

Komunikasi Terapeutik Psikolog dengan Remaja yang Mengalami Gangguan Bipolar

Anisa Syifa, Tri Nur Aini Noviar*

Prodi Hubungan Masyarakat, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

anisashifaa3@gmail.com, trinil.trinov@gmail.com

Abstract. Bipolar Disorder is a complex and chronic mental disorder, characterized by drastic mood swings between manic (excessive excitement) and depressive (deep sadness) episodes. Teenagers diagnosed with Bipolar Disorder often have difficulty managing extreme mood swings, which can lead to impulsive behavior, difficulty making social connections, and feelings of isolation. Therapeutic communication is one of the important interventions that can support adolescents with Bipolar Disorder. The purpose of this study was to determine how the application of therapeutic communication is carried out by psychologists at the ibunda.id clinic with the Cognitive Behavioral Therapy approach to adolescents with Bipolar Disorder. The method used is qualitative with a case study approach where in collecting data the researcher conducted interviews with informants at the ibunda.id clinic. The results of this study are (1) the CBT approach process begins with an in-depth assessment to understand the client's condition as a whole, which is then continued with the design of a therapy strategy that is tailored to the individual needs of each client (2) One of the main obstacles is the limited motivation and commitment of adolescents. Adolescents with bipolar disorder often find it difficult to accept the fact that they need help (3) The main advantage of CBT is its clear structure and focus on changing relevant thought patterns and behaviors.

Keywords: *Communication Therapeutik, Adolescents, Bipolar Disorder.*

Abstrak. Gangguan Bipolar merupakan salah satu gangguan mental yang kompleks dan kronis, yang ditandai oleh perubahan suasana hati yang drastis antara episode manik (kegembiraan berlebihan) dan depresif (kesedihan yang mendalam). Remaja yang didiagnosis dengan Bipolar Disorder seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola perubahan mood yang ekstrim yang dapat menyebabkan perilaku impulsif dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta perasaan terisolasi. Komunikasi terapeutik menjadi salah satu intervensi penting yang dapat mendukung remaja dengan Bipolar Disorder. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan komunikasi terapeutik yang dilakukan oleh psikolog di klinik ibunda.id dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy pada remaja pengidap Bipolar Disorder. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus dimana dalam pengumpulan datanya peneliti melakukan wawancara dengan narasumber dan melakukan observasi secara langsung ke klinik ibunda.id. Hasil dari penelitian ini adalah (1) proses pendekatan CBT dimulai dengan asesmen mendalam untuk memahami kondisi klien secara menyeluruh, yang kemudian dilanjutkan dengan perancangan strategi terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap klien (2) Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan motivasi dan komitmen remaja. Remaja dengan bipolar disorder sering kali merasa sulit untuk menerima kenyataan bahwa mereka membutuhkan bantuan (3) Keunggulan utama CBT adalah struktur dan fokusnya yang jelas pada perubahan pola pikir dan perilaku yang relevan.

Kata Kunci: *Komunikasi Terapeutik, Remaja, Bipolar Disorder.*

A. Pendahuluan

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu. *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. CBT sebagai bentuk intervensi psikologis fokus pada bagaimana cara seseorang mampu berpikir dan bertindak agar bisa menolongnya dalam mengatasi masalah emosi atau pikiran dan perilaku, termasuk pada penderita gangguan bipolar.

