

Studi tentang bipolar disorder pada novel All the Bright Places karya Jennifer Niven

Aisya Fatimatuz Zahra

Program Studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: aisyazrraa@gmail.com

Kata Kunci:

bipolar; manic; depressive;
All the Bright Places

Keywords:

bipolar; manic; depressive;
All the Bright Places

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang keadaan gangguan bipolar dalam novel "All The Bright Places", menjelaskan tentang gangguan bipolar secara umum, gejala-gejala bipolar, dan penyebab bipolar yang dialami oleh tokoh utama dalam novel "All The Bright Places". Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data primer pada penelitian ini adalah novel yang berjudul "All The Bright Places" karya dari Jennifer Niven. Sedangkan sumber data sekunder dari penelitian ini meliputi jurnal-jurnal online,

tesis, artikel, makalah penelitian yang berkaitan dengan penelitian. Metode pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan. Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan kesimpulan sebagai berikut. Penelitian ini menunjukkan bahwa tokoh utama yang bernama Theodore Finch mengalami gangguan bipolar yang ditunjukkan dengan Finch mengalami "manic episode" dan "depressive episode". Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa penyebab dari gangguan bipolar yang dialami oleh Finch sebagian besar penyebabnya adalah ayahnya, baik dari trauma maupun keadaan genetik dari ayahnya. Pesan eksplisit yang disampaikan oleh penulis dalam novel ini yaitu bahwa kesadaran atas keadaan orang sekitar sangat penting bagi penderita gangguan mental.

ABSTRACT

This research aims to understand the portrayal of bipolar disorder in the novel "All The Bright Places," explaining bipolar disorder in general, its symptoms, and the causes of bipolar disorder experienced by the main character in the novel. This study employs a qualitative descriptive research method. The primary data source for this research is the novel titled "All The Bright Places" by Jennifer Niven. Meanwhile, the secondary data sources include online journals, theses, articles, and research papers related to the topic. Data collection is conducted through a literature review. Based on the discussions conducted, the researcher draws the following conclusions. This study reveals that the main character named Theodore Finch experiences bipolar disorder, as depicted by his "manic episodes" and "depressive episodes." The research also discovers that the primary causes of Finch's bipolar disorder are mostly attributed to his father, stemming from both traumatic experiences and genetic predisposition. The explicit message conveyed by the author in this novel is the significance of awareness regarding the mental state of those around us, particularly for individuals dealing with mental disorders.

Pendahuluan

Gangguan mental sangat umum terjadi di seluruh dunia. 1 dari 8 orang, atau 970 juta orang dari seluruh penjuru dunia menderita gangguan mental (WHO, 2022). Gangguan mental dapat terjadi pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Bahkan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tidak sedikit kasus di mana satu orang dapat menderita gangguan mental lebih dari satu dalam kurun waktu yang bersamaan.

Gangguan mental dapat dikenali dengan gangguan pada cara berpikir penderita, cara penderita mengontrol emosi, atau perilaku-perilaku penderita. Ada banyak jenis gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, depresi, bipolar disorder, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Schizophrenia, dan lain sebagainya (NAMI, 2017).

Pembahasan tentang gangguan mental di masyarakat luas masih dianggap tabu. Sebagian besar masyarakat masih tidak sadar bahkan acuh tak acuh akan keberadaan gangguan mental. Karena keberadaannya yang masih tidak disadari oleh masyarakat umum, orang yang menderita gangguan mental tidak mendapatkan perawatan yang seharusnya mereka dapatkan. Gangguan mental yang tidak mendapatkan perawatan secara tepat akan mengarah ke masalah yang lebih serius, seperti bunuh diri.

Menurut Pirkis dan Francis, orang dengan gangguan mental secara konsisten digambarkan di media sebagai kekerasan, tidak dapat diprediksi, dan berbahaya. Penggambaran yang buruk oleh media terhadap orang yang menderita gangguan mental mengakibatkan munculnya stigma masyarakat yang buruk terhadap mereka (Pirkis et al., 2006). Jika stigma buruk ini tetap berada pada masyarakat maka akan berpengaruh buruk terhadap penanganan masyarakat yang menderita gangguan mental.

