-ambing ketika dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Seperti halnya HM mengaku bahwa setelah orang tuanya bercerai sejak dirinya masih berumur 5 tahun, kehidupannya seperti terombang-ambing tidak tahu arah. Hingga menginjak umur dewasa HM merasa terlalu banyak intervensi yang diterima dari kedua orangtuanya secara bergantian. Sehingga membuat dinamika kehidupan HM tidak normal seperti orang pada umumnya. Kondisi ini menjadi stressor psikososial bagi

HM yang memicu reaksi psikologis seperti perasaan sedih, kecewa dan stress terhadap kondisi sosialnya dalam menghadapi permasalahan hidup akibat *broken home*. Dengan demikian, problematika yang dirasakan HM termasuk kedalam bentuk problematika psikososial yang diakibatkan oleh stressor perceraian kedua orang tua dalam permasalahan keluarga.

b. Perselisihan

Permasalahan lain di dalam keluarga yang menjadi stressor psikososial adalah masalah perselisihan dengan orang tua perihal hubungan percintaan. Hubungan yang tidak direstui orang tua akan menjadi masalah terberat bagi individu yang sudah menjalin hubungan percintaannya sejak lama, bahkan akan menimbulkan perasaan yang sangat sedih hingga depresi. Seperti halnya penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang yakni IE dan HM yang mengalami perjalanan cinta yang begitu rumit, karena ketidak siapan dalam menerima kenyataan yang ada sehingga mempengaruhi kesehatan mental terutama hati. Cintanya yang tidak mendapat restu kedua orangtua membuat IE tidak bersemangat untuk menjalani kehidupannya sehari-hari. Kesedihan selalu menyelimuti hari-hari IE sehingga secercah kehidupan tidak lagi ada dimata IE karena pujaan hatinya telah ditolak kedua orang tuanya ditambah lagi setelah pujaan hati IE di tolak orang tuanya, pujaan hatinya dalam waktu singkat meninggalkannya dengan menikah dengan wanita lain.

Hampir serupa dengan apa yang dialami IE, dimana pujaan hatinya tidak mendapat restu dari kedua orang tuanya. HM mengaku juga mengalami perjalanan cinta yang begitu rumit, yang membuat dirinya merasakan kurangnya bersemangat didalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, perselisihan dengan kedua orang tua dengan orang yang kita sayangi menjadi sebuah permasalahan hidup yang cukup berat terlebih untuk perempuan. Ketidak siapan untuk menerima kenyataan bahwa pujaan hati kita ternyata bukanlah jodoh yang diberikan untuk kita akan menjadi stressor psikososial. Perasaan sedih, kecewa, dan marah akan hadir menjadi permasalahan psikologis yang harus segera diatasi.

c. Pola Asuh

Pola asuh kurang tepat yang diberikan orang tua kepada anak nya terkadang akan menimbulkan efek yang kurang baik bagi pertumbuhan seorang anak. Terkadang pula seorang anak akan merasa dihantui perasaan takut dan penuh tekanan terhadap pola asuh kurang tepat yang diberikan kedua orang tuanya. Seperti yang dirasakan YN selama menjalani kehidupan kanak-kanak nya. YN tidak menyadari ternyata pola asuh yang diberikan kedua orang tuanya tidak seperti orang tua pada umum nya. YN menyadari ketika YN telah menginjak umur dewasa setelah menikah, berawal dari Suami YN yang menyadari terlebih dahulu bahwa ibu nya bersikap abusive (kasar) kepada nya. Merasa telah dibohongi selama ini oleh kedua orangtuanya. Seketika perasaan kesal, marah, dan sedih menyelimuti diri YN setelah mengetahui kebenaran tersebut. Hal ini menyebabkan timbulnya problematika psikososial yang diakibatkan oleh pola asuh yang salah dari kedua orang tua terhadap anaknya.

2. Masalah Ekonomi

Problem ekonomi juga seringkali akan membuat seseorang jatuh ke dalam kondisi perasaan cemas, stress hingga depresi. Sebagaimana yang ditulis Hawari didalam penelitiannya bahwa dari sekian banyak penyebab dari problem psikosial yakni berupa permasalahan ekonomi yang berakibat terganggunya kondisi sosial ekonomi (Hawari, 2010: 111). Hal ini juga yang dialami penderita bipolar kelahiran kabupaten Kendal. Pada waktu IE berumur remaja, ayah IE mengalami kebangkrutan di tempat kerja nya dimana ayah IE sebelumnya memiliki jabatan yang cukup penting di perusahaannya. Seketika itu pula IE merasakan perasaan cemas dan sedih serta bercampur dengan perasaan insecure terhadap teman sebaya nya, hal ini berlangsung hingga IE masuk ke dunia perkuliahan. Perasaan insecure yang dirasakan IE masih saja ada hingga IE masuk ke dunia perkuliahan.

3. Masalah Pendidikan

Ketidakmampuan dalam menjalani suatu jenjang pendidikan akan menjadi permasalahan serius jika individu tersebut tidak bisa mengontrol dirinya dengan benar. Seperti halnya yang dirasakan NN, ia merasakan ketidakmampuan dalam menjalani suatu fase di dunia pendidikan yakni ketika menjalani fase ujian sekolah, NN merasakan perasaan cemas, sedih dan takut akan kegagalan di dalam mengerjakan ujian sekolah ini sehingga hal ini membuat NN merasa terganggu sehingga menyebabkan NN pernah juga membuat dalam diri NN muncul gangguan psikotik (seperti mendengar suara-suara yang sebenarnya tidak nyata). Hal tersebut menambah beban NN sehingga membuat NN tidak nyaman didalam menjalani kehidupannya.

4. Masalah Pekerjaan

Dunia pekerjaan terkadang memang sangat melelahkan, tak hanya lelah fisik tetapi juga lelah hati hingga sampai mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Sebagaimana penjelasan Lubis, Hanum, dan Ginting di dalam penelitiannya bahwa didalam sebuah pekerjaan menemui stressor yang terlalu banyak seperti pekerjaan yang kurang cocok, PHK, pension, dan lain sebagainya adalah beberapa yang menjadi penyebab permasalahan psikosis dapat muncul (Lubis et al., 2016: 9). Peneliti menemukan beberapa problem psikososial yang diakibatkan oleh stressor di dalam dunia pekerjaan diantaranya ketidakcocokan pada tempat kerja, toxic baik dari teman kerja ataupun bos, dan tidak sesuai dengan keahlian yang dimiliki. Seperti yang dirasakan YN ketika bergelut di dunia pekerjaan, YN merasakan ketidaknyamanan ketika Ia bekerja di suatu tempat kerja nya bahkan YN mengalami perilaku toxic yang di lakukan bos nya kepada YN, akibat dari hal itu YN selalu merasa tidak percaya diri ketika melakukan jobdesk yang YN lakukan alhasil menyebabkan performa kerja YN menurun dari hari ke hari. Karena hal itu akhirnya YN dipindah ke jobdesk yang tidak begitu YN sukai dan juga bos tempat kerja YN memaksa YN untuk segera dapat menguasai jobdesk baru nya tersebut, sehingga hal ini menyebabkan YN merasa depresi yang membuat YN pergi ke dokter untuk memeriksa dirinya. Dokter menyarankan untuk mengambil cuti 1 bulan penuh. Di masa cuti tersebut YN tidak

merasa lebih baik justru malah semakin merasakan tertekan dengan pernyataan bossnya agar bisa cepat menguasai jobdesk yang tidak YN sukai tersebut. Karena YN merasa tidak sanggup dan tidak kuat akhirnya YN memutuskan untuk *resign* dari tempat kerjanya. Dari masalah tersebut peneliti menyimpulkan bahwa stressor problem psikososial terkait dengan permasalahan pekerjaan terkadang dapat menimbulkan perasaan depresi, sedih, dan stress terhadap kondisi sosial yang dihadapinya.

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa problem psikososial yang dialami para penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang ialah yang merupakan stressor psikososial yang berhubungan dengan permasalahan internal keluarga yang meliputi perceraian, perselisihan, dan pola asuh. Selanjutnya, adalah permasalahan ekonomi, permasalahan pendidikan, dan permasalahan pekerjaan yang dapat memicu timbulnya perasaan sedih, depresi, takut, dan stress.

B. ANALISIS STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA PENDERITA *BIPOLAR DISORDER* DI BIPOLAR COMMUNITY SEMARANG

Berdasarkan temuan peneliti yang ada di lapangan, selaras dengan hasil wawancara tentang strategi koping religius yang dilakukan para penderita *Bipolar Disorder* dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam di Komunitas Bipolar Community Semarang. Ada banyak sekali strategi koping religius yang diterapkan oleh para penderita bipolar yang ada di komunitas Bipolar Community Semarang, bahkan antara satu dengan yang lainnya pun tidak sama satu sama lain. Bahkan dalam strategi koping religius sendiri memiliki aspek yang positif maupun yang negative sehingga tak heran jika para penderita bipolar ini mempunyai sikap yang berbeda-beda ketika menjalankan strategi koping religius ini. Terdapat beberapa aspek-aspek koping religius baik positif maupun negatif yang dijelaskan oleh Pargament telah terpenuhi oleh para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang.

Koping religius positif sendiri ialah sebuah hubungan aman kepada Tuhan, selalu menyakini bahwa didalam kehidupan akan selalu ada makna yang terpendam, dan

adanya hubungan spiritual yang terjalin dengan orang-orang di sekitarnya. Sedangkan koping religius yang positif ini bisa dikatakan adalah tingkatan depresi yang rendah serta memiliki kualitas dalam hidup yang baik (Anggraini dalam Jannah, 2016: 22). Aspek-aspek koping religius positif dan aspek-aspek koping religius negative pada penderita *Bipolar Disorder* yang ada di Komunitas Bipolar Community Semarang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1
Aspek Koping Religius Positif

NO.	ASPEK KOPING RELIGIUS POSITIF	INISIAL	PERILAKU PENDERITA <i>BIPOLAR DISORDER</i> YANG MEMENUHI ASPEK
1.	<i>Benevolent Religious Reappraisal</i> (Berprasangka baik dengan takdir Allah)	HM	Menunjukkan bahwa Dia bisa hidup hingga sekarang ini karena Allah ingin menjadikannya lebih baik dari sebelum terkena bipolar
		IE	IE berfikir bahwa Allah sedang menguji dengan sakitnya ini untuk sebagai penggugur dosa
		DR	DR tidak pernah menyesal, karena Dia yakin bahwa Allah mempunyai rahasia terbaik dibalik semua yang terjadi
2.	<i>Seeking Spiritual Support</i> (Mempunyai fikiran bahwa Allah sayang dan cinta serta yakin bahwa Allah pasti akan menolongnya)	HM	HM berfikir bahwa Allah sangat adil dan sayang banget sama dia, dibuktikan dengan rezeki yang selalu ada untuk digunakan pengobatan serta terapi bipolar
		DR	DR sangat yakin akan pertolongan yang Allah berikan dengan itu pula DR merasakan kasih sayang dan cinta Allah sangat besar kepada nya
3.	<i>Religious Purification</i> (selalu melakukan amalan-amalan baik untuk menghapus dosa-dosa yang telah lalu)	HM	HM berusaha untuk selalu mengamalkan amalan yang baik secara istiqomah, seperti sholat tahajud, sholat dhuha, membaca al qur'an walaupun hanya dua lembar dan ketika sedang haid HM hanya melakukan dzikir dan sholat saja

