

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG KARAKTER DASAR MANUSIA, PUTUS ASA, DAN *BIPOLAR DISORDER*

A. Karakter Dasar Manusia

Manusia adalah ciptaan Allah SWT yang paling sempurna diantara makhluk-makhluk ciptaan Allah yang lain. Manusia sudah dikodrakan menjadi pemimpin alam ini. Manusia adalah makhluk yang dalam dirinya mempunyai kepribadian yang beragam dan unik. Manusia ditinjau dari baha berasal dari kata “*manu*” (sanskerta), “*mens*” (latin), yang memiliki arti berakal budi, berfikir, atau makhluk yang berfikir dan berakal budi (mampu menguasai sesuai kemampuannya).³⁸ Pada umumnya manusia terdiri dari beberapa unsur yaitu unsur rohaniah (spiritual) dan jasmaniah, dan juga dilengkapi panca indera..

Berbicara tentang manusia. Dalam al-Qur’an ditemukan menggunakan tiga istilah pokok. *Pertama*, menggunakan kata yang terdiri dari beberapa huruf yaitu alif, nun, dan sin, contohnya adalah seperti kata *insān, ins, nās, dan unās*.³⁹ Yang *kedua*, menggunakan kata *Basyar*. Dan yang *ketiga* ditemukan menggunakan kata Bani Adam, dan dzuriyat Adam. Dari ketiga bentuk kata atau istilah yang digunakan untuk menjelaskan

³⁸ Sofyan Anwar Mufid, *Ekologi Manusia Dalam Perspektif Sektor Kehidupan Dan Ajaran Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 52.

³⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*, (Bandung: Mizan, 2013), 367.

tentang manusia, mestinya mempunyai penjelasan dan ciri yang membedakan setiap maknanya.

Menurut M. Quraish Shihab, istilah *bashar* diambil dari akar kata yang mempunyai makna penampakkan sesuatu dengan baik dan indah. Dalam al-Qur'an disebutkan kata *bashar* sebanyak 36 kali dalam bentuk tunggal dan sekali disebutkan dalam bentuk *muthannā* untuk menunjukkan manusia dari sudut pandang lahiriahnya serta persamaannya dengan manusia seluruhnya.⁴⁰ Dapat ditarik bahwa kata *bashar* dalam al-Qur'an lebih menunjuk pada makna dimensi material manusia yang suka makan, minum, tidur, dan lain sebagainya yang bersifat material.⁴¹ Dari akar kata *bashar* juga lahir makna bahwa proses penciptaan manusia terjadi secara bertahap hingga mencapai kedewasaan.⁴² Seperti dalam firman Allah Q.S. ar-Rūm [30]: 20:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ (الروم: ٢٠)

Artinya: "Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang berkembang biak." (QS. Ar-Rūm [30]: 20).

Selain itu dalam beberapa tempat di al-Qur'an penggunaan istilah *bashar* juga dapat dikaitkan dengan sikap kedewasaan manusia yang menjadikannya sanggup untuk memikul tanggung jawab yang ada sebagai manusia. Akibat kemampuan mengemban tanggung jawab inilah, maka

⁴⁰ Muhammad Fuād 'Abd al-Bāqi, *al Mu'jam al-Mufahras li-Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm* (Beirut: Dar al-Fikr), 153-154.

⁴¹ Aisyah Abdurrahman Bintu Syathi', *Manusia Sensitivitas Hermeneutika Al-Qur'an*, terj. M. Adib al-Arief (Yogyakarta: LKPSM, 1997), 7.

⁴² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*, (Bandung: Mizan, 2013), 368.

pantas saja jika manusia dikodratkan sebagai pemimpin, atau dapat dikatakan pantas saja manusia dibebankan dengan tugas sebagai khalifah di muka bumi ini.⁴³ Hal ini sebagaimana disebutkan dalam firman Allah Q.S. al-Hijr [15]: 28-29 yang berbunyi sebagaimana berikut:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ (٢٨)

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (٢٩)

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk.” (Q.S. Al-Hijr [15]: 28)

Artinya: “Maka, apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan didalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.” (QS. Al-Hijr [15]: 29)

Selanjutnya penggunaan istilah kata *insān* yang diambil dari kata *ins* yang memiliki arti jinak, harmonis, dan tampak.⁴⁴ Musa al-Asy’ari menambahkan bahwa kata *insān* asalnya dari tiga kata: *anasa* yang berarti melihat, mengetahui, dan meminta izin, *nasiya* yang berarti lupa, dan *al-uns* yang berarti jinak.⁴⁵ Menurut M. Quraish Shihab, pemaknaan harmonis, jinak, dan tampak dirasa lebih sesuai dan lebih tepat daripada pendapat yang mengatakan bahwa kata *insān* diambil dari kata *nasiya* (lupa) dan kata *nāsa-yanūsū* (berguncang).⁴⁶ Penyebutan kata *insān* dalam al-Qur’an diulang sebanyak 65 kali⁴⁷ dan seringkali kata tersebut digunakan untuk menunjuk

⁴³ *Ibid.*, 368-369.