Berdasarkan wawancara prariset yang peneliti lakukan, bipolar merupakan penyakit otak yang dibawa sejak lahir. Pola komunikasi yang buruk bisa menjadi pemicu timbulnya episode gangguan mood dan memperberat perjalanan hidup pasien bipolar sehari-hari. Wawancara Dr. Putri N, SpKj. Ibunda.id merupakan klinik yang menggunakan pendekatan konseling seperti (CBT) *Cognitive Behavior Therapy* pada penyembuhan gangguan bipolar. Layanan konseling di Ibunda.id tidak dapat membantu dalam mengatur dosis obat untuk gangguan bipolar seperti klinik kesehatan lainnya. Ibunda.id hanya memberikan konseling dengan psikolog profesional yang memiliki lisensi dan berkomitmen untuk memberikan upaya maksimal dalam mendengarkan, membantu, dan memberikan saran pada permasalahan dan melindungi informasi pribadi. Ibunda.id merupakan Salah satu klinik kesehatan mental di Bandung yang memberikan penanganan bagi anak, remaja, gangguan kepribadian, hubungan relasi, kekerasan fisik atau seksual, masalah diri, parenting, pengembangan diri, trauma dan lain sebagainya menjadi fokus penanganan di Ibunda.id. permasalahan yang sering muncul dan ditangani oleh Ibunda.id diantaranya masalah diri, percintaan, pertemanan dan keluarga.

Ibunda.id bertujuan untuk menjadi tempat atau pertolongan pertama bagi orang-orang yang memiliki permasalahan. Mempunyai konsep tempat yang nyaman, sehingga klien merasa seperti di rumah sendiri. Untuk membantu menggali treatment yang dibutuhkan klien, Ibunda.id perlu 1 sesi konseling sebagai pengenalan *issue* dan *treatment* yang dibutuhkan nanti. Ibunda.id merupakan klinik konseling terpercaya di Indonesia. Berdasarkan data yang didapatkan dari website resmi ibunda.id 2.5 juta cerita telah dipercayakan kepada Ibunda.id sejak 2015. Terdapat 100 lebih praktisi kesehatan mental berlisensi dalam berbagai bidang keahlian, 99.% pejuang kesehatan merasakan terbantu setelah sesi konseling bersama Ibunda.id, dan 60% pejuang kesehatan mental menggunakan layanan konseling ibunda.id lebih dari sekali.

Klinik Kesehatan Ibunda.id memberikan pelayanan yang mudah di jangkau oleh para klien. Layanan tersebut berupa counseling corner konseling dilakukan secara tatap muka di lokasi ibunda.id dan e-Counseling konseling online yang dapat diakses melalui platform ibunda.id. Melalui Instagram ibunda.id merekomendasikan psikolog dengan topik keahlian yang dibutuhkan. Ulasan yang diberikan oleh para klien sangat terbantu dengan adanya layanan konseling yang diberikan seperti melalui pendekatan (CBT) *Cognitive behavioral therapy* bagi remaja gangguan bipolar.

Gangguan Bipolar merupakan salah satu gangguan mental yang kompleks dan kronis, yang ditandai oleh perubahan suasana hati yang drastis antara episode manik (kegembiraan berlebihan) dan depresif (kesedihan yang mendalam). Kondisi ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penderitanya, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan emosional. Remaja dengan gangguan Bipolar berada pada tahap perkembangan yang kritis, sehingga tantangan yang mereka hadapi bisa lebih berat dibandingkan dengan orang dewasa yang mengalami gangguan serupa (Faradilla, 2022). Remaja yang didiagnosis dengan Bipolar Disorder seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola perubahan mood yang ekstrem, yang dapat menyebabkan perilaku impulsif, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta perasaan terisolasi. Selain itu, stigma dan kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi mental remaja, yang pada akhirnya menghambat proses pemulihan dan peningkatan kualitas hidup mereka (Belinda, 2018).

Tidak semua masyarakat mengerti akan keberadaan gangguan bipolar. Orang awam beranggapan bahwa orang dengan gangguan mental ialah orang gila yang tidak dapat disembuhkan. Label-label negatif yang disebarkan masyarakat luas mampu memperburuk kondisi psikologis orang dengan gangguan mental tersebut. Padahal tidak ada bukti empiris dari penelitian yang membenarkan bahwa pasien dengan gangguan mental bipolar adalah orang gila (Caesarina, 2024). Pada tahun 2018 ditemukan kasus pasien gangguan bipolar yang diajuhi teman-temannya (cnnindonesia.com, 2023). Selain itu kasus Marshanda seorang aktris Indonesia yang mendapatkan stigma negatif dikucilkan. Stigma seperti itulah yang kemudian mengakibatkan individu dengan gangguan bipolar ini merasa