		IE	IE banyak melakukan amalan-amalan seperti sholat dan juga mendengarkan ceramah-ceramah pengajian melalui media sosial yang ada di handphone nya
4.	<i>Spiritual Connection</i> (meyakini bahwa semuanya sudah menjadi takdir Allah)	IE	IE berfikiran bahwa segala kejadian yang terjadi sudah menjadi kehendak Allah, serta atas persetujuan Allah
		NN	NN mengatakan bahwa segala sesuatu yang telah terjadi tidak perlu untuk disesali karena semua hal ini udah menjadi takdir Allah
		DR	DR menyakini bahwa bipolar ini sudah menjadi takdir yang diberikan Allah kepada dia sehingga hal ini bukan suatu hal yang perlu untuk disesali
5.	<i>Seeking Support From Clergy or Members</i> (mencari ketenangan dan kenyamanan melalui rasa sayang dan cinta kepada sesama manusia dan tokoh agama)	HM	HM merasakan bahwa dukungan yang diberikan serta kasih sayang dari keluarga dekat sangat berpengaruh didalam tumbuh kembang kesehatan dia dalam menghadapi <i>Bipolar Disorder</i> ini
		IE	IE sering mengikuti majelis ta'lim, karena menurutnya berkumpul dengan orang-orang sholeh mampu untuk memberikan aura-aura positif bagi dirinya, hal ini karena IE terinspirasi dari syair tomo ati
6.	<i>Religious Helping</i> (memberikan dukungan kepada sesama manusia, baik teman, sahabat maupun saudara)	HM	HM selalu memberikan dukungan kepada teman dan sahabat dekatnya dengan mengirimkan do'a disetiap selesai sholat nya

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, dapat diketahui bahwa ada enam dari delapan aspek koping religius positif yang diterapkan oleh para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang guna menjadi salah satu upaya untuk pemulihan bipolar yang sedang mereka derita, yakni *Benevolent Religious Reappraisal*, *Seeking Spiritual Support*, *Religious Purification*, *Spiritual Connection*, *Seeking Support From Clergy or Members*, dan *Religious Helping*. Mereka

mempercayai bahwa dengan menggunakan aspek tersebut peluang untuk bipolar yang mereka derita kambuh menjadi kecil. Lain dari pada itu pula, dengan mereka selalu mendekatkan diri kepada Allah, selalu memohon pertolongan, berdo'a kepada Allah, hati serta fikiran mereka akan merasakan kenyamanan serta ketenangan yang tidak bisa didapat dengan cara apapun.

Tabel 4. 2
Aspek Koping Religius Negatif

NO.	ASPEK KOPING RELIGIUS NEGATIF	INISIAL	PERILAKU PENDERITA BIPOLAR DISORDER YANG MEMENUHI ASPEK
1.	<i>Punishing God Reappraisal</i> (Segala yang terjadi merupakan bentuk hukuman yang diberikan Allah kepada-Nya)	IE	IE merasa bahwa apa yang terjadi pada dirinya yang sekarang adalah bentuk hukuman yang diberikan Allah kepada dirinya atas dosa-dosa yang diperbuat nya pada masa lalu
2.	<i>Self-Directing Religious Coping</i> (Mencari control lewat diri sendiri ketimbang meminta bantuan Allah)	DR	DR lebih dominan menyukai menggunakan cara nya sendiri untuk menjadi koping masalah nya ketimbang meminta bantuan dari Tuhan, dia mengatakan bahwa dengan cara nya sendiri itulah hatinya serasa plong
3.	<i>Spiritual Discontent</i> (Ketidakpuasan terhadap Tuhan)	IE	IE pernah merasakan perasaan kecewa sekaligus marah kepada Allah dikarenakan masalah masalah yang dihadapinya
4.	<i>Interpersonal Religious Discontent</i> (Ketidakpuasan kepada saudara maupun tokoh	DR	DR merasakan ketidakpuasan kepada saudara seiman dikarenakan tidak adanya dukungan dari saudara seiman ketika DR melakukan koping religius, stigma-stigma negative ketika DR

	agama)		melakukan coping religius selalu Ia terima dari telinganya itu
--	--------	--	--

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat diketahui bahwa ada empat dari enam aspek coping religius negative yang dirasakan oleh para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang yakni, *Punishing God Reappraisal*, *Self-Directing Religious Coping*, *Spiritual Discontent*, *Interpersonal Religious Discontent*. Hal ini terjadi karena adanya stigma-stigma yang diterima para penderita bipolar dan juga kurangnya dukungan dari saudara maupun orang terdekatnya sehingga menjadikan aspek coping religius negative ini bisa terjadi.

Sedangkan untuk strategi coping religius yang diterapkan oleh para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang ialah dengan menerapkan strategi *Collaborative*, yang mana dalam strategi ini adalah sebuah bentuk dari kerjasama antara individu dengan Tuhan dalam memecahkan suatu permasalahan yang sedang dihadapi. Pada strategi *Collaborative* ini Tuhan tidak lah memainkan peran secara pasif begitu pula dengan individu nya tidak secara penuh memainkan peran secara pasif namun kedua nya menjalin hubungan kerja sama didalam memecahkan sebuah permasalahan yang sedang dihadapi di dalam kehidupannya. Dibuktikan dengan adanya tindakan nyata dari para penderita *Bipolar Disorder* di komunitas Bipolar Community Semarang yakni dengan selalu berusaha melakukan terapi serta pengobatan ke dokter maupun psikiater bersamaan dengan hal itu mereka juga memperbanyak untuk memohon serta berdo'a kepada Allah serta selalu mempercayai dan meyakini segala ketetapan yang telah Allah takdirkan kepada mereka.

“Saya masih bisa hidup hingga sekarang ini itu juga karena Allah yang ingin menjadikan saya menjadi manusia yang jauh lebih baik dari sebelum terkena bipolar, banyak nilai-nilai baru yang dapat saya terapkan di dalam hidup saya selama 9 tahun ini, yaitu saya merasa bahwa tidak berfikir lagi dalam hidup bahwa harus selalu hitam atau putih mau benar atau salah, karena semua itu tergantung pada cara pandang orang yang memandangnya. Setiap orang itu unik dan berharga mas, kita tak harus selalu sama dengan orang lain. Kita tak harus selalu menyetujui pendapat orang lain. Saya pun ngerasa kalo Allah itu sayang dan adil banget sama

saya, masih diberikan rezeki untuk saya gunakan buat berobat ke psikiater belum lagi udah punya anak, suami dan rumah tangga yang harus diurus. Pokoknya Allah sayang dan adil banget buat saya” (Hasil Wawancara dengan HM pada 5 Maret 2023).

“Selain pengobatan medis, peran agama sangat berpengaruh terhadap pemulihan ODB atau ODGJ lainnya. Kayak lagu tomo ati, paling mudah berkumpul dengan orang sholeh, karena kalo fase depresi mau ngapa-ngapain itu kan males mas, orang sholeh InsyaAllah aura positif jadi menular positif” (Hasil wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023).

Peran Agama memiliki andil yang cukup penting didalam sebuah proses guna mendapatkan ketenangan hati dan jiwa. Agama bisa menjadi sebuah tuntuan untuk individu yang memerlukan dukungan serta bimbingan di dalam menjalani kehidupan tak hanya di dunia tetapi juga di akhirat. Melalui kegiatan-kegiatan agama seperti kegiatan ibadah, berdo’a, berdzikir, sholawat, serta keyakinan dalam beragama dapat menjadi jembatan bagi seseorang ketika menggunakan agama sebagai koping saat menghadapi sebuah permasalahan yang melibatkan ketenangan hati sehingga menjadikan munculnya sebuah permasalahan ketika menjalani kehidupan normal (Utami, 2012: 49). Jika dilihat lebih detail, jenis ibadah yang dilakukan para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang yang menjadi manifestasi dari koping religius yang telah mereka jalani akan digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 3
Data Koping Religius Yang Dijalani Penderita *Bipolar Disorder*

NO	INISIAL PENDERITA	KOPING RELIGIUS
1.	NN	Sholat wajib, Sholat Sunnah
2.	DR	Sholat Wajib, Sholat Dhuha, Bersedekah, Puasa
3.	HM	Sholat Tahajud, Sholat Dhuha, Baca Al Qur’an, Zikir, Sholawat

4.	IE	Puasa, Baca Al Qur'an, Sholat Tahajud, Sholat Dhuha, Mendengarkan lagu-lagu religi, Melihat Konten tiktok religi, Menonton TV ceramah, Ikut kajian
----	----	--

Sumber: Hasil wawancara dengan para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas BCS

Berdasarkan data hasil lapangan di atas, koping religius yang dijalani para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang ialah dengan selalu untuk semakin rajin dalam menjalankan segala ritual peribadatan serta semakin mencoba untuk selalu mendekatakan diri kepada Allah. Bentuk-bentuk ritual peribadatan yang dilakukan para penderita *Bipolar Disorder* yakni Sholat Wajib, Sholat Dhuha, Sholat Tahajud, Bersedekah, Puasa, Membaca Al Qur'an, Berdzikir, Bersholawat, Mendengarkan lagu-lagu religi, Melihat konten tiktok religi, Menonton TV ceramah, Mengikuti Kajian. Strategi koping religius yang dilakukan penderita satu dengan penderita yang lain tentu tidaklah sama dikarenakan kondisi yang dirasakan penderita satu dengan penderita lain pun juga berbeda serta bagaimana untuk menghadapi suatu permasalahannya pun berbeda-beda. Dan juga strategi koping religius antara penderita bipolar dengan penderita penyakit mental yang lain pun juga berbeda-beda tidak bisa disamaratakan satu sama lain. Hal itu semua sangat bergantung pada beberapa macam faktor, seperti yang sudah dipaparkan pada BAB II bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi strategi koping religius yaitu seperti, pengaruh pendidikan, pengalaman, faktor dari kebutuhan yang tidak terpenuhi, faktor intelektual (Thouless dalam Jannah, 2016: 24). Dari berbagai kegiatan yang ada di Komunitas Bipolar Community Semarang ini ada salah satu kegiatan yang bisa menjadi sarana untuk para penderita saling sharing tentang permasalahan yang sedang dialami serta bisa juga untuk saling berbagi pengalaman tentang bagaimana cara mereka dalam berjuang menghadapi bipolar yang dideritanya yakni dalam kegiatan CST (*Counseling, Support, Treatment*) atau bisa juga para penderita saling berbagi pengalaman lewat media sosial *WhatsApp* karena di Komunitas Bipolar Community

Semarang ini juga menyediakan fasilitas grup *WhatsApp*, sehingga para penderita bisa lebih bebas untuk menceritakan permasalahannya dan juga bisa lebih bebas untuk berbagai cerita pengalamannya.

