

KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA DENGAN GANGGUAN BIPOLAR PADA LINGKUNGAN PERTEMANAN DALAM KAMPUS

Siti Istiana¹, Lia Hikmatul Maula², Diah Safira³

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ^{1,2,3}

email : ssitiistiana@gmail.com¹

INFO ARTIKEL

Diterima:

16 Juli 2025

Disetujui:

02 Agust 2025

Diterbitkan:

29 Oct 2025

Kata Kunci

Komunikasi interpersonal,
Gangguan bipolar,
Keterampilan sosial,
Lingkungan kampus,
Hubungan sosialg

ABSTRAK

Komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam membentuk relasi sosial yang sehat, khususnya dalam lingkungan kampus. Namun, mahasiswa dengan gangguan bipolar menghadapi berbagai hambatan dalam menjalankan komunikasi interpersonal yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika komunikasi interpersonal mahasiswa dengan gangguan bipolar dalam konteks pertemanan di lingkungan kampus. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap partisipan yang telah terdiagnosis bipolar. Analisis dilakukan berdasarkan tujuh aspek komunikasi interpersonal dari DeVito (2013), yakni keterbukaan, empati, sikap positif, kebersatuan, manajemen interaksi, daya ekspresi, dan orientasi kepada orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gangguan bipolar mengalami hambatan pada hampir seluruh aspek komunikasi interpersonal, terutama pada aspek keterbukaan dan empati, meskipun masih ditemukan sikap suportif dan asertif dalam situasi tertentu.

1. Pendahuluan

Komunikasi interpersonal merupakan fondasi utama dalam membentuk hubungan sosial yang sehat dan bermakna. Komunikasi interpersonal sebagai proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang bersifat langsung, melibatkan interaksi verbal dan nonverbal, serta memungkinkan timbulnya pemahaman timbal balik (De Vito, 2013 ; Rizaldi Alfin, 2023). Dalam konteks hubungan sosial, terutama di lingkungan kampus, kemampuan komunikasi ini menjadi sangat penting untuk menciptakan koneksi emosional, mengelola konflik, dan mendukung kohesi kelompok. (McCornack, S., Morrison, K., & Solomon, 2018) menekankan bahwa komunikasi interpersonal bukan hanya tentang menyampaikan informasi, melainkan tentang membangun keterhubungan yang otentik dan saling menguntungkan.

Meski penting, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang memadai. Studi oleh (Farr dkk, 2024) menunjukkan bahwa individu dengan gangguan bipolar mengalami kesulitan

dalam membentuk relasi sosial yang stabil, terutama akibat fluktuasi suasana hati yang ekstrem pada fase mania maupun depresi. Dalam fase depresi, individu cenderung menarik diri dan menafsirkan interaksi secara negatif, sementara pada fase mania, mereka mungkin menjadi terlalu impulsif dan tidak sensitif terhadap norma sosial. (Espinosa, U., Abascal, E. G., & Ovejero, 2019) juga menemukan bahwa individu dengan bipolar mengalami hambatan dalam membaca dan merespons isyarat nonverbal secara akurat, yang pada akhirnya memperburuk dinamika komunikasi interpersonal mereka.

Keterbatasan dalam komunikasi interpersonal yang dialami oleh individu dengan gangguan bipolar belum banyak dibahas secara mendalam dalam konteks interaksi pertemanan di lingkungan kampus. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek klinis atau pengaruh bipolar terhadap fungsi kognitif, bukan pada dinamika sosial sehari-hari dan bagaimana keterampilan komunikasi interpersonal mereka terganggu. Padahal, interaksi sosial yang sehat sangat krusial dalam mendukung pemulihan dan keberfungsian akademik maupun emosional mahasiswa. Kurangnya perhatian pada sisi interpersonal ini berisiko membuat intervensi psikososial menjadi kurang kontekstual dan tidak menyentuh kebutuhan nyata individu (McCornack, S., Morrison, K., & Solomon, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bentuk-bentuk hambatan dalam komunikasi interpersonal mahasiswa dengan gangguan bipolar, khususnya dalam konteks pertemanan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui observasi dan wawancara, dengan merujuk pada tujuh aspek komunikasi interpersonal dari DeVito (2013) sebagai kerangka analisis (De Vito, 2013). Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan intervensi psikososial yang lebih adaptif bagi individu dengan kebutuhan khusus di lingkungan pendidikan tinggi.