⁴⁴ *Ibid.*, 369.

⁴⁵ Musa al-Asy’ari, *Manusia Pembentuk Kebudayaan dalam Al-Qur’an* (Yogyakarta: LESFI, 1992), 19.

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an, (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*, (Bandung: Mizan, 2013), 369

⁴⁷ Muḥammad Fuād ‘Abd al-Bāqī, *al-Mu’jam al-Mufāhras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, (Beirut: Dār al-Fikr, 1992), 119-120

kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, segi jiwa dan raganya. Menurut Bintu Syathi' kata *insān* inilah yang menggambarkan manusia sampai pada derajat yang pantas membuat manusia dikatakan sebagai khalifah dimuka bumi, menerima beban *taklif* dan kekuasaan.

Manusia sebagai *khalifah Allah fil ardhi* menjadi wakil Tuhan di muka bumi, yang memegang mandat Tuhan untuk mewujudkan kemakmuran di muka bumi. Kekuasaan yang diberikan kepada manusia bersifat kreatif, yang memungkinkan manusia mengelola serta mendayagunakan apa yang ada di bumi, untuk kepentingan hidupnya.⁴⁸ Dengan demikian hal ini berarti ia diberi kepercayaan untuk mengelola bumi dan karenanya mesti mengetahui seluk-beluk bumi, atau paling tidak punya potensi untuk mengetahuinya.⁴⁹

Sebagai khalifah di muka bumi yang diciptakan Allah SWT sebagai makhluk yang paling sempurna, sudah sepatutnyalah manusia memiliki tanggung jawab sebagai penjaga dan pemelihara alam semesta beserta isinya sebagai konsekuensinya yang diciptakan sebagai pemimpin di muka bumi. Banyak ayat yang menjelaskan tentang bagaimana Allah SWT menjadikan dan memilih manusia sebagai khalifah di muka bumi. Salah satunya terdapat pada QS. al-Baqārah [2]: 30:

⁴⁸ Musa Asy'arie, *Manusia Pembentuk Kebudayaan Dalam Al-Qur'an*, (Yogyakarta: LESFI, 1991), 43

⁴⁹ Machasin, *Menyelami Kebebasan Manusia, Telaah Kritis Terhadap Konsepsi Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), 8.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً، قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ
يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ، قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا
لَا تَعْلَمُونَ (٣٠)

Artinya: “Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: “Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.” Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji engkau dan memensucikan engkau?” Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (QS. al-Baqarah [2]: 30)

Menurut Umar Shihab yang mengutip pengertian yang bersumber dari Ar-rāzi, bahwa kata khalifah pada ayat di atas memiliki pengertian yaitu, yang pertama, bahwa Adam sebagai pengganti jin untuk menempati dunia, setelah jin ditiadakan sebagai penghuni bumi terdahulu. Yang kedua, ialah menjadikan Adam sebagai penguasa bumi, sebagai pengganti Allah dalam rangka menegakkan hukum-hukumnya di muka bumi.⁵⁰

Sedangkan menurut Quraish Shihab yang mengutip dari Muḥammad Bāqir al-Ṣadar, dalam keterangannya Quraish Shihab mengatakan bahwa kekhalifahan yang terkandung pada ayat 30 surat al-Baqārah ditemukan tiga unsur yang saling memiliki keterkaitan ditambah lagi dengan satu unsur yang berada diluar namun dapat menentukan arti kekhalifahan menurut perspektif al-Qur’an. Ketiga unsur yang saling berkaitan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Manusia, yang dalam hal ini dinamai khalifah.

⁵⁰ Umar Shihhab, *Kontekstualitas Al-Qur’an; Kajian Tematik Ayat-ayat Hukum dalam Al-Qur’an*, (Jakarta, Penamadani, 2005), 121.

2. Alam Raya, yang ditunjukkan dalam ayat tersebut sebagai *ard*.
3. Hubungan antara manusia dengan alam raya dan segala isinya juga dengan hal-hal lain yang memiliki keterkaitan dengan manusia.