C. ANALISIS STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA PENDERITA BIPOLAR DI BIPOLAR COMMUNITY SEMARANG DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Metode yang digunakan dalam bimbingan dan konseling islam sudah tentu sesuai dengan ajaran agama Islam. Hal ini dapat membantu para penderita *Bipolar Disorder* ketika menghadapi bipolar yang sedang mereka rasakan dengan menggunakan strategi koping religius. Setiap individu bereaksi secara berbeda terhadap semua situasi yang ada secara umum, dan tingkat ketidaknyamanan setiap individu berbeda dalam situasi yang diberikan (Duquette dalam Qamar et al., 2022: 16). Bimbingan dan konseling Islam akan menjadi upaya untuk membantu para penderita *Bipolar Disorder*, upaya pemberian bantuan ini akan diberikan oleh para ahli kepada para penderita *Bipolar Disorder* agar mereka dapat menjadi pribadi yang lebih baik di kemudian hari. Selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Aziz & Masrukin bahwa Pelayanan bimbingan dan konseling islam memiliki tujuan membantu individu dalam mengembangkan dan mempelajari makna fitrah yang ada dalam dirinya melalui peningkatan iman, keyakinan, dan ketulusan yang diberikan oleh Allah Swt Dengan memahami dan mengamalkan perintah-perintah Allah, fitrah yang diberikan oleh-Nya kepada individu akan terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan petunjuk-Nya. Dengan terus menanamkan nilai-nilai ajaran Islam yang benar dalam kegiatan konseling, tujuannya adalah membimbing perilaku agar sesuai dengan petunjuk Allah Swt, sehingga individu dapat mencapai kebahagiaan sejati dalam kehidupan dunia dan akhirat. (Azis & Masrukin dalam Humaira & Prasetya, 2022: 214). Bimbingan dan konseling Islam tentunya mempunyai tujuan dan fungsi, dimana pada tujuan dan fungsi sangatlah memiliki peran yang cukup penting guna membantu mereka dalam memecahkan sebuah permasalahan yang didasari oleh Al Qur'an dan Hadits dimana akan selalu melibatkan Allah dalam mencari pemecahan masalah yang sedang

dihadapi sehingga diharapkan nantinya akan membentuk sebuah kehidupan yang bahagia baik itu di dunia maupun di akhirat. Peran penting dari tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam tidak akan bisa dilepaskan dari dinamika kehidupan manusia, begitu juga dengan para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang yang memiliki permasalahan yang berbeda-beda pada setiap individunya. Dengan bergabungnya mereka di dalam sebuah komunitas ini, hal tersebut membuktikan bahwa mereka perlu adanya *support system* atau dukungan dari pihak-pihak yang memiliki nasib sama, sehingga mereka bisa lebih yakin dan mantab dalam melangkahkan kaki untuk menjalani kehidupannya. Di Komunitas Bipolar Community Semarang ini sangat beragam kegiatan yang bisa menjadi penunjang bagi para penderita *Bipolar Disorder* untuk mengembangkan bakat serta sebagai sarana untuk saling berbagi cerita maupun pengalaman dengan sesama penderita bipolar, para psikolog/psikiater, dan juga *caregiver*. Seperti yang dikemukakan oleh Kupcewicz & Jóźwik bahwa strategi coping yang digunakan adalah menerima tanggung jawab yang merupakan salah satu bentuk dari strategi coping berfokus pada masalah emosional, di mana para penderita bipolar berusaha untuk mengelola emosi mereka sehingga mereka dapat menerima situasi mereka sendiri. Menerima tanggung jawab sendiri didefinisikan sebagai upaya kuat untuk bertanggung jawab pada diri sendiri atas masalah yang mereka hadapi, dan berusaha untuk menerimanya dengan lega (Rimayati et al., 2021: 64-65)

Adanya dukungan dari keluarga maupun kerabat dekat akan menjadi nilai plus tersendiri agar para penderita dapat menerima kondisi yang sedang mereka jalani. Karena walaupun dengan adanya keterbatasan yang ada di dalam diri mereka, hal ini bukan menjadi penghambat bagi mereka untuk tetap menjalani aktivitas mereka secara normal pada umumnya. Karena mereka pun merasa bahwa bipolar ini bukan menjadi penghalang bagi mereka untuk terus berkegiatan seperti normal. Selain itu juga, dengan memilih strategi coping religius yang tepat akan membuat mereka bisa lebih cepat untuk berdamai dengan kondisi yang sedang mereka rasakan. Dengan mereka menerima bipolar pada diri mereka serta melakukan strategi coping religius akan menjadi penunjang bagaimana tujuan bimbingan dan konseling dapat terwujud.

Karena dengan hal tersebut mereka akan bisa lebih mengenali dan memahami lebih akan tentang dirinya sehingga nantinya akan bisa menjadi individu yang bermanfaat di lingkungan kehidupannya. Setelah mereka mampu untuk mengenali dan memahami dirinya, mereka akan mampu untuk menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu untuk mengembangkan bakat-bakat terpendam atau kelebihan yang ada pada dirinya, sehingga mereka dapat bangkit dari kesedihan yang meliputi hati mereka. Serta lambat laun mereka akan mampu untuk menyadari bahwa segala hal yang terjadi pada mereka adalah atas kehendak Allah, semuanya adalah sudah takdir yang telah ditetapkan untuk mereka. Sehingga mereka akan sadar bahwa yang bisa mneyembuhkan pun hanya Allah semata. Mereka tidak menyalahkan takdir yang telah digariskan untuk mereka justru mereka mampu untuk menerima serta menyadari bahwa bipolar ini bukanlah sesuatu yang harus di sesali tetapi harus selalu disyukuri. Seperti penuturan DR bahwa apa yang terjadi pada dirinya dengan datangnya bipolar ini bukanlah sesuatu yang harus disesali,

“Saya tidak ada kata menyesal, ya saya terima apa adanya ‘trimo apa anane’ Allah memberikan saya sakit jiwa dan Alhamdulillah saja dalam fisik ini ga ada penyakit kayak misalnya sesak nafas atau sakit jantung atau hipertensi atau apa, tapi yang sakit hanya jiwa, batin dan mental aja” (Hasil wawancara dengan DR pada 8 Maret 2023).

Pernyataan yang diutarakan DR tersebut dikuatkan kembali oleh penderita *Bipolar Disorder* lainnya yakni IE, yang berfikir bahwa dengan bipolar ini Tuhan sedang menggururkan dosa-dosa nya,

“Ga ada sih mas, orang aku aja masih terlena dengan kenangan masa lalu ku yang indah. Aku bipolar udah merasa biasa dan udah ga saya fikirin lagi biar saja mengalir seperti air. Aku cuman mikir bahwa Allah mungkin sedang mengujiku atau menghukum ku dengan sakit ku sekarang ini. Sakit kan sebagai penggukur dosa mas” (Hasil wawancara dengan IE pada 16 Maret 2023).

HM juga menambahkan bahwa bipolar adalah sesuatu yang harus disyukuri karena Ia percaya bahwa Allah memberikan ini semua karena ingin menjadikannya menjadi manusia yang lebih baik,

“Iya saya masih hidup sampai saat ini karena Allah ingin jadikan saya menjadi manusia yang jauh lebih baik lagi dari sebelum saya terkena bipolar ini mas, bahkan banyak nilai-nilai baru yang dapat saya terapkan setelah bipolar mendampingi hidup saya selama 9 tahun ini” (Hasil wawancara dengan HM pada 5 Maret 2023).

Dari ketiga pernyataan yang diutarakan para penderita bipolar telah jelas dilihat bahwa mereka merasakan rasa syukur yang sangat atas apa yang sudah terjadi pada dirinya, serta bipolar yang datang pada dirinya bukanlah sesuatu yang harus disesali bahkan mereka pun selalu merasa berperasangka baik kepada Allah dengan segala takdir yang telah ditetapkan Allah kepada mereka. Dengan sikap selalu bersyukur yang mereka lakukan maka Allah akan menambah-nambah nikmat serta kebahagiaan untuk mereka, seperti yang telah Allah firmankan dalam Al-Qur'an Surah Ibrahim ayat 7,

وَادِّ تَأَدَّنْ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”

Hal ini sesuai dengan beberapa fungsi dari bimbingan dan konseling Islam yang disampaikan oleh Febriola yang dikutip dari Saerozi bahwa ada dua dari empat fungsi bimbingan dan konseling Islam yang telah ada pada penderita *Bipolar Disorder* ini, yang pertama adalah fungsi pemahaman, yakni ketika fungsi bimbingan dan konseling ini menghasilkan sebuah hasil tentang pemahaman tentang suatu makna, seperti pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman tentang lingkungan yang terbatas (keluarga dan lingkungan) dan pemahaman tentang lingkungan yang luas (pendidikan, pekerjaan, budaya, agama, serta adat istiadat). Dan yang kedua adalah

fungsi pencegahan, yakni ketika fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat menghasilkan tercegahnya individu dari berbagai macam problem yang memiliki potensi untuk mengganggu atau menimbulkan kesulitan ketika dalam proses pengembangan dalam dirinya serta pendidikannya (Saerozi dalam Febriola, 2021: 26) . Sehingga ketika posisi ini individu terkadang akan merasakan sebuah proses dalam menghayati serta menanamkan sebuah nilai, akidah, ibadah dan akhlak serta muamalah yang ada pada agama Islam itu sendiri, sehingga diharapkan individu tersebut akan memiliki kehidupan yang damai, nyaman, tentram serta bahagia. Seperti yang dikemukakan oleh Fahrurazi dan Riska bahwa Untuk mewujudkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh penderita bipolar, peran psikolog dan caregiver dalam bimbingan dan konseling sangat penting dalam mengembangkan, membimbing, dan menyelesaikan masalah para penderita bipolar (Fahrurrazi & Damayanti, 2021: 73)

Dengan adanya Komunitas Bipolar Community Semarang, penderita *Bipolar Disorder* akan mendapatkan banyak kemanfaatan yang dapat dirasakan di dalam kehidupan mereka. Para penderita bipolar yang telah masuk kedalam Komunitas ini akan bisa lebih mandiri dan bisa untuk lebih mengembangkan potensi-potensi terpendam pada diri mereka sehingga dapat menjadikan mereka menjadi individu yang utuh serta menjadi individu yang bermanfaat baik untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan yang ada disekitarnya. Bahkan para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang ini dapat saling membantu sesama penderita penyakit mental yang ada di lingkungan sekitar mereka dengan menjadi caregiver.