takut, semakin tertekan dan kemudian putus asa pada lingkungan sekitarnya (Permatasari, 2022). Mengajak bersosialisasi kepada pasien gangguan bipolar seperti makan diluar, pendengar curhat atau jalan jalan santai untuk beraktivitas bersama mengurangi munculnya bipolar itu sendiri (roan, 2023).

Oleh sebab itu remaja pengidap gangguan mental bipolar dapat dengan mudah memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak percaya oleh semua orang yang ada disekitarnya. Hal ini terjadi karena tidak ada orang yang memahami dan memihak pada pasien pengidap bipolar sehingga sangat sulit untuk bersosialisasi dan memiliki teman. Pada situasi seperti ini keluarga sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan dan ruang bercerita agar remaja pengidap gangguan bipolar lebih mudah dalam membebaskan pikirannya. Keluarga merupakan orang paling terdekat pasien bipolar dan ruang untuk bercerita akan sangat terbuka dibandingkan pasien pengidap bipolar bercerita ke psikiater (cantika, 2022). Praktik komunikasi therapeutik di kalangan remaja dengan gangguan Bipolar masih menghadapi berbagai tantangan. Banyak tenaga kesehatan dan anggota keluarga yang belum sepenuhnya memahami teknik komunikasi yang tepat dalam menghadapi remaja dengan kondisi ini. Kurangnya pelatihan dan pemahaman mengenai kebutuhan emosional dan psikologis remaja dengan Bipolar Disorder sering kali mengakibatkan terjadinya miskomunikasi, yang justru dapat memperburuk kondisi mental mereka (Fadilla, 2020).

Melihat fenomena tersebut peneliti ingin menggali lebih dalam lagi mengenai komunikasi therapeutik pendekatan (CBT) Cognitive behavioral Therapy pada psikolog remaja penderita gangguan bipolar. Berdasarkan konteks penelitian yang telah dijeaskan di atas maka fokus penelitian ini adalah bagaimana komunikasi therapeutic psikolog pada remaja bipolar disorder. Untuk mengetahui proses pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang digunakan kepada remaja bipolar disorder di Klinik Kesehatan Ibunda.id, mengetahui hambatan proses pendekatan *Cognitive Behavior Thrapy* yang digunakan kepada remaja bipolar disorder di Klinik Kesehatan Ibunda.id, serta mengetahui alasan psikolog Ibunda.id menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam penyembuhan remaha bipolar.

B. Metode

Membuat suatu penelitian pastilah memerlukan sebuah metode sebagai prosedur dalam menuntaskan sebuah penelitian sehingga berhasil mencapai tujuan dalam penelitian. Metode yang peneliti gunakan untuk membuat penelitian sekarang ialah metode kualitatif. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan Studi kasus. Menurut Creswell (2014), dalam penelitian kualitatif adalah melalui teks dan narasi. Pada tahap ini, peneliti menghadirkan data yang telah dipangkas secara sistematis dalam bentuk laporan. menggunakan pendekatan Studi Kasus adalah sebuah strategi penelitian yang menginvestigasi secara detail suatu subjek dengan mengumpulkan informasi yang komprehensif melalui beberapa prosedur pengumpulan data. Pendekatan ini juga digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam serta melakukan analisis yang lebih intensif terhadap individu, kelompok, atau situasi tertentu