2. Kajian Pustaka

2.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang bersifat langsung dan bersifat timbal balik, mencakup aspek verbal maupun nonverbal. DeVito (2013) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai bentuk komunikasi yang memungkinkan para partisipannya untuk saling memahami, memengaruhi, dan menciptakan makna bersama (De Vito, 2013). Menurut

McCornack et al. (2018), komunikasi interpersonal yang efektif tidak hanya bergantung pada kemampuan berbicara, tetapi juga melibatkan kecerdasan emosional, kemampuan mendengarkan aktif, dan sensitivitas terhadap isyarat sosial. Keterampilan ini menjadi kunci dalam menjalin relasi yang sehat dan konstruktif dalam berbagai konteks, termasuk dalam lingkungan akademik.

DeVito (2013) mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek utama dalam komunikasi interpersonal yang efektif, yaitu

- a) Keterbukaan (Openness) – kemampuan menyampaikan dan menerima informasi secara jujur dan transparan;
- b) Empati (Empathy) kesanggupan memahami emosi dan perspektif orang lain;
- c) Sikap Positif (Positiveness) menampilkan bahasa tubuh dan nada suara yang mendukung komunikasi;
- d) Kebersatuan (Immediacy) – kemampuan menunjukkan kedekatan emosional dan ketersediaan dalam komunikasi;
- e) Manajemen Interaksi (Interaction Management) – keterampilan mengatur alur percakapan, termasuk memberi dan menerima giliran bicara;
- f) Daya Ekspresi (Expressiveness) – kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jelas;
- g) Orientasi kepada Orang Lain (Other-orientation) – fokus terhadap kebutuhan dan perasaan pihak lain dalam komunikasi.

Ketujuh aspek ini menjadi indikator utama dalam mengkaji efektivitas komunikasi interpersonal pada berbagai populasi, termasuk individu dengan gangguan mental. Ketujuh aspek inilah yang berkontribusi dalam siklus natural komunikasi interpersonal, dimana komunikasi dapat berlangsung dari orang pertama kepada orang kedua, yang kemudian orang kedua kepada orang pertama, dan berlanjut seterusnya (Afriansyah & Fajarini, 2024).

2.2 Gangguan Bipolar dan Komunikasi

Gangguan bipolar merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh fluktuasi ekstrem dalam suasana hati, energi, dan kemampuan untuk berfungsi secara sosial. Individu dengan gangguan bipolar mengalami kesulitan dalam mempertahankan kestabilan emosi, yang berdampak pada pola komunikasi mereka (Farr dkk., 2024). Pada fase depresi, penderita cenderung menarik diri, merasa terasing, dan

menafsirkan interaksi sosial secara negatif. Sebaliknya, pada fase mania, mereka mungkin menunjukkan perilaku impulsif, berbicara berlebihan, dan kehilangan sensitivitas terhadap norma komunikasi sosial (Espinosa, U., Abascal, E. G., & Ovejero, 2019). Hal ini menyebabkan kesulitan dalam membangun komunikasi yang seimbang dan berkelanjutan. Penelitian (Agustin & Claretta, 2024) juga menegaskan bahwa keterbukaan dalam komunikasi interpersonal pada penderita bipolar sangat dipengaruhi oleh rasa percaya dan pengalaman sosial sebelumnya. Ketakutan terhadap stigma serta pengalaman ditolak membuat individu menjadi selektif dan tertutup dalam berinteraksi, terutama di lingkungan sosial yang kurang suportif.

3. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi hambatan komunikasi interpersonal pada mahasiswa dengan gangguan bipolar dalam konteks pertemanan di lingkungan kampus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap partisipan yang telah terdiagnosis bipolar. Analisis data dilakukan dengan merujuk pada tujuh aspek komunikasi interpersonal menurut DeVito (2013). Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi dan member checking guna memastikan keakuratan temuan.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data melalui wawancara dengan mahasiswa dengan gangguan bipolar, diperoleh hasil penelitian terkait keterampilan komunikasi asertif yang mungkin turut mengalami hambatan terbagi ke dalam beberapa aspek, di antaranya keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap positif (positiveness), kebersatuan (immediacy), manajemen interaksi (interaction management), daya ekspresi (expressiveness) dan orientasi kepada orang lain (other-interaction). Aspek keterampilan komunikasi interpersonal tersebut menjadi tolak ukur untuk melihat apakah adanya hambatan komunikasi pada mahasiswa penderita bipolar.