Ketua Komunitas Bipolar Community Semarang tentu sangat berharap besar bahwa para penderita *Bipolar Disorder* dapat menerima takdir yang telah ditetapkan pada mereka sehingga mereka dapat menjalani kegiatan dan aktifitas secara normal seperti layaknya manusia pada umumnya, serta diharap dapat lebih mengembangkan bakat serta minat yang ada didalam diri mereka sehingga dapat menghasilkan sebuah prestasi serta menjadi pembuktian bahwa orang dengan penyakit mental seperti mereka ini dapat berprestasi walau memiliki segala kelebihan yang dimiliki pada diri

mereka. Maka untuk mewujudkan hal tersebut peran caregiver sangatlah diperlukan untuk menunjang serta menjadi *support system* bagi mereka para penderita *Bipolar Disorder* untuk menjadi manusia secara utuh. Dengan adanya caregiver yang menjadi *support system* pada penderita *Bipolar Disorder* akan membuat para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang bisa menerima kondisi yang sedang mereka alami dan hadapi. Hal ini sesuai dengan fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam yang dikemukakan oleh Saerozi ada dua fungsi yang sesuai dengan kondisi para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas Bipolar Community Semarang yakni fungsi pemahaman dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan (Saerozi dalam Febriola, 2021: 26). Pada fungsi pemahaman yakni para penderita telah mampu untuk memahami tentang kondisi yang ada pada dirinya sehingga dapat menerima keadaan yang sedang mereka jalani saat ini. Sedangkan pada fungsi yang kedua yakni fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yakni pada fungsi ini Komunitas Bipolar Community Semarang mampu untuk menjadikan Komunitasnya menjadi sebuah wadah untuk para penderita *Bipolar Disorder* mengembangkan bakat serta minat yang ada pada dalam dirinya sehingga nantinya individu dengan bipolar ini akan bisa lebih mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya secara berkelanjutan dan sempurna. Dengan para penderita mampu untuk mengenali serta memahami akan dirinya sendiri maka sejatinya mereka pun telah mengenali Allah sebagai Tuhannya, namun sebaliknya jika mereka lupa kepada Allah maka Allah pun akan membuat mereka lupa dengan dirinya sendiri, secara tidak langsung mereka akan kesulitan didalam memahami dirinya sendiri, sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Hasyr ayat 19,

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik”

Dengan Allah memberikan takdir kepada mereka untuk memiliki penyakit bipolar, mungkin sebagian dari mereka awalnya akan berfikir bipolar ini adalah sesuatu yang buruk, dan sangat menyeramkan. Sehingga membuat mereka menjadi putus asa dalam menjalani kehidupannya. Tetapi, seiring dengan berjalannya waktu, dengan mereka mampu untuk mengenal dirinya serta memahami dirinya. Mereka mampu untuk sadar bahwa bipolar ini adalah bukanlah sesuatu yang harus disesali, karena seperti firman Allah di Surah Al Hasyr ayat 19 bahwa dengan mereka mampu untuk memahami dirinya maka secara tidak sadar mereka akan ditolong oleh Allah untuk bisa bangkit sekaligus berdamai dengan bipolar yang sedang mereka hadapi. Untuk mencapai tahapan tersebut, tentu tidak akan langsung bisa begitu saja. Tetapi juga dibarengi dengan usaha serta cara-cara yang dilakukan penderita *Bipolar Disorder* ini. Dari sekian banyak cara adalah salah satunya yakni menggunakan strategi koping religius, dengan strategi koping religius inilah nantinya para penderita bipolar akan mampu untuk belajar bagaimana cara mereka untuk dapat menerima kondisi serta selalu mensyukuri segala takdir yang telah Allah berikan kepada mereka, sehingga mereka mampu untuk melakukan aktifitas kegiatan sehari-harinya secara normal. Strategi koping religius ini memiliki peran yang sangat penting di dalam diri mereka, dikarenakan dengan strategi koping religius ini para penderita bipolar mampu untuk mengubah dirinya menjadi individu yang jauh lebih baik ketimbang sebelumnya serta menjadikan dirinya sebagai individu yang mampu bertahan hidup serta berdampingan dalam menjalani kehidupannya bersama bipolar hingga saat ini.

Seluruh elemen yang ikut bergabung di Komunitas Bipolar Community Semarang, mulai dari ketua, psikolog atau psikiater, caregiver dan para anggota bipolar lainnya akan selalu berusaha untuk saling tolong-menolong ketika ada teman atau sahabat yang sedang membutuhkan sebuah bantuan. Terkhusus seperti para penderita bipolar yang baru saja terdiagnosis ataupun bagi para penderita yang baru saja bergabung ke dalam Komunitas Bipolar Community Semarang. Hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yang kemukakan oleh Saerozi yakni fungsi pencegahan dimana pada fungsi ini mencegah individu dari berbagai macam

problem yang memiliki potensi untuk mengganggu atau menimbulkan kesulitan ketika dalam proses pengembangan diri (Saerozi dalam Febriola, 2021: 26). Maka disinilah Komunitas Bipolar Community Semarang ikut andil berperan untuk membantu para penderita *Bipolar Disorder* untuk belajar memahami tentang kondisi yang sedang Ia alami serta membantu nya untuk bisa menerima kondisi dirinya secara apa adanya. Memang membutuhkan waktu yang tidak sedikit namun dengan dukungan serta bantuan dari para caregiver serta sesama penderita bipolar lambat laun mereka akan mampu untuk memahami kondisi yang sedang mereka alami pada dirinya.

Selain membantu para penderita *Bipolar Disorder* untuk memahami akan kondisi dirinya, Komunitas Bipolar Community Semarang juga membantu para penderita *Bipolar Disorder* untuk menemukan sebuah cara guna memulihkan kondisi bipolar yang belum stabil, bersamaan dengan aktifitas terapi dengan psikiater serta rajin untuk rutin mengkonsumsi obat, Komunitas Bipolar Community Semarang akan selalu memberikan motivasi dan dukungan agar mereka mampu untuk selalu mengembangkan bakat-bakat terpendam yang mereka miliki yang sesuai dengan minatnya, memberikan sebuah peluang untuk mereka melakukan kegiatan yang mereka sukai, dan juga saling berbagi cerita dan pengalaman yang bertujuan untuk memulihkan kondisi mereka seperti dengan melakukan startegi koping religius. Hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yang diutarakan Saerozi, yakni dalam fungsi bimbingan dan konseling Islam ada fungsi pengentasan dimana dalam fungsi ini dapat menghasilkan hasil bahwa permasalahan yang ada pada diri seorang individu dapat teratasi secara sempurna (Saerozi dalam Febriola, 2021: 26)

Dengan terpenuhinya tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam pada Komunitas Bipolar Community Semarang, maka dapat diketahui bahwa dalam bimbingan dan konseling Islam ternyata masih memiliki keterkaitan dengan masalah kesehatan mental. Terbukti untuk menangani permasalahan kesehatan mental tidak hanya dengan menggunakan ilmu kedokteran dan ilmu psikologi saja tetapi juga dapat menggunakan pendekatan ilmu agama, karena ketakwaan serta keimanan seseorang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang individu. Pendekatan agama yang dijalani oleh para penderita *Bipolar Disorder* di Komunitas

Bipolar Community Semarang ialah dengan menggunakan strategi koping religius seperti rajin untuk selalu mendekati diri kepada Allah dengan cara melakukan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangannya serta melakukan kewajiban-kewajiban serta kesunahannya. Agar tidak terjadi sebuah gangguan jiwa, maka bisa dilakukan dengan selalu melakukan ritual peribadatan dalam agama serta dibarengi dengan keimanan yang kuat kepada Allah, karena salah satu dari sekian banyak fungsi iman adalah terciptanya hati yang memiliki perasaan tenang, nyaman, tentram serta damai. Sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”

Allah mewajibkan para hambanya untuk melaksanakan perkara-perkara agama bukan tanpa alasan, karena hal tersebut memiliki manfaat tersembunyi yang luar biasa. Dengan melakukan segala apa yang telah Allah perintahkan maka seorang mukmin akan merasakan perasaan yang tidak akan mereka temukan sebelumnya, perasaan ikhlas, perasaan tenang, perasaan damai, yang mana pada dasarnya hal tersebutlah yang menjadi unsur-unsur kesehatan jiwa yang sebenarnya. Selain dari pada hal tersebut dengan kita mau untuk selalu mendekati diri kepada Allah dengan selalu beribadah kepada-Nya, Allah akan selalu menjaganya dari berbagai macam penyakit serta gangguan jin.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan serta penelitian tentang “Strategi Koping Religius Terhadap Penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang (Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)” sehingga peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Problematika Psiko-Sosial yang dialami penderita *Bipolar Disorder* di Bipolar Community Semarang tidaklah sama satu sama lain, terdapat beraneka ragam problematika yang terjadi dalam kehidupan penderita *Bipolar Disorder* yaitu, masalah internal keluarga (perceraian, perselisihan, dan pola asuh), masalah ekonomi (Kebangkrutan), masalah pendidikan (Kurangnyanya Kontrol Diri), dan masalah pekerjaan (Hubungan Antar Partner).
2. Strategi Koping Religius yang dilakukan penderita *Bipolar Disorder* di komunitas Bipolar Community Semarang meliputi, Sholat, Dzikir, Puasa, Membaca Al Qur'an, Bersholawat, bersedekah kepada sesama, berkumpul dengan orang-orang shaleh. Ketika penderita melakukan strategi koping religius ini hati mereka merasakan kenyamanan serta ketenangan yang tidak akan mereka rasakan selain ketika merasa dekat dengan sang Tuhan. Hal ini menjadi pendukung penuh agar para penderita bipolar ini mampu untuk kembali pulih dari bipolar yang mereka rasakan.
3. Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, Strategi Koping Religius pada penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang sejalan dengan Tujuan dan Fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam. Dimana dalam Tujuan BKI yaitu membantu individu dalam mengembangkan dan mempelajari makna fitrah yang ada dalam dirinya melalui peningkatan iman, keyakinan, dan ketulusan yang diberikan oleh Allah Swt dengan memahami dan mengamalkan perintah-perintah Allah, fitrah yang diberikan oleh-Nya kepada individu akan terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan petunjuk-Nya. Hal ini telah dipraktikkan oleh komunitas Bipolar Community Semarang kepada penderita bipolar untuk bagaimana penderita *Bipolar Disorder*

mengenal potensi-potensi yang ada di dalam diri penderita *bipolar disorder*. Selanjutnya dalam fungsi BKI yakni ada fungsi preventif (Mencegah), fungsi kuratif (Menyelesaikan), fungsi developmental (Mempertahankan), hal ini pula yang dilakukan komunitas Bipolar Community Semarang ketika para penderita bipolar mengalami gejala bipolar mereka kambuh, karena pada dasarnya di dalam komunitas Bipolar Community Semarang para anggota akan selalu memberikan dukungan satu sama lain, serta tempat berbagi cerita agar mereka tidak merasa sendiri.