Dalam penelitian ini pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan beberapa teknik yaitu dengan teknik Wawancara agar bisa mengumpulkan data yang bervariasi dari responden dalam berbagai situasi dan konteks. serta Dokumentasi yang dapat berupa laporan dan keterangan yang mendukung proses penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan pemahaman Komunikasi therapeutic dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) kepada remaja gangguan bipolar itu tentu akan bersifat khas. Komunikasi Therapeutik dengan remaja gangguan bipolar fase depresi akan berbeda dengan remaja bipolar manic tentu akan bersifat khusus tidak bisa diseragamkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Komunikasi Therapeutik dengan pendektan CBT (Cognitive Behavioral Therapy) efektif dalam membantu proses penyembuhan remaja gangguan bipolar . pada remaja dengan bipolar disorder membutuhkan pendekatan yang terarah. Salah satu metode yang diterapkan di Klinik Kesehatan Ibunda.id adalah *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT, sebuah pendekatan yang mengintegrasikan pemahaman mendalam tentang pikiran, emosi, dan perilaku. “Di Klinik Kesehatan Ibunda.id, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT dilakukan dengan memadukan pemahaman mengenai pola pikir, emosi, dan perilaku karena CBT itu secara singkat adalah salah satu jenis pendekatan talk terapi gitu ya makanya disini kita fokusnya adalah menata ulang pikiran

– pikiran atau kepercayaan – kepercayaan yang keliru atau bisa dikatakan kurang sehat, kurang adaptif dari suatu klien..” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)



Gambar 1. Proses Pendekatan CBT Psikologibunda.Id kepada Remaja Bipolar

Teknik-Teknik yang Digunakan dalam Terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)

Setiap langkah dilakukan dengan pendekatan yang terarah dan mendetail, sehingga dapat memberikan hasil yang optimal sesuai kebutuhan klien.

“Beberapa teknik yang sering digunakan dalam CBT untuk remaja dengan bipolar disorder termasuk cognitive restructuring, yang membantu remaja mengenali dan menggantikan pikiran yang tidak adaptif dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Selain itu, terapi ini juga mencakup behavioral activation, yang mendorong klien untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan suasana hati mereka, terutama selama fase depresi. Mood charting juga diterapkan, di mana klien diajarkan untuk memantau suasana hati mereka setiap hari, sehingga mereka bisa lebih sadar akan pola perubahan suasana hati yang mereka alami. Terakhir, teknik relaksasi dan mindfulness digunakan untuk membantu klien mengelola stres dan kecemasan yang sering muncul sebagai bagian dari kondisi mereka.” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

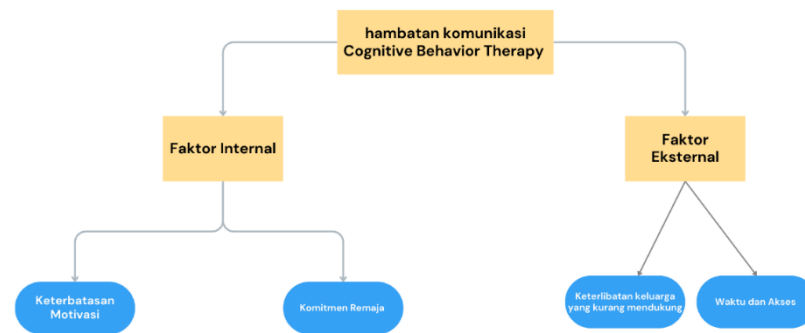
Menurut psikolog ibunda.id dalam penerapan CBT disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing – masing klien. Hal tersebut disampaikan oleh psikolog ibunda.id:

“kita lihat dulu nih ini pasien sedang berada di episode yang mana ? contoh kalo misalnya lagi ada di episode manik , itu kan ciri – cirinya energinya berlebihan gitu ya ? burst of energy gitu. Kemudian juga biasanya impulsif gitu, jadi kayak pokoknya ingin melakukan semuanya gitu, nggak capek, kadang ngomong, berpelaku, kadang mungkin tidak dipikirkan gitu ya. Nah, dengan CBT ini tadi, berusaha untuk merekonstruksi, jadi kalau kayak bangun rumah itu kayak renovasi ya, renovasi rumah gitu, atau renovasi pikiran, gimana biar pikirannya lebih adaptif, seperti itu mungkin”. (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