Terdapat 1 unsur diluar unsur yang saling berkaitan tersebut yang memengaruhi dan menentukan arti kekhalifahan dalam perspektif al-Qur'an yaitu unsur yang digambarkan dengan kata *innī ja'il/ innā ja'alnāka khalifat*, yaitu bermakna yang memberi penugasan yaitu Allah SWT.⁵¹

Pesan dan tanggung jawab manusia di muka bumi ini tentu sangat mulia sekali, dengan dikodratkannya manusia menjadi khalifah atau pemimpin di muka bumi sudah semestinya sebagai pemimpin harus dapat mengenali pribadi diri sendiri maupun orang lain, lebih luas lagi sebagai manusia juga harus mengerti dan memahami segala sesuatu yang ada disekitarnya, baik itu memahami terhadap sesama manusia ataupun makhluk Allah yang lain dan juga Alam semesta ini.. maka dari itu sebagai manusia sangat memerlukan kemampuan untuk menjalin hubungan yang dinamis baik hubungan dengan tuhan, dengan dirinya sendiri, maupun dengan lingkungan sekitarnya.

B. Definisi Putus Asa

1. Pengertian Putus Asa

Secara bahasa kata putus asa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah gabungan dari dua kata yaitu putus dan asa.

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2013), 246.

Putus artinya tidak terhubung atau hilang, sedangkan kata asa sendiri memiliki arti tidak mempunyai harapan lagi.⁵² Sedangkan secara umum putus asa dapat juga dimaknai dengan suatu sikap emosi yang berupa perasaan tidak sanggup dan tidak adanya harapan sama sekali, sehingga dapat mengakibatkan burang efektifnya aktifitas fisik maupun mental.⁵³

Putus asa adalah hilangnya harapan dan cita-cita. Boleh jadi putus asa itu terjadi karena kurangnya harta dan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Maka terjadilah ketegangan, lalu timbul kekesalan dan keputusasaan terhadap rahmat dan karunia Tuhan. Menurut Yose Rizal putus asa adalah tindakan yang justru meninggalkan rahmat Allah, suatu tindakan yang membuat diri semakin jauh dari Allah, karena termasuk orang yang tidak yakin akan pertolongan Allah.⁵⁴

2. Putus asa menurut pandangan Psikologi

Keputusasaan dapat menghabiskan seluruh waktu dan energi seseorang untuk hidup, sehingga tidak lagi mempunyai gairah dan semangat untuk melanjutkan. Rasa putus asa berbeda dengan kemarahan, yang dapat memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu. Putus asa akan cenderung membuat orang menyerah terhadap kehidupannya sendiri, merasa kekurangan energi dan merasa tidak berguna. Untuk itu, orang yang sedang putus asa biasanya juga akan

⁵² *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 914

⁵³ Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 55

⁵⁴ Yose Rizal, *Jangan Berputus Asa*, (Jakarta: Media Setia Karya, 2010), 14

kekurangan kemampuan mengekspresikan diri, dan tanpa itu emosi yang dirasakan akan berlangsung lebih lama.

Dalam buku “*Psikoterapi Islam*” karangan Zakiah Drajat dikemukakan bahwasanya putus asa adalah sikap seseorang yang senantiasa murung, tidak acuh terhadap dirinya sendiri dan orang lain, tidak adanya usaha untuk mendapatkan sesuatu, tidak mau meminta pertolongan, malas bergerak, dan cenderung lebih sering mengurung diri dari keadaan luar. Putus asa yang diderita seseorang biasanya lari ke dalam dunia khayalan, serta senantiasa terbiasa memenuhi kehendaknya dengan caranya sendiri, tidak mau memikirkan hari yang akan datang, tidak mau bekerja, dan tidak mau melatih diri untuk dapat melakukan sesuatu.⁵⁵

Keputusasaan adalah tahap emosional yang menyakitkan. Keputusasaan dimulai dengan rasa takut. Ketika rasa takut menyerang, seseorang bisa berada dalam keadaan putus asa. Di sisi lain, ketika seseorang tidak dalam ketakutan, maka ia akan terjaga dari keputusasaan. Misalnya, seorang tahanan telah dijatuhi hukuman mati maka ia harus merasakan ketakutan akan kematian sebelum dapat memasuki tahap keputusasaan. Akan tetapi ketakutan mungkin sering ada dan dalam bentuk yang sangat kuat tanpa sebuah sikap keputusasaan. Seorang tahanan sering menampilkan ketakutan besar, tetapi ia tidak merasakan putus asa.