B. Saran

Mengingat masih banyak kekurangan didalam penelitian ini, bahkan bisa dibilang belum sempurna penelitian ini. Sehingga peneliti sangat berharap dikemudian hari akan ada peneliti-peneliti yang melanjutkan proses penelitian mengenai para penderita *Bipolar Disorder*, dikarenakan dengan adanya penelitian yang mengangkat tentang mereka, secara tidak langsung peneliti juga membantu mereka untuk melawan stigma stigma negative yang tertuju kepada para penderita *Bipolar Disorder*.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Anwar Sutoyo. (2013). *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)* (Ed. 1). Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (S. Z. Qudsy (ed.)). Pustaka Pelajar.
- Erhamwilda. (2009). *Konseling Islami* (Edisi 1 Ce). Graha Ilmu.
- H, I. Y., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing* (Cet. 6). Refika Aditama.
- Hawari, D. (2001). *Dadang Hawari, Manajemen Stess Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FK UI, 2001). hal. 85.
- Hawari, D. (2010). *Panduan Psikoterapi Agama Islam*. Balai Penerbit.
- Lubis, N. L. (2013). *Memahami dasar-dasar koseling dalam teori dan praktik* (cet 2). Kencana.
- Narbuko, C., & Achmadi, H. A. (1999). *Metodologi penelitian*. Bumi Aksara.
- Pedak, M. (2011). *Puasa Obat Dahsyat*. Wahyu Media.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. UIN Malang Press.
- Subandi. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* (Cet. 1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supratiknya, A., & Emmy, R. (2019). *Serba-serbi metode dan penulisan ilmiah dalam psikologi*. Kanisius.

Skripsi

- Febriola, S. A. (2021). *Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Warga Binaan di Lapas Kelas II A Kota Bumi Lampung Utara* [UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/18142/>
- Jannah, E. R. (2016). *Koping Religius Pada Janda Dewasa Madya Pasca Kematian Pasangan Hidup* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. https://onesearch.id/Record/IOS2718.11795?widget=1&library_id=74
- Kasberger, E. R. (2002). A Correlational Study of Post-Divorce Adjustment and Religious

Coping Strategies in Young Adults of Divorced Families [CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College]. In *CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College*. <http://www.charis.wlc.edu/publications/charis5-3/Sanchez.pdf>

- Kotimah, S. (2017). *Religious Coping Petani Karet Dalam Menghadapi Tekanan Psikologis Akibat Fluktuasi Harga Karet Di Desa Maribaya Kecamatan Pedamaran Timur* (Vol. 87, Issue 1,2). UIN Raden Fatah Palembang.
- Nikmah, N. (2018). *Koping Religius Pada Pasien Sembuh Dari Bipolar* [UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32627/>
- Pakata, N. (2016). *Urgensi Penerapan Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Penanggulangan Kenakalan Peserta Didik (Studi Kasus Di Madrasah Aliyah Negeri Makale Tana Toraja)* [IAIN Palopo]. <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/1456/>
- Permatasari, M. (2022). *Keterbukaan Diri Remaja Dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar (Studi Kualitatif Deskriptif Keterbukaan Diri Remaja Dengan Teman Sebaya Mengenai Bipolar)* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103309>
- Prabuluramba, R. (2022). *Komunikasi Antar Pribadi Orang Tua Dan Anak Penderita Bipolar Dalam Penanaman Kepribadian Muslim*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Rodiana, O. A. (2022). *Self Acceptance Individu Dengan Gangguan Bipolar* [IAIN Ponorogo]. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/18972/>
- Said, N. (2016). *Strategi Coping Religius Orang Tua Dalam Mengasuh Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19 Menuju Endemi*. Institut Agama Islam Negeri ParePare.

Jurnal

- Bukhori, B., Hidayanti, E., & Situmorang, D. D. B. (2022). Religious coping strategies for people with HIV/AIDS (PLWHA) Muslims in Indonesia: A qualitative study with a telling-the-stories. *Heliyon*, 8(12), e12208. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12208>
- Daulay, M. (2018). Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat. *Hikmah*, 12(1), 146–159. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/859>
- Fahrurrazi, F., & Damayanti, R. (2021). The effort of counseling guidance teacher in developing student learning motivation. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 72–82. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.1.8098>
- Gudnanto, G. (2015). Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 1–11. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/287>
- Heryana, E., Mahfudz, M., Luthfiah, W., Studi, P., Qur, I. A.-, Ushuluddin, F., Bone, I., Studi,

- P., Qur, I. A.-, & Ushuluddin, F. (2022). Konsep Zikir dalam Al Qur'an sebagai Terapi Gangguan Bipolar. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 53–67. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15683>
- Hidayanti, Ema; Syukur, A. (2019). Religious Coping Strategies of HIV/AIDS Women and its Relevance with The Implementation of Sufistic Conseling in Health Services. *Jurnal Konseling Religi*, 10(1), 156–173.
- Humaira, T. F., & Prasetya, Y. (2022). Analisis Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Terhadap Pembentukan Karakter Religius Siswa di Sekolah. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 209–222. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/GBK>
- Ibnu Mahmudi. (2013). Pembentukan Karakter Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islami. *Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1). <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/238>
- Karni, A. (2017). Urgensi Bimbingan Dan Konseling Islam Bagi Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(2), 53–62. <https://doi.org/10.29300/syr.v17i2.895>
- Khair, N. (2022). Sambatan : Studi Etnografis Tentang Koping Religius Warga Desa Girimulyo Kecamatan Panggang Sambatan : Ethnographic Study On Religious Coping Of Girimulyo Village Citizens , Panggang Subdistrict , Gunung Kidul Regency , Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 6(2), 164–175. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/36189>
- Khasanah, H., Nurkhasanah, Y., & Riyadi, A. (2016). Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif di MI Nurul Islam Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 1–25. <https://doi.org/10.21580/jid.v36.1.1623>
- Lena, L., & Novionita, I. (2019). Layanan Bimbingan Konseling melalui Pendekatan Agama untuk Mengatasi Kenakalan Remaja. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 7(1), 19–40. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1.861>
- Lin, J. C., Chan, A., Zaman, H., & Sundram, F. (2019). Bipolar Affective Disorder. *Encyclopedia of Pharmacy Practice and Clinical Pharmacy*, 655–671. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812735-3.00548-3>
- Lubis, W. H., Hanum, H., & Ginting, G. (2016). Masalah Psikososial Dan Lingkungan Dalam Psikosomatis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–12.
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>
- Mauillasari, S. (2018). Metode Dakwah Menurut Jalaluddin Rakhmat Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 38(1), 162–188. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/dakwah/article/view/1623>

- Mintarsih, W. (2017). Pendampingan kelas ibu hamil melalui layanan bimbingan dan konseling islam untuk mengurangi kecemasan proses persalinan. *Sawwa*, 12(April), 277–296.
- Mufid, A. (2020). Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5696>
- Murtadho, A., Hidayanti, E., Fakhri, M., Masri, S., Purwanti, K. L., Algifahmy, A. F., & Hakim, L. (2022). Religious Coping for Covid-19 Patients Islamic Approaches. *Journal of Al-Tamaddun*, 17(1), 31–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.22452/JAT.vol17no1.3>
- N.H., F. A., & S.P., I. G. N. G. (2018). Koping Religius pada Skizofrenia. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(1), 10. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i1.19126>
- Nofiyana, K., & Supradewi, R. (2019). Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 2, 1374–1382. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8267>
- Purba, R. A., & Kahija, Y. F. La. (2017). Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 7(3), 323–329. <https://media.neliti.com/media/publications/178028-ID-none.pdf>
- Putra, H. G. S. A. (2014). Gangguan Afektif Bipolar Mania Dengan Psikotik: Sebuah Laporan Khusus. *Jurnal Medika Udayana*, 3(4), 1–8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/8514>
- Qamar, T., Mariamdar Chethiyar, S. D., & Equatora, M. A. (2022). Perceived Stress, Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing of Mental Health Professionals During COVID-19 in Pakistan. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(1), 14–31. <https://doi.org/10.21580/jagc.2022.3.1.9320>
- Ramadhan, F., & Syahrudin, A. (2019). Gambaran Coping Stress Pada Individu Bipolar Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 10–18. <https://uit.e-journal.id/JPS/article/view/160>
- Reza, I. F. (2016). Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Intizar*, 22(2), 243. <https://doi.org/10.19109/intizar.v22i2.940>
- Rimayati, E., Sayekti, S., & Redjeki, S. (2021). The description of inmates' coping skills of class IIA women's prison in Semarang. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 39–55. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.1.7893>
- Riyadi, A., & Adinugraha, H. H. (2021). The Islamic counseling construction in da'wah science structure. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 11–38. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.1.6543>
- Riyadi, A., Hadziq, A., & Murtadho, A. (2019). Bimbingan Konseling Islam Bagi Pasien Rawat

- Inap Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Jurnal SMaRT*, 05(01), 85–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.736>
- Safa'ah, S., Khasanah, Y. N., & Umriana, A. (2017). Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Narapidana Anak Studi Pada BAPAS Kelas I Semarang. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(2), 207. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i2.1709>
- Santoso, M. B., Wubhawa, B., Ishartono, I., & Venty, F. (2018). Pekerjaan Sosial: Bekerja Bersama Orang Dengan Gangguan Bipolar. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1–110. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i1.16019>
- Simanjuntak, F. U., & Ramadhan, R. A. (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(3), 509–517. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., Diany, D., & Syafitri, U. (2019). Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(2), 22–31.
- Tepper, L., Rogers, S. A., Coleman, E. M., & Malony, H. N. (2001). The prevalence of religious coping among persons with persistent mental illness. *Psychiatric Services*, 52(5), 660–665. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.5.660>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66. <https://onsearch.id/Record/IOS1917.article-179>
- Widianti, E., Afriyanti, A., Saraswati, N. P. S. D., Utami, A., Nursyamsiah, L., Ningrum, V. C., Putri, V. N., & Ustami, L. (2021). Intervensi pada Remaja dengan Gangguan Bipolar: Kajian Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(1), 79–94. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6726>
- Wirasgianto, J., Lesmana, C. B. J., Luh Nyoman Alit, A., & Wahyuni, A. A. S. (2021). Gambaran Karakteristik Pasien Gangguan Bipolar Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar, Bali. *Jurnal Medika Udayana*, 10(1), 10–12. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Zaini, A. (2013). Urgensi Bimbingan dan Konseling Bagi Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 371–390.

LAMPIRAN

Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA

A. Draft Wawancara dengan Ketua Bipolar Community Semarang

1. Bagaimana awal mula komunitas ini berdiri?
2. Apa tujuan dari komunitas ini?
3. Berapa jumlah anggota komunitas ini?
4. Apakah semua anggota komunitas ini adalah penderita bipolar?
5. Bagaimana struktur kepengurusan dalam komunitas ini?
6. Apa saja yang menjadi Visi dan Misi dari komunitas Bipolar Community Semarang ini?
7. Apa saja kegiatan yang ada di komunitas ini?
8. Apakah selama pasca pandemic BCS sudah membuka kegiatan secara offline lagi?