Wawancara juga menyoroti pentingnya keterlibatan keluarga dalam proses terapi. Banyak terapis yang menekankan bahwa keberhasilan CBT pada remaja dengan bipolar disorder sangat bergantung pada dukungan yang diberikan oleh keluarga. Seorang psikolog ibunda.id menyatakan,:

“Remaja dengan bipolar disorder membutuhkan lingkungan yang stabil dan mendukung. Ketika keluarga memahami cara mengelola perubahan suasana hati anak mereka, dan mereka dilibatkan dalam terapi, hasilnya lebih baik.” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

Ini menunjukkan bahwa terapi CBT tidak hanya berfokus pada remaja sebagai individu, tetapi juga pada sistem sosial mereka, yaitu keluarga.



Gambar 2. Hambatan Proses Komunikasi Cognitive Behavior Therapy

Hambatan Proses Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Yang Digunakan Kepada Remaja Bipolar Disorder di Klinik Kesehatan Ibunda Id

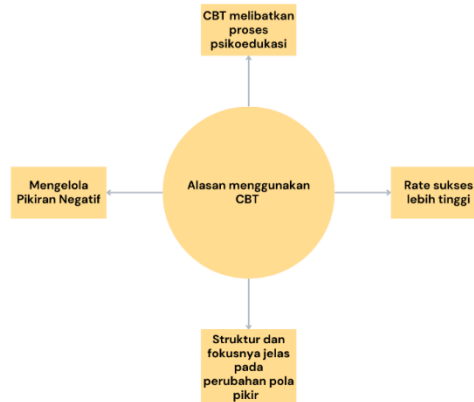
Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog ibunda.id yang berpengalaman dalam penerapan terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada remaja dengan bipolar disorder, ada beberapa hambatan yang sering ditemukan dalam proses terapi yang perlu diperhatikan. Hambatan-hambatan ini mencakup tantangan terkait dengan aspek psikologis remaja itu sendiri, keterlibatan keluarga, dan keterbatasan sumber daya dalam menyediakan terapi yang konsisten.

Salah satu hambatan utama yang ditemukan dalam wawancara adalah keterbatasan motivasi dan komitmen remaja. Remaja dengan bipolar disorder sering kali merasa sulit untuk menerima kenyataan bahwa mereka membutuhkan bantuan. Seperti yang dijelaskan oleh salah satu terapis, remaja yang sedang mengalami episode mania cenderung merasa tidak ada yang salah dengan diri mereka, sementara saat mengalami depresi, mereka merasa tidak ada harapan untuk perubahan. Hal ini membuat mereka kurang bersemangat untuk mengikuti terapi dengan sungguh-sungguh. Seperti yang dikatakan oleh Hilyah Irsalina selaku psikolog ibunda.id.

“Bipolar disorder pada remaja sering kali datang dengan rasa tidak percaya atau bahkan penolakan terhadap diagnosis mereka. Ini dapat menghalangi remaja untuk benar-benar terlibat dan berkomitmen dalam proses CBT.” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

Untuk menghadapi berbagai hambatan dalam terapi CBT untuk remaja dengan bipolar disorder, ibunda.id selalu berusaha untuk menemukan cara yang paling efektif untuk menyesuaikan pendekatan dengan kondisi masing-masing individu. Setiap remaja memiliki pengalaman yang unik, sehingga penting bagi ibunda.id untuk fleksibel dalam merancang terapi yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

“kalo kami berusaha untuk sangat fleksibel dan menyesuaikan pendekatan terapi dengan kondisi masing-masing remaja. Misalnya, untuk menangani mood yang tidak stabil, kami menggunakan teknik grounding saat fase mania agar mereka bisa tetap fokus. Sementara itu, pada fase depresi, kami berfokus pada hal-hal kecil yang bisa membangkitkan motivasi, seperti mendiskusikan hal-hal positif atau tujuan yang ingin mereka capai. Selain itu, kami juga bekerja sama dengan psikiater jika diperlukan, untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan keseimbangan yang tepat melalui pengobatan farmakologis, yang dapat mendukung kelancaran terapi psikologis..” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)