⁵⁵ Zakiah Derajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 72-74

Dalam prakteknya, memang terdapat hubungan yang erat antara ketakutan dan sikap putus asa. Ketakutan biasanya dapat merangsang upaya, sedangkan sikap putus asa adalah salah satu dari efek ketakutan. Ketakutan bersifat aktif, sedangkan putus asa bersifat pasif. Dalam keputusan yang sering ditemukan adalah sikap lesu, sedangkan dalam ketakutan selalu menumbuhkan pergolakan yang intens dalam aktivitas yang dijalani. Ketakutan biasanya terjadi pada individu yang kondisinya tidak normal, sedangkan putus asa terjadi pada individu dengan keadaan normal.

Manusia sering sekali mengeluh dan putus asa antara lain disebabkan oleh depresi. Kekecewaan yang mendalam dan terus terbenam dalam benak, pengalaman buruk, pengalaman yang mengecewakan, kehilangan sesuatu baik yang bersifat abstrak maupun konkrit. Kecelakaan, kehilangan barang yang disayangi, kehilangan pekerjaan, kehilangan jabatan, mengalami tuduhan negatif seperti dituduh maling atau menghamili anak orang, kehilangan seseorang yang dicintai akibat meninggal, umumnya memunculkan rasa kecewa. Semuanya pada akhirnya menjadi sebuah depresi.

Sebagai bagian dari jiwa atau psikis, depresi dapat didefinisikan sebagai penyertaan komponen psikologis dan komponen somatik. Komponen psikologis dapat disebutkan antara lain rasa sedih, susah, rasa tak berguna, gagal, kehilangan, tak ada harapan, putus asa, penyesalan, dan sebagainya. Sedangkan komponen somatik, seperti

anoreksia, konstipasi, kulit lembab atau rasa dingin, tekanan darah dan nadi menurun.

Manusia mengalami putus asa akut lalu melakukan hal bodoh bunuh diri umumnya diawali dengan kekecewaan yang mendalam, selanjutnya menjadikan stress pada pikiran. Setelah stress, masalah masih saja belum terselesaikan hingga mengakibatkan mereka mengalami depresi, yang pada akhirnya mengarah pada rasa putus asa dan puncaknya mereka melakukan hal yang menyedihkan yaitu mengakhiri dengan melakukan bunuh diri.

Pada intinya manusia berputus asa dikarenakan dalam diri manusia itu tidak ada lagi keseimbangan antara harapan yang dikedepankan oleh akal dengan kenyataan yang dialami, sementara posisi *religiusitas* mereka juga dalam kondisi yang sedang sakit, butuh pencerahan dan pendampingan beragama. Sehingga keberadaan Tuhan dalam hati mereka seakan tertutup debu. Ketika semua tak mampu memberi jawaban atas permasalahan yang dialami manusia, dan keberadaan iman juga tidak nampak dalam dirinya, maka mereka akan mudah putus asa dan mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

3. Putus Asa menurut Pandangan al-Qur'an

Dalam al-Qur'an putus asa seringkali disebutkan menggunakan kata *ya'isa*. Secara bahasa, kata *ya'isa* terdiri dari huruf *ya'*, *alif*, dan *sin*. Kata *ya'isa* sendiri berasal dari akar kata *يئس - يئس - يئس* yang memiliki dua pengertian, yaitu putus asa atau putus harapan, dan

mengetahui.⁵⁶ Menurut ibn Manẓur kata *ya'isa* terdiri dari dua bentuk kata, salah satunya adlah اليأس yang memiliki makna memutuskan harapan.⁵⁷ Kata *ya'isa* sendiri disebutkan dalam *Lisān al-'arāb* memiliki arti sama dengan kata *al-qonūṭ* (putus asa). Dikatakan oleh ibn Manẓur bahwa kata tersebut adalah lawan kata dari harapan.⁵⁸ Sedangkan dalam kitab *Mu'jam al-Wāsit*, kata *ya'isa* memiliki arti انقطع امله وانتفى طمعه فيه yaitu tidak mempunyai harapan lagi atau putusnya harapan.⁵⁹

Secara istilah, kata *ya'isa* sendiri memiliki arti القَطْع على ان المطلوب لا يتحصل yaitu terputusnya sesuatu yang dicari, atau keinginan yang tidak dapat tercapai. اليأس dapat juga diartikan sebagai sikap yang dialami seseorang ataupun kelompok masyarakat, baik dari kalangan petinggi ataupun masyarakat kelas bawah. Kondisi yang dialami ialah kondisi yang dapat mengakibatkan kehinaan, kekerdilan, ketertindasan, ketundukan serta kepasrahan.⁶⁰