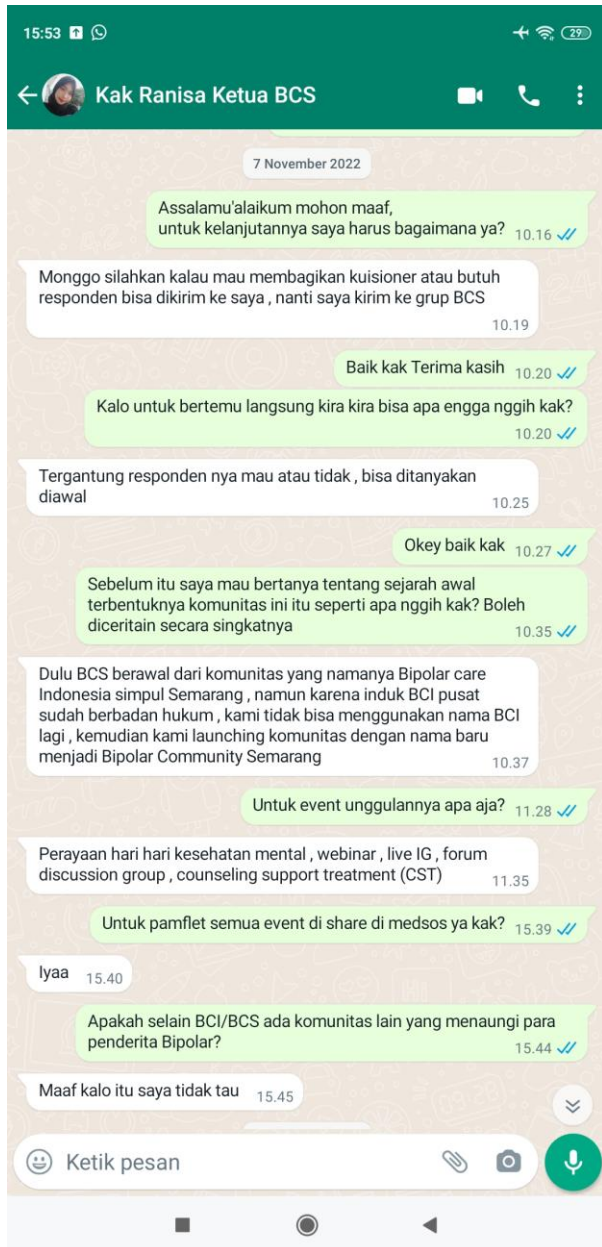
B. Draft Wawancara dengan Penderita *Bipolar Disorder*

1. Setelah terdiagnosis apakah saudara semakin mendekatkan diri kepada Allah dengan tetap rutin beribadah?
2. Apa yang saudara rasakan ketika semakin mendekatkan diri kepada Allah?
3. Apakah saudara memiliki pengalaman spiritualitas yang semakin meyakinkan diri anda bahwa gangguan bipolar yang anda derita bukanlah suatu hal yang harus disesali?
4. Menurut saudara apakah dengan semakin mendekatkan diri kepada Allah membuat lebih tenang dan tenteram?
5. Hal apa saja atau rutinitas ibadah apa saja yang dilakukan untuk menenangkan diri?
6. Menurut saudara seberapa penting peran agama bagi pemulihan penderita *Bipolar Disorder*?
7. Menurut saudara, apakah beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah bisa menjadi salah satu langkah untuk terapi penyembuhan *Bipolar Disorder*?

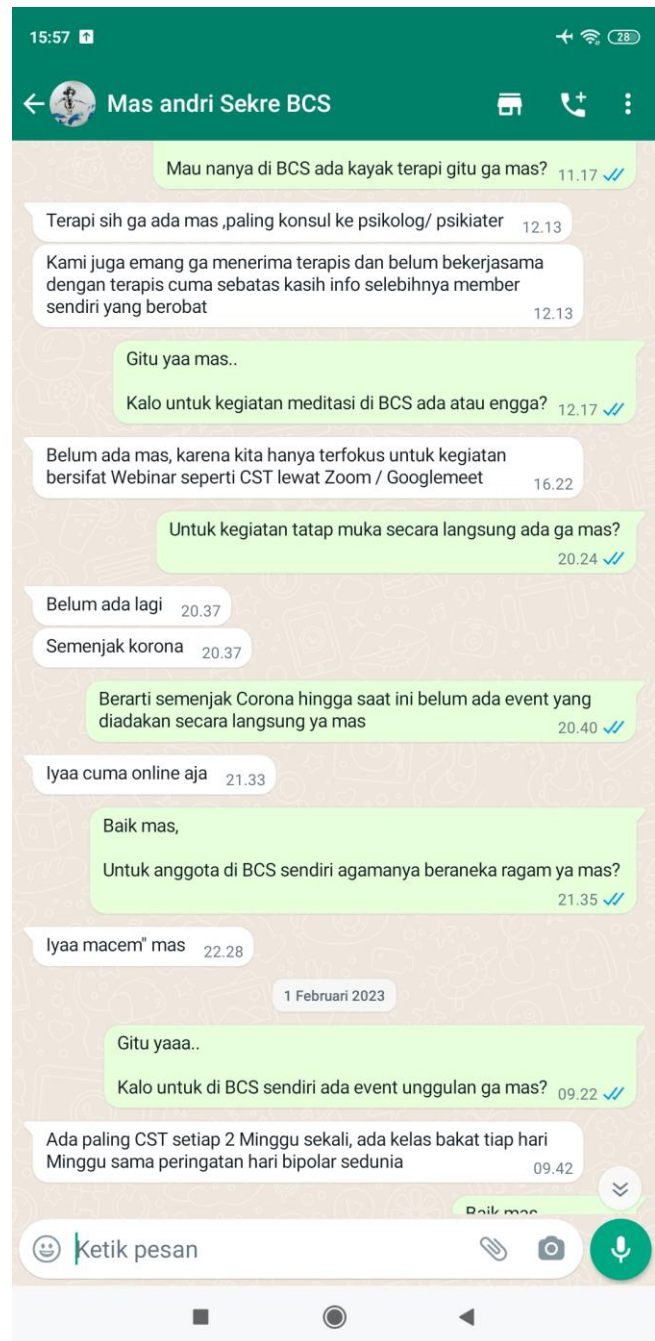
Lampiran 2

DOKUMENTASI

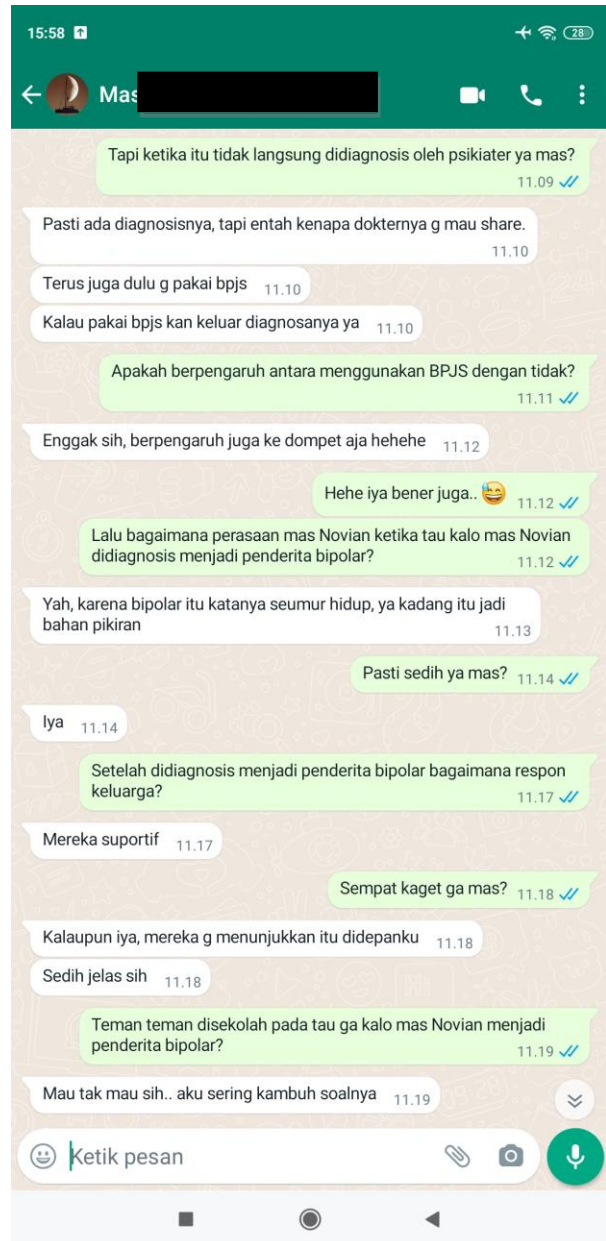
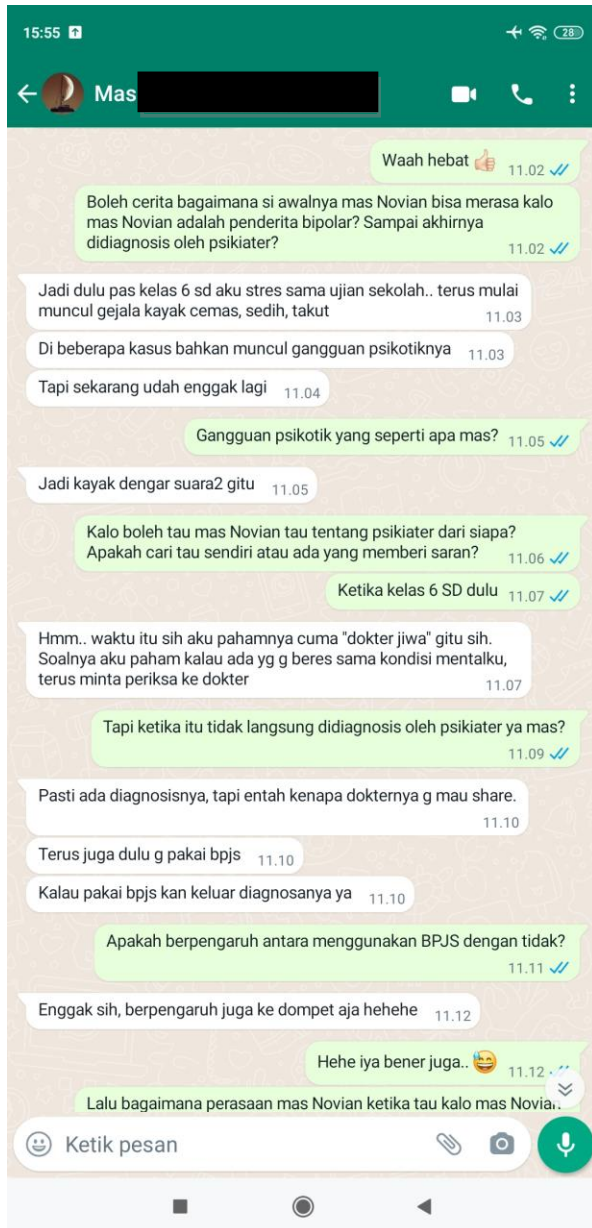
Wawancara dengan Ketua Bipolar Community Semarang (Kak Ranisa)