Keterbukaan menjadi salah satu aspek penting yang mendasari dapat terbentuknya komunikasi interpersonal yang efektif antara penderita bipolar dengan temannya. Pada aspek ini individu cenderung lebih pasif dalam memulai percakapan. Selain itu individu juga jarang berusaha memastikan komunikasi dua arah dapat terjadi dengan lancar. Respon yang diberikan terhadap kritik dari teman akan diterima jika relevan. Sebaliknya individu akan menunjukkan sikap defensif jika kritik dianggap tidak masuk akal. Individu dalam proses komunikasinya cenderung tertutup dan menghindari

komunikasi dengan orang lain. Adapun jika terjadi interaksi lebih sering berasal dari temannya yang menagajaknya untuk berbicara terlebih dahulu daripada inisiatif darinya. Hal tersebut bisa saja dikarenakan adanya perasaan kurang percaya, aman, nyaman, serta adanya trauma di masa lalu ketika berinteraksi dengan orang lain. Penelitian oleh Agustin & Claretta, (2024) menegaskan bahwa keterbukaan dalam komunikasi interpersonal antara penderita bipolar dan teman sangat berpengaruh terhadap proses penerimaan diri. Keterbukaan ini didukung oleh faktor kepercayaan, pengalaman buruk di masa lalu, dan hubungan khusus, sehingga penderita bipolar cenderung hanya terbuka pada orang terdekat dan menghindari komunikasi dengan orang lain. Hambatan seperti stigma dan penilaian negatif dari lingkungan juga dapat mengurangi keterbukaan penderita bipolar dalam berkomunikasi.

Dalam interaksi sangat diperlukan adanya proses berempati. Empati merupakan salah satu hal yang sangat diperlukan agar komunikasi dapat berjalan dengan baik. Proses berempati ini berkaitan erat dengan pengalaman emosional antar individu yang memerlukan perhatian lebih seperti mendengarkan saat teman berbicara kemudian memberikan saran jika diperlukan. Akan tetapi berbeda dengan penderita bipolar, terdapat fase mania dan depresi pada penderita bipolar. Menurut Farr dkk., (2024) Pada fase depresi, individu cenderung melihat orang lain sebagai kritis dan mengancam, sehingga empati dan interaksi menjadi sulit. Sebaliknya, saat mania, mereka merasa lebih bebas dari ekspektasi sosial, namun tetap mengalami gangguan dalam membangun kedekatan yang sehat. Proses empati dalam percakapan yang dilakukan penderita bipolar dengan temannya tidak pernah terjadi. Respon yang diberikan masih berupa fokus kepada lawan bicaranya namun hal itu bergantung pada relevansi pembicaraan apakah dapat diterima oleh individu dengan bipolar tersebut atau tidak.

Respon dalam komunikasi yang baik dapat dengan mudah diketahui dari sikap yang diberikan antar individu dalam proses komunikasi. Adanya sikap positif selama komunikasi dapat menandai bahwa komunikasi berjalan dengan baik. Dalam pemberian sikap positif oleh penderita bipolar didapatkan memiliki respon verbal yang positif ditandai dengan nada suara yang ramah saat berbicara dengan temannya, namun cenderung pasif. Selain itu sikap positif yang diberikan juga berupa tidak adanya penggunaan sarkasme dalam percakapan. Tak hanya itu, penderita bipolar ditemukan dapat bersikap terbuka dan positif hanya dengan orang terdekat. Hal ini menunjukkan peran kedekatan memengaruhi cara penderita bipolar dalam komunikasi.

Di dalam lingkungan kampus, penderita bipolar jarang sekali memiliki kedekatan dengan teman-teman lainnya meski masih dalam lingkup satu kelas. Individu cenderung menyendiri daripada bergaul dalam kelompok baik dalam kelas maupun diluar kelas. Interaksi sosial individu dipengaruhi oleh suasana hati dan faktor kenyamanan jika orang lain yang memulai atau menagajaknya berbicara terlebih dahulu. Adaptasi yang dilakukan individu termasuk susah mudah. Adakalanya mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan adakalanya terasa mudah dalam berbaur dalam kelompok. Meskipun dapat berbaur dalam kelompok, individu tersebut lebih sering menghabiskan waktu di kelas dengan menyendiri. Farr et al. (2025) juga menyoroti bahwa perubahan mood pada bipolar menyebabkan gangguan dalam membangun kebersatuan dengan orang lain di berbagai fase, yang berdampak kumulatif pada kemampuan terhubung secara sosial.

Salah satu hal yang tidak lepas dari proses bergaul ialah manajemen interaksi. Saat berkomunikasi dengan orang lain perlu tahu kapan perlu dan tidaknya melakukan interaksi serta apa yang perlu dilakukan. Individu terkait dapat memiliki ekspresi non-verbal yang terbatas, cenderung netral, dan jarang menunjukkan ekspresi negatif sebagai bentuk mengatur interaksi yang dilakukan dengan teman. Meski begitu ada kalanya bentuk ekspresi yang dilakukan disalah artikan oleh temannya sehingga terkadang proses komunikasi tidak berjalan sesuai yang diharapkan. Hambatan seperti kurangnya pemahaman terhadap fase bipolar serta respon negatif dari lingkungan dapat mengganggu manajemen interaksi sosial (Agustin & Claretta, 2024).