Beberapa mufassir juga mengemukakan pengertian mereka mengenai putus asa yang menggunakan kata *ya'isa*. Menurut Aḥmad Mustafā al-Marāghī *ya'isa* memiliki arti yaitu sangat berputus asa terhadap kembalinya kenikmatan setelah dicabut-Nya. Menurut

⁵⁶ Al-Ḥusayn Aḥmad bin Fāris bin Zakariyyā, *Maqāyīs al-lughāh*, jilid 2, (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2008), 153.

⁵⁷ Ibn Manẓur, *Lisān al-Arab* (Kairo : Dār al-Ḥadith, t.t), III, 386.

⁵⁸ Ibid, 386.

⁵⁹ Ibrahim 'Ayas, dkk. *Mu'jam al-Wāsit*, juz 2, (Kairo: t.t. 1983), 1062.

⁶⁰ 'Imām majd al-Dīn Abī al-Sa'adat al Mubarak bin Muhammad Ibn al-Athir, *al-Nihāyah fi Gharīb al-Ḥadīth wa al-Athar*, vol. 4, (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2001), 262.

bahwa manusia disamping merasa putus asa karena kenikmatan yang dialaminya dicabut, juga manusia seringkali kufur terhadap nikmat yang diberikaan dikarenakan kurangnya rasa sabar dan syukur.⁶¹ Wahbah al-Zuhaili juga mengemukakan pengertiannya tentang putus asa, beliau memberikan penafsiran terhadap kata *ya'isa* berarti putus asa dalam menerima kebaikan. Orang yang berputus asa merasa sudah tidak ada lagi kebaikan yang tersedia baginya, dan juga selalu merasa dirinya ditimpa keburukan terus-menerus.⁶²

Selanjutnya menurut Ulama tafsir asal Indonesia yaitu Quraish Shihab, beliau mengemukakan bahwasanya putus asa adalah sifat yang identik dengan kekufuran yang besar.⁶³ Menurut Zamakhsyari, seseorang yang merasa sangat berputus asa, akan beranggapan seakan-akan Allah tidak dapat mengembalikan nikmat seperti sedia kala. Mereka yang berputus asa pun merasa terputus harapannya dari karunia Allah dan tidak bersabar serta tidak mau menerima ketentuan yang sudah diberikan Allah.⁶⁴

⁶¹ Ahmad Mustafā al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, jilid 10, terj. Bahrun Abu Bakar, dkk, (Semarang; Toha Putra, 1992), 11.

⁶² Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsīr Al-Muṅīr: Aqīdah, Syarī'ah dan Manhaj*, Jilid 13, Cet. 1, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2016), 36.

⁶³ M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Miṣbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'ān*, Vol. 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 514.

⁶⁴ Muḥammad bin 'Abd 'Umar al-Zamakhsyari, *al-Kasyāf 'an Haqā'iq Gawamid al-Tanzīl wa 'Uyūn al-Aqāmīl fī Wujūh al-Ta'wīl*, jilid 3, (Beirut: Dār al-Kitāb al-Arabi, t.t), 260.

C. Tinjauan Umum Tentang Bipolar Disorder

Gangguan jiwa pada seluruh penduduk di dunia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan, dimana menurut WHO pada tahun 2016, ada sekitar 35 juta jiwa yang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, dan 47,5 juta jiwa terkena demensia (Biro pelayanan dan informasi, 2016). Gangguan Bipolar merupakan salah satu gangguan jiwa yang pada saat ini mulai dikenal oleh masyarakat, walaupun masih banyak masyarakat yang awam dengan *bipolar* maupun masalah gangguan jiwa atau gangguan mental lainnya.⁶⁵

Data lain menunjukkan bahwa setiap tahun jumlah dari gangguan bipolar dalam populasi diantara manusia diperkirakan antara 10-15 per 100000 jiwa. Angka ini lebih tinggi di kalangan wanita dan bahkan dapat mencapai 30 per 100000 jiwa. Kondisi ini dapat Memengaruhi orang hampir di semua usia, mulai dari anak-anak sampai usia lanjut. Prevalensi serupa terjadi pada pria maupun wanita. Wanita di ciptakan berbeda dengan laki-laki. Wanita dikenal lebih emosional dan perlu perlindungan, karena sikap dasar dari wanita yang dikenal lebih emosional, wanita lebih rentan terkena gangguan bipolar.