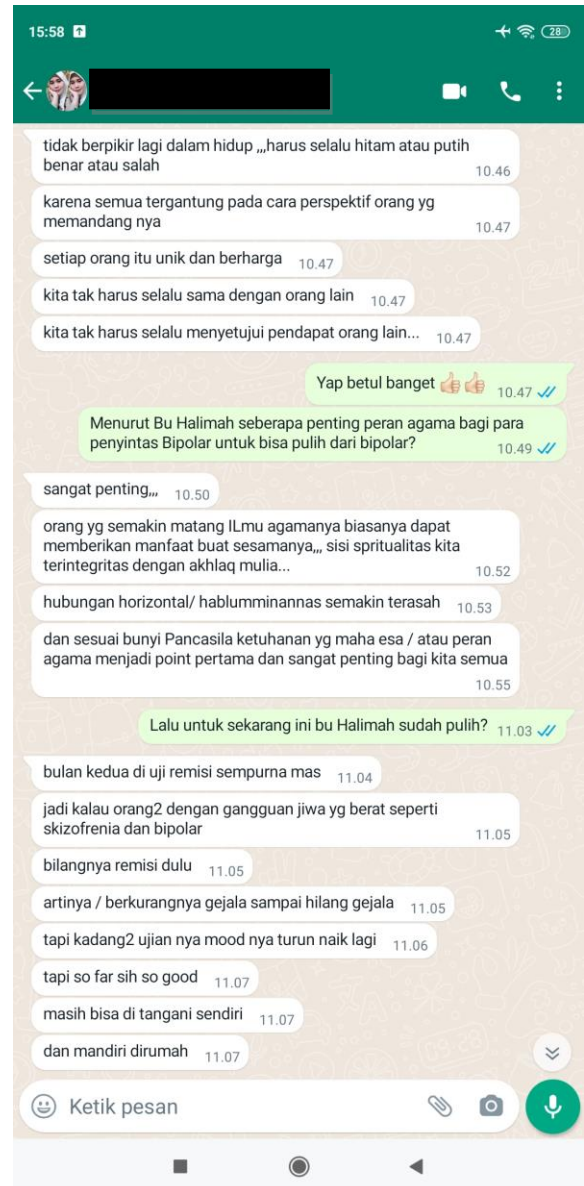
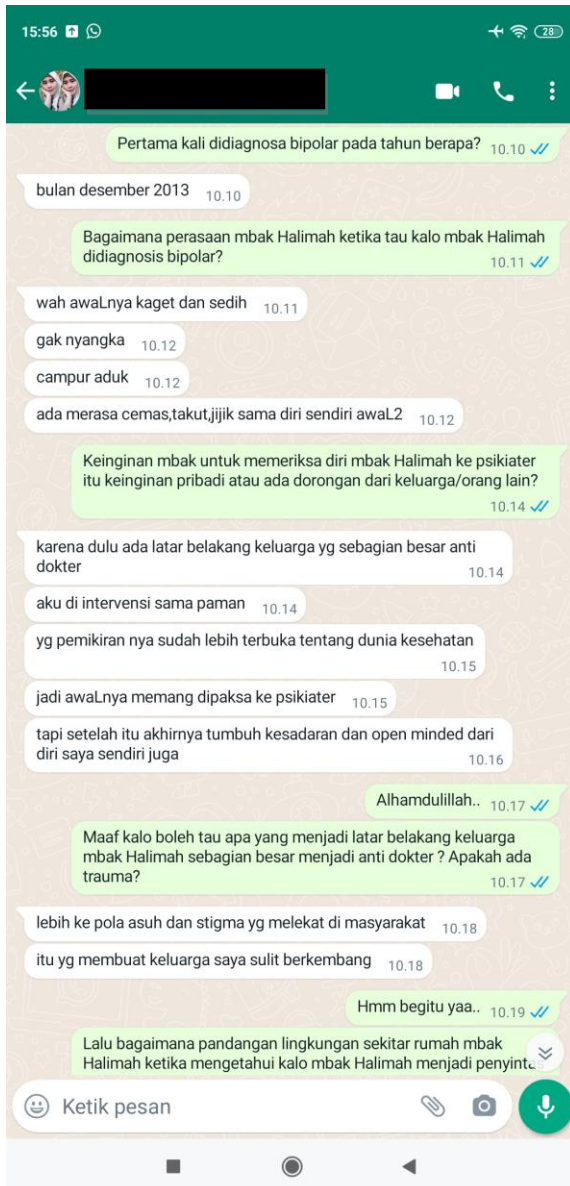
Wawancara dengan Sekertaris Bipolar Community Semarang (Kak Andri)



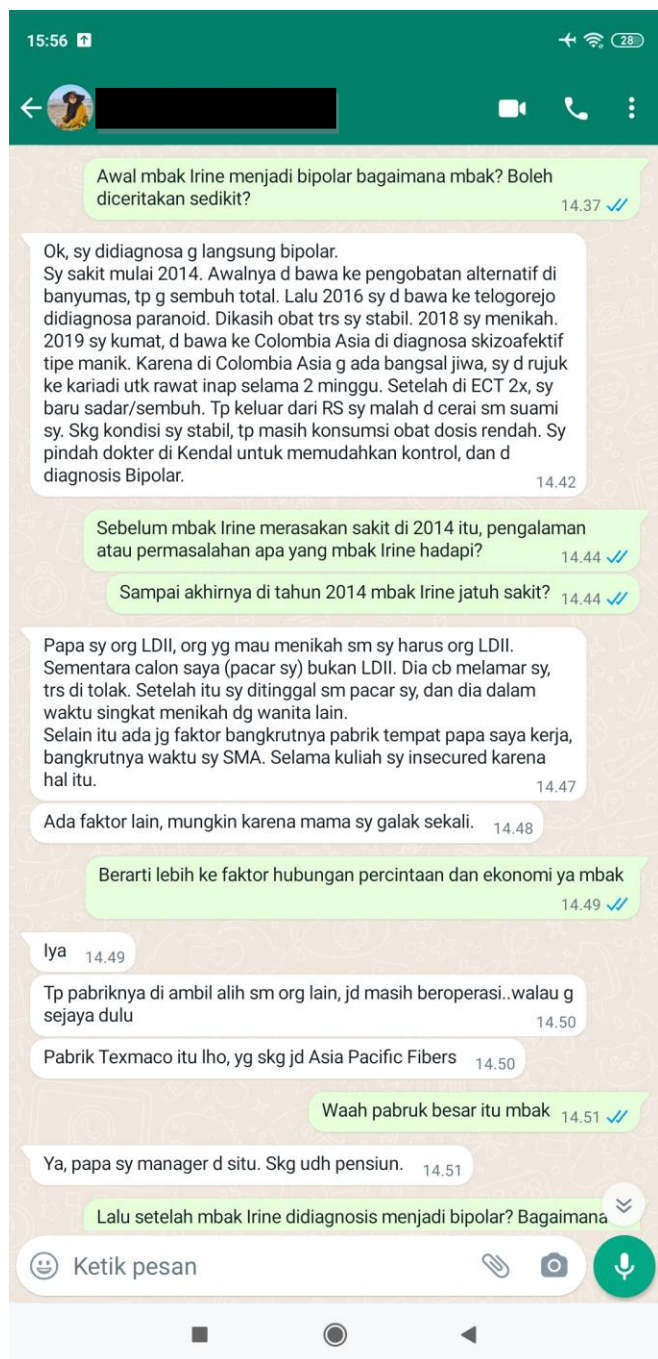
Wawancara dengan Penyintas Bipolar (Kak Nn)



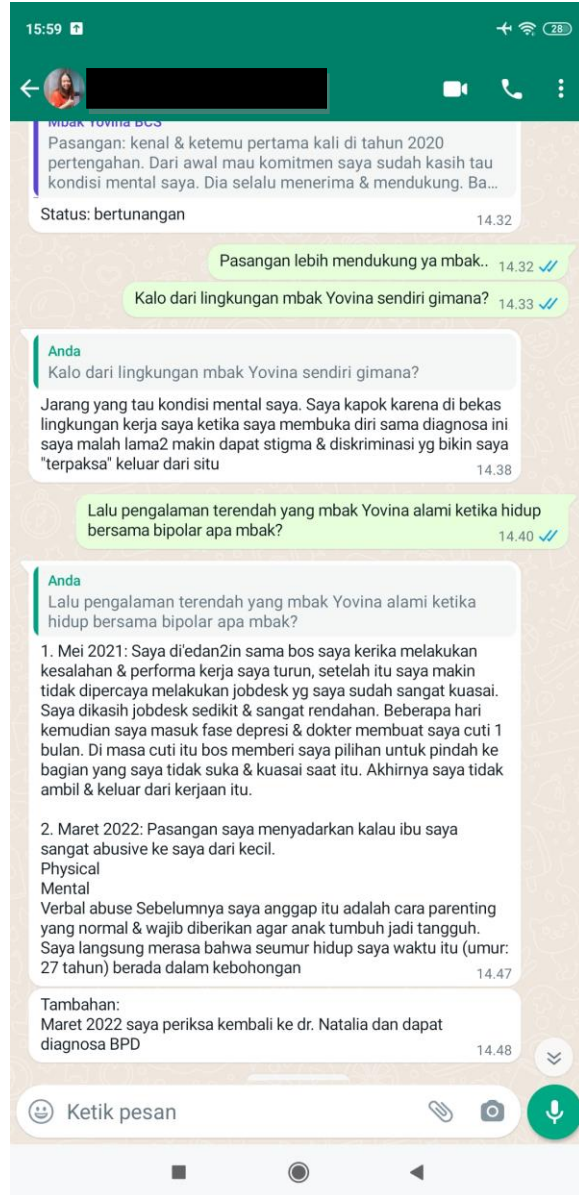
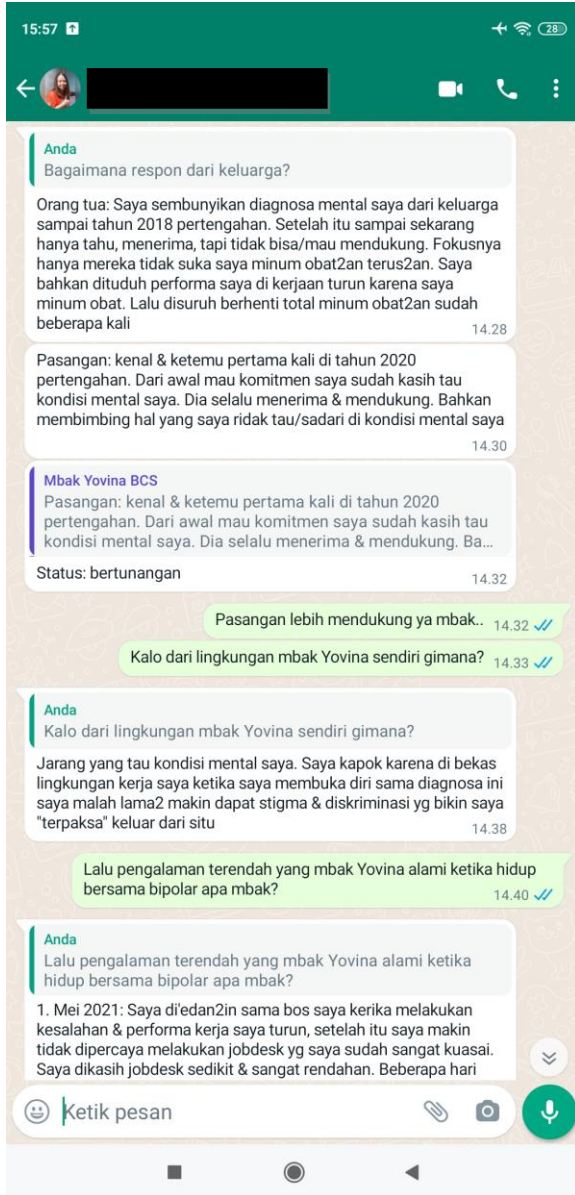
Wawancara dengan Penyintas Bipolar (Ibu Hm)