Cara individu mengekspresikan apa yang dirasakan seperti kecewa atau memberi dukungan juga turut mempengaruhi proses komunikasi interpersonal. Salah satunya ketika teman memerlukan dukungan, apakah kita sebagai teman dapat memberikan dukungan yang diperlukan atau tidak. Individu penderita bipolar ini cenderung bersikap suportif dengan cara memberikan bantuan yang dibutuhkan teman. Ekspresi yang ditunjukkan juga berupa tidak pernah menghina atau merendahkan temannya. Dapat disimpulkan individu memiliki daya ekspresi yang baik untuk menunjang komunikasi interpersonal yang baik. Namun, keterbatasan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi nonverbal dapat menyebabkan komunikasi interpersonal penderita bipolar menjadi kurang ekspresif dan dapat disalahartikan oleh lawan bicara (Espinosa dkk., 2019).

Aspek lainnya yang tidak kalah penting agar komunikasi berjalan dengan baik ialah orientasi kepada orang lain. Hal tersebut dapat dilihat salah satunya dari sikap

asertif yang ditujukan pada orang lain. Individu menunjukkan sikap asertif secara terbatas. Dia mampu menyampaikan ketidak sepahaman atau mengungkapkan penolakan dengan sopan. Namun, ia cenderung akan menghindari interaksi dengan orang yang tidak disukai atau yang membuatnya tidak nyaman. Jika dalam konteks proses pembelajaran dalam kelas individu juga jarang ikut berpendapat dalam kelompok dan akan berpendapat jika tidak setuju.

Secara keseluruhan, berdasar wawancara yang dilakukan individu digambarkan terjebak dalam pola komunikasi yang terbatas dan kurang ekspresif yang berdampak negatif pada hubungan interpersonal serta pengembangan diri dalam lingkungan sosialnya. Dari hal tersebut dapat terlihat gangguan bipolar tidak bisa dianggap remeh karena sangat berpengaruh dalam keberlangsungan individu terutama dalam bidang komunikasi. Komunikasi interpersonal yang tidak berjalan baik memengaruhi hubungan sosial penderita bipolar yang jika dibiarkan dapat memperburuk kondisi individu

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil wawancara dan telaah teori, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan gangguan bipolar menghadapi berbagai hambatan dalam keterampilan komunikasi interpersonal dan berpengaruh pada hubungan pertemanannya. Hambatan tersebut muncul dalam bentuk keterbatasan keterbukaan, rendahnya empati kognitif, serta kesulitan dalam mengekspresikan dan memahami isyarat nonverbal. Individu cenderung pasif dalam menjalin interaksi, selektif dalam membangun kedekatan, serta menunjukkan perilaku komunikasi yang terbatas dan terkadang disalahartikan oleh lawan bicara. Meskipun demikian, masih ditemukan aspek positif dalam bentuk dukungan kepada orang terdekat, sikap verbal yang ramah, dan kemampuan asertif yang muncul dalam situasi tertentu. Faktor suasana hati, persepsi sosial, dan kenyamanan sangat memengaruhi pola komunikasi individu bipolar di lingkungan sosial maupun akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial yang berfokus pada peningkatan keterampilan komunikasi, pemahaman emosi, dan pelatihan asertivitas untuk mendukung rehabilitasi fungsional penderita bipolar di lingkungan pendidikan maupun sosial yang lebih luas. Upaya preventif dan intervensi ini juga perlu dikembangkan untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif bagi individu dengan gangguan bipolar.

References

- Agustin, D. I., & Claretta, D. (2024). Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7(2), 1643–1647.
- Espinos, U., Abascal, E. G., & Ovejero, M. (2019). Theory of mind in remitted bipolar disorder : Interpersonal accuracy in recognition of dynamic nonverbal signals. *PLOS ONE*, Bd I, 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222112>
- Farr, J., Smith, J. A., & Rhodes, J. E. (2024). BIROn - Birkbeck Institutional Research Online Disrupted Relatedness and Shifting Perceptions of Others : Changing Moods Over Time for People Diagnosed with Bipolar. *The Qualitative Report 2024*, 29(11), 2950–2963. <https://doi.org/https://doi.org/10.46743/2160-3715/2024.7633>
- McCornack, S., Morrison, K., & Solomon, D. H. (2018). *Reflect & Relate: An Introduction to Interpersonal Communication*. Bedford/St. Martin's.
- Rizaldi Alfin. (2023). (J-3-Pembahasan) Efektivitas Komunikasi Interpersonal Lurah Dalam Meningkatkan Kualitas kinerja pegawai pada kantor lurah Tamagoba. *Jurnal Ilmu Sosial*, 2(3), 1579–1590.
- <https://www.bajangjournal.com/index.php/JISOS/article/view/5594%0Ahttps://www.bajangjournal.com/index.php/JISOS/article/download/5594/4208>
- Vito, J. A. De. (2013). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education