Gambar 3. Alasan Menggunakan Cognitiv Behavior Therapy

Alasan Psikolog Ibunda.Id Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Penyembuhan Remaja Bipolar

Remaja Remaja dengan bipolar disorder sering menghadapi tantangan emosional dan perilaku yang kompleks, yang memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Dalam situasi seperti ini, pendekatan psikologis yang terstruktur dan berbasis bukti menjadi penting. Di Ibunda.id, psikolog memilih *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu metode utama dalam penanganan kondisi ini. Psikolog ibunda.id menjelaskan mengenai alasan menggunakan pendekatan CBT yaitu:

“Sebenarnya, ada beberapa alasan utama mengapa kami memilih Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam penanganan remaja dengan bipolar disorder di klinik kami. Yang pertama adalah karena CBT terbukti sangat efektif dalam membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang berkontribusi pada gangguan mood mereka. Ketika berbicara tentang bipolar disorder, kita tahu bahwa gangguan mood yang ekstrem, baik itu fase mania atau depresi, sangat memengaruhi cara remaja berpikir dan bertindak. Dalam CBT, kami mengajarkan mereka untuk mengenali pola-pola berpikir negatif yang sering muncul dalam kedua fase tersebut dan bagaimana pola pikir ini memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Dengan teknik-teknik yang ada dalam CBT, mereka bisa lebih memahami kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Kami percaya bahwa dengan mengubah cara berpikir mereka, kita dapat membantu mengurangi intensitas gejala bipolar disorder dan meminimalkan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari mereka..” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

Psikolog ibunda.id berpendapat bahwa Keunggulan utama CBT adalah struktur dan fokusnya yang jelas pada perubahan pola pikir dan perilaku yang relevan. Pendekatan ini fleksibel sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap remaja, terutama dalam menghadapi tantangan seperti suasana hati yang fluktuatif. CBT juga memungkinkan remaja untuk melihat hasil yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan untuk mengelola stres atau berinteraksi dengan lebih baik di lingkungan sosial.

Hal ini diperkuat oleh pernyataan psikolog ibunda.id yang mengatakan:

“CBT melibatkan proses psikoedukasi, di mana kami membantu remaja memahami apa itu bipolar disorder, bagaimana kondisi ini memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku mereka, serta apa yang dapat mereka lakukan untuk mengatasinya. Dengan pemahaman ini, remaja merasa lebih berdaya karena mereka tahu bagaimana mengenali tanda-tanda perubahan suasana hati dan cara mengatasinya dengan strategi yang telah dipelajari selama terapi.” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

Selain itu, CBT lebih berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak masuk akal. Pendekatan ini sangat penting karena selain membantu remaja untuk mengelola mood mereka, CBT juga memberdayakan mereka untuk mengubah respons mereka terhadap stres dan tantangan dalam hidup.

“Salah satu hal yang membedakan CBT adalah pendekatannya yang sangat terstruktur dan berbasis bukti. Berbeda dengan beberapa pendekatan terapi lainnya, CBT memiliki fokus yang jelas

pada pemecahan masalah jangka pendek dan memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kami tidak hanya berbicara tentang masalah, tetapi juga mengajarkan teknik-teknik yang memungkinkan remaja untuk mengelola gejala mereka secara lebih efektif.” (Wawancara Hilyah Irsalina, 26 November 2024)

D. Kesimpulan

Simpulan dari akhir penelitian ini merupakan gagasan yang dicapai sebagai temuan dan pembahasan penelitian yang sudah dilakukan, berikut adalah simpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil yang didapat dari representasi bab sebelumnya bahwa menangani kesehatan mental remaja dengan bipolar disorder memerlukan pendekatan terarah, seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang digunakan di Klinik Kesehatan Ibunda.id. Pendekatan ini dimulai dengan asesmen mendalam untuk memahami kondisi klien secara menyeluruh, yang kemudian dilanjutkan dengan perancangan strategi terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap klien.