Wawancara dengan Penyintas Bipolar (Kak Ie)



Wawancara dengan Penyintas Bipolar (Kak Yn)



Wawancara dengan Penyintas Bipolar Sekaligus Menjadi Pengurus di Bipolar Community Semarang (Kak Diar)





**KEGIATAN KONSELING
& CST** *Counseling | Support | Treatment*

Kegiatan Konseling dan CST

New Message

BORDERLINE PERSONALITY CARE INDONESIA

To ALL PEOPLE

Subject
MENINGKATKAN PEMAHAMAN DAN MEMPERKUAT DUKUNGAN UNTUK PENYINTAS DAN CAREGIVER BPD (Borderline Personality Disorder)

SABTU
27 MEI 2022
10 AM - 01 PM

WEBINAR TICKET
MENTAL HEALTH
WEBINAR
RP.25.000

Dr. Derlin Alfa Citra, M.Sc., Psikolog
Dr. Ari Wilbroto, M. Psi, Psikolog

Margareta Putri, CA
Arlina Hermawan
Duska (Eva) Albaring

Registrasi: www.bit.ly/webinar01BPCI2023
Skrining Kasus: www.bit.ly/skriningACEbpci

media partner:
BIPOLAR CARE INDONESIA
BIPOLAR COMMUNITY

www.borderlinepersonalitycare.id

Kegiatan Live Webinar

16:37

bipolar.comunit... LANGSUNG 12

andri_tuna
Your not alone mba diar

selasar9
Kl halusinasi pada bipolar, apakah sama dengan halusinasi pada skizofrenia?

Tambahkan Komentar...

Kegiatan Live Instagram dalam rangka "Hari Bipolar Sedunia"



Kegiatan Live Instagram dalam rangka
 “Anniversary Komunitas Bipolar
 Community Semarang”



Kegiatan Live Instagram dengan media
 partner Bipolar Community Semarang



BERDAMAI DENGAN BIPOLAR | WORLD BIPOLAR DAY

LIVE INSTAGRAM @bipolar.community.semarang

Minggu - 2 April 2023
Pukul 16:00 - 17:30 WIB



narasumber_1
Ayu Mandari M.Psi.
Psikolog Klinis | Metamorfosis



narasumber_2
Hesti Anggriani S.Pkji
Psikiater



narasumber_3
Rani Sulisty Asih
Ketua Bipolar Community Semarang



narasumber_4
Andri Suradman Tuna
Wakil Ketua Bipolar Community Semarang



testimoni
Diar Nisrina Khairunnisa
Survivor Bipolar



moderator
Rosa Dhannisa
Bipolar Community Semarang



Kegiatan Live Instagram dalam rangka
"Hari Bipolar Sedunia"

NARASUMBER

Ketua BCS
Rani Sulisty Asih



Psikolog
Ayu Mandari,
M.Psi., Psikolog., CHT.



Penyintas | BCS
Diar Nisrina Khairunnisa



Penyintas | BCS
Florensia Marveina



Moderator
Andri Suradman Tuna



MC
Rosadhanisaa



Minggu, 16 Oktober 2022
19.30 - selesai

Narahubung:
Fatimah (081770054090)

Kegiatan CST Setiap Sabtu dan Minggu



@bincangbincangpsikologi



INSTAGRAM LIVE

"BERHENTI MELUKAI DIRI SENDIRI"

CARA MENGATASI SELF-HARM

Senin, 10 Oktober 2022

19.00 - 20.00 WIB



Pembicara



Lavenda Geshica, S.Psi., M.A.

Dosen Psikologi

Host



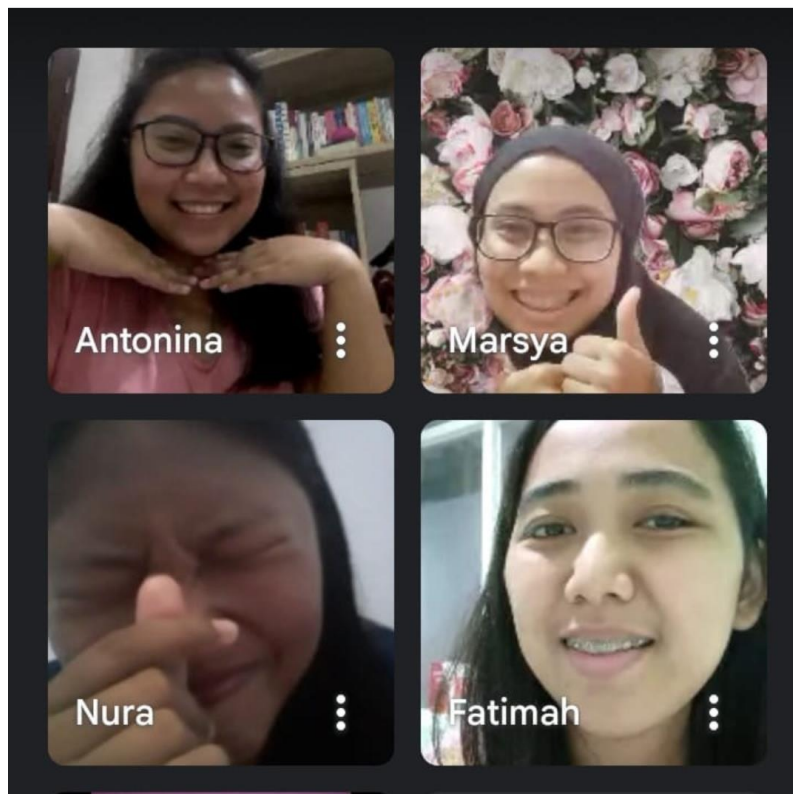
Rahma Febiyana, S.Psi., M.A.

Dosen

Media Partner :



Kegiatan Live Instagram dengan media partner dengan media partner komunitas Bipolar Community Semarang



Kegiatan CST melalui Google Meet

Berdampingan denganmu aku, tak Perlu malu

Hai Bipolarku,, apa kabarmu ???
 Sudah menuju satu dasawarsa kau mendampingiku
 dan kini aku sudah berdamai denganmu

Aku Tak Perlu malu berdampingan denganmu
 justru aku malu jika terus menyangkal
 dan juga meniadakan dirimu

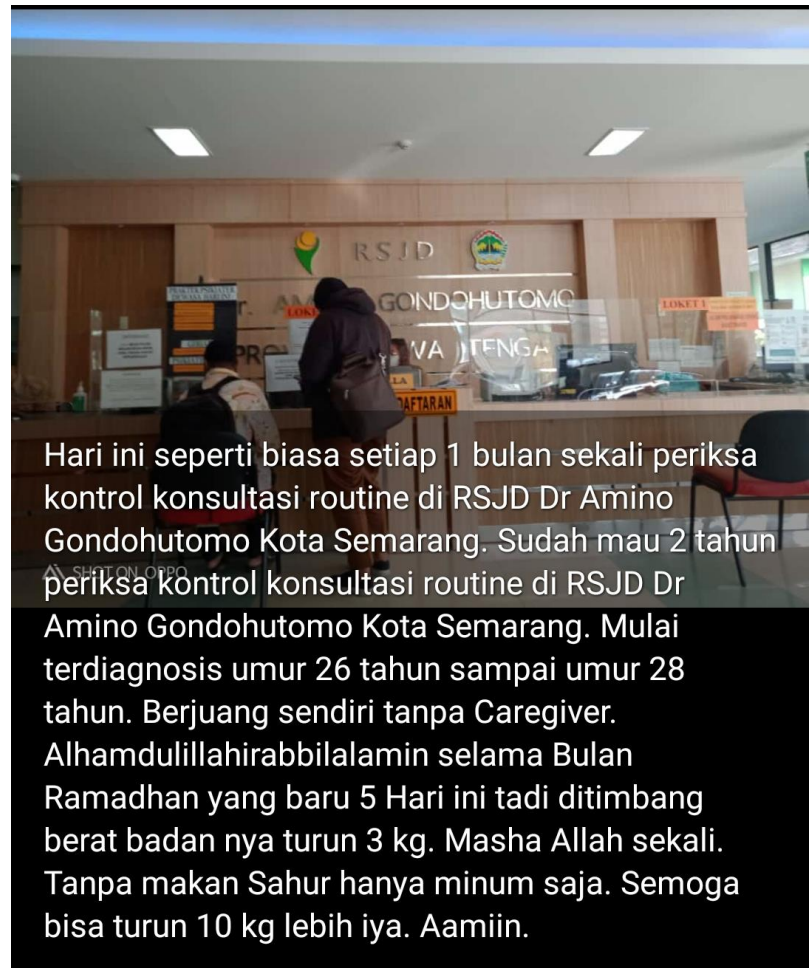
Terima kasih telah mengajarkan banyak hal
 pada diriku,, karena hadirmu aku semakin
 Mengerti jati diriku dan kiblat hidupku

Jangan bosan ya jadi warna terindah
 di hidupku,, terima kasih semoga tak jemu
 jemu jadi inspirasiku

Salam Hangat
 Huife
 Nurhalimah.T

pelaut yg ULung tidak dilahirkan dilaut yg tenang,,,manusia kuat dan hebat tidak dihasilkan dari kurva kehidupan yg selalu stabil...pujangga bercerita,,, mencari arti,,,menyelami diri

Salah satu coretan tangan dari penderita bipolar komunitas Bipolar Community Semarang



Hari ini seperti biasa setiap 1 bulan sekali periksa kontrol konsultasi routine di RSJD Dr Amino Gondohutomo Kota Semarang. Sudah mau 2 tahun periksa kontrol konsultasi routine di RSJD Dr Amino Gondohutomo Kota Semarang. Mulai terdiagnosis umur 26 tahun sampai umur 28 tahun. Berjuang sendiri tanpa Caregiver. Alhamdulillah rabbilalamin selama Bulan Ramadhan yang baru 5 Hari ini tadi ditimbang berat badan nya turun 3 kg. Masha Allah sekali. Tanpa makan Sahur hanya minum saja. Semoga bisa turun 10 kg lebih iya. Aamiin.

Salah satu Story Whatsapp dari salah satu penderita bipolar di komunitas Bipolar Community Semarang

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Arif Rohman Hakim
TTL : Kendal, 27 Juli 2001
Alamat : Pegulon Rt 14/Rw 06 Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal
Email : arifrahmanhakim27701@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. MI Negeri Kalibuntu Wetan, lulus tahun 2013.
- b. MTs Negeri Kendal, lulus tahun 2016.
- c. SMA Negeri 1 Kendal, lulus tahun 2019.
- d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, lulus tahun 2023.

2. Pendidikan non formal

- a. Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah Beringin, Ngaliyan, Semarang