Bipolar adalah suatu gangguan mood yang menyebabkan perubahan suasana hati yang secara tiba-tiba. Pergantian atau perubahan yang terjadi antara saat depresi atau sedih bisa menjadi berubah gembira, atau manik

⁶⁵ H.G. Putra, *Gangguan afektif bipolar mania dengan psikotik: sebuah laporan kasus. Jurnal Kedokteran*, 2-4.

dengan waktu yang relatif singkat. Perubahan ini didasari oleh suasana hati yang dirasakan oleh orang dengan *bipolar* atau biasa disebut dengan *ODB* dan perubahan itu bersifat menyeluruh untuk segala aktivitas. Bahkan setiap orang bisa merasakan sedih atau gembira dalam waktu sehari penuh. Namun gangguan bipolar menyebabkan *ODB* bisa merasakan sedih yang berkepanjangan tanpa ada alasan yang jelas atau bisa merasakan bergembira berkepanjangan karena *ODB* sedang nyaman terhadap hal yang ia senangi.⁶⁶

Orang dengan gangguan bipolar bisa saja merasa sangat antusias dan semangat terhadap sesuatu atau biasa disebut dengan istilah episode maniak/manik. Namun ketika mood-nya sedang buruk orang dengan gangguan bipolar bisa sangat merasa depresi, kesepian, putus asa, hal ini dapat memicu terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. *ODB* bisa saja melakukan tindakan bunuh diri.⁶⁷

Gangguan bipolar merupakan gangguan mood kronis yang ditandai dengan adanya episode *mania* atau *hipomania* yang terjadi secara bergantian atau bercampur dengan episode depresi. Gangguan bipolar disebut juga sebagai depresi manik, gangguan afektif bipolar atau gangguan spektrum bipolar. Gangguan bipolar dapat diklasifikasikan menjadi gangguan bipolar I, gangguan bipolar II yang merupakan dua tipe utama serta *siklotimia*.⁶⁸

⁶⁶ Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar psikologi abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), 30

⁶⁷ Fitriyah, Lailatul, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), 36

⁶⁸ Uzlifatil Zannah, Irma Melyani Puspitasari, Rano Kurnia Sinuraya, *Farmakoterapi gangguan bipolar*, (Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran: Journal Farmaka Vol 16(1), 2018), 269

Gejala utama gangguan bipolar ialah *mania/hipomania* dan depresi.

Gejala dari episode *mania* diantaranya:

- Abnormalitas suasana hati seperti euforia.
- Peningkatan energi.
- Peningkatan harga diri.
- Penurunan kebutuhan tidur.
- Lebih banyak berbicara dibanding biasanya.
- Memiliki penilaian yang buruk dan mengambil keputusan secara *impulsif* yang mengarah pada perilaku berbahaya

Hipomania merupakan episode mania yang lebih ringan dengan gejala yang sama namun terjadi dalam waktu yang lebih singkat, biasanya 4 hari dan biasanya tidak disadari karena tidak berbeda secara signifikan dengan kebiasaan normal. Sedangkan episode depresi pada gangguan bipolar memiliki kriteria diagnosis dan karakterisasi yang sama dengan gejala depresi nonbipolar. Gejala – gejala yang muncul diantaranya:

- Perubahan pola tidur (*insomnia atau hipersomnia*)
- Perubahan pola makan dan berat badan
- Adanya perasaan tidak berharga atau rasa bersalah.
- Kelelahan.
- Penurunan konsentrasi.
- Memiliki pemikiran tidak wajar seperti keinginan bunuh diri

Dalam kenyatannya seseorang yang mengalami gangguan bipolar I, dibutuhkan setidaknya satu episode mania yang berlangsung minimal selama satu minggu. Ciri yang membedakan gangguan bipolar II dari gangguan bipolar I ialah adanya episode hipomania yang terjadi saat ini maupun sebelumnya. Penderita gangguan bipolar II sering mengalami perasaan mudah marah dan sebelumnya tidak memiliki episode mania secara penuh. Sedangkan, Siklotimia merupakan gangguan mood kronik yang berlangsung minimal 2 tahun (1 tahun pada anak-anak) yang ditandai dengan adanya perubahan suasana hati meliputi gejala *hipomania* yang tidak memenuhi kriteria episode hipomania dan gejala depresi yang tidak memenuhi kriteria gejala depresi.⁶⁹

⁶⁹ *Ibid*, 270