Ada beberapa hambatan yang sering ditemukan dalam proses terapi yang perlu diperhatikan. Hambatan-hambatan ini mencakup tantangan terkait dengan aspek psikologis remaja itu sendiri, keterlibatan keluarga, dan keterbatasan sumber daya dalam menyediakan terapi yang konsisten. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan motivasi dan komitmen remaja. Remaja dengan bipolar disorder sering kali merasa sulit untuk menerima kenyataan bahwa mereka membutuhkan bantuan.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai salah satu metode utama dalam penanganan kondisi remaja bipolar disorder ini. Keunggulan utama CBT adalah struktur dan fokusnya yang jelas pada perubahan pola pikir dan perilaku yang relevan. Pendekatan ini fleksibel sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap remaja, terutama dalam menghadapi tantangan seperti suasana hati yang fluktuatif. CBT juga memungkinkan remaja untuk melihat hasil yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan untuk mengelola stres atau berinteraksi dengan lebih baik di lingkungan sosial.

Ucapan Terimakasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Yth. Ibu Tri Nur Aini, S.Sos., M.Si., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses penelitian ini, serta kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Bandung atas ilmu dan wawasan yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendukung penulis dalam menjalani perkuliahan, serta kepada seluruh narasumber, khususnya Psikolog Ibunda.id, yang telah meluangkan waktunya untuk berkontribusi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang turut serta dalam proses penyusunan penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Daftar Pustaka

- Cantika, C. C. (2022). *Analisis ketahanan keluarga pasangan suami istri dalam disabilitas sensorik di Kota Semarang (Studi kasus di Semar Cakep Kecamatan Semarang Barat)*.
- CNN Indonesia. (n.d.). *Saya itu mengidap gangguan bipolar; bukan kerasukan jin*.
- Creswell, J. W., & Creswell, D. J. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches* (5th ed.).
- DeVito, J. A. (2011). *Pengantar komunikasi antarmanusia* (5th ed.). Karisma Publishing.
- Diansyah, F. S., & Noviar, T. N. A. (2024). Hubungan Pelayanan dengan Kepuasan Pasien IGD RSUD Kota Bandung. *Jurnal Riset Public Relations*, 79–86. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v4i2.5289>
- Fadilla, A. (2020). *Terapi non-farmakologi pada penderita gangguan aktif bipolar*.
- Faradilla, N. (n.d.). *Gangguan mental bipolar; kenali gejala hingga dampak bagi kehidupan*.
- Kasana, N. (2019). *Hubungan antara komunikasi terapeutik dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea di ruang Ponek RSUD Karanganyar*.

- Liliweri, A. (2011). *Komunikasi serba ada serba makna*. Kencana.
- Magfirah. (2016). *Pengaruh komunikasi politik terhadap partisipasi politik masyarakat dalam pemilihan Gubernur Sulawesi Selatan tahun 2018 di Kota Makassar*.
- Nurhaliza, Z. D., & Nova Yulianti. (2024). Pengembangan Diri Perempuan Desa Melalui Sekolah Perempuan di Desa Pakuhaji. *Jurnal Riset Public Relations*, 101–108. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v4i2.5288>
- Permatasari, M. (2022). *Keterbukaan diri remaja dengan teman sebaya mengenai bipolar (Studi kualitatif deskriptif keterbukaan diri remaja dengan teman sebaya mengenai bipolar)*. Publikasi Ilmiah.
- Rumondor, P. C. B. (n.d.). *Dukungan sosial dan kesehatan*.
- Zulfah, L. N. (2024). *Komunikasi terapeutik psikiater dengan pasien penyintas gangguan kesehatan mental bipolar disorder*.