Di Indonesia, perawatan kesehatan mental masih memiliki banyak kekurangan, yaitu diantara-Nya kekurangan sumber daya manusia, aksesibilitas, anggaran, dan pemahaman tentang gangguan mental itu sendiri. Ada suatu kepercayaan di Indonesia bahwa masalah kesehatan mental adalah akibat dari kerasukan roh jahat, perilaku tidak bermoral, atau kurangnya iman.

Karena jumlah orang yang menderita gangguan jiwa terus meningkat setiap tahun, gangguan jiwa sekarang menjadi salah satu penyakit yang paling serius. Pemulihan gangguan jiwa membutuhkan waktu yang lama dan dibutuhkan bukan hanya di rumah sakit tetapi juga di lingkungan masyarakat (Sandani et al., 2020).

Salah satu perlakuan umum terhadap penderita gangguan mental adalah pasung. Pada tahun 2020, Kementerian Kesehatan mencatat sekitar 6.500 kasus pasung, sedangkan pada tahun 2019 tercatat ada setidaknya 5.000 orang yang menderita gangguan mental dipasung. Diperkirakan sebanyak 57.000 orang dengan kondisi kesehatan mental di Indonesia telah dipasung setidaknya sekali dalam seumur hidup mereka (Reese, 2016).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stigma buruk masyarakat terhadap penderita gangguan mental harus segera ditangani. Meskipun tren tentang kesadaran kesehatan mental sekarang meningkat, jika stigma buruk tetap berada pada masyarakat maka penanganan penderita gangguan mental pun akan terhalang.

Menurut Nurul dalam kuliah online-nya, stigma dibagi menjadi dua bagian, yaitu *Self Stigma* dan *Public Stigma*. *Self Stigma* sendiri dapat diatasi dengan meningkatkan literasi mengenai topik kesehatan mental, membantu restrukturisasi kognitif, dan memberdayakan individu, dan memiliki dukungan dari orang-orang terdekat (Khansa,

2022). Sedangkan untuk mengatasi *Public Stigma* perlu adanya edukasi, menciptakan kontak sosial, dan adanya advokasi sistematis terkait kesehatan mental di masyarakat luas.

Novel *All The Bright Places* merupakan gambaran secara tidak langsung bagaimana perlakuan masyarakat terhadap penderita gangguan bipolar, berdasarkan pemahaman dan stigma-stigma yang dimiliki oleh mereka. Buku ini merupakan buku pertama karya Jennifer Niven yang ditujukan untuk pembaca remaja. Di samping itu Jennifer Niven telah menerbitkan empat novel untuk pembaca dewasa, yaitu *American Blonde*, *Becoming Clementine*, *Velva Jean Learns to Fly*, dan *Velva Jean Learns to Drive*. Latar tempat pada novel ini terletak di Indiana, tempat di mana Jennifer Niven tumbuh.

Buku fiksi ini menceritakan tentang dua remaja yang bertemu dengan kondisi mental yang tidak jauh berbeda. Cerita dalam novel ini berfokus kepada karakter utama yang bernama Theodore Finch. Karakter utama dalam novel ini, Finch digambarkan sebagai seorang remaja yang terpesona oleh kematian, Finch merencanakan kematiannya setiap hari dan berpikir "*Is this a good day to die?*". Namun setiap kali dia mencoba untuk mengakhiri hidupnya, selalu ada sesuatu yang menghentikannya. Seperti saat Finch bertemu dengan Violet untuk pertama kalinya. Violet adalah teman sebaya Finch yang menderita *Post Traumatic-Stress Disorder* (PTSD) yang dikarenakan oleh kematian kakaknya pada suatu kecelakaan bersamanya. Finch dan Violet menjadi lebih dekat setelah mereka menjadi rekan dalam suatu tugas proyek sekolah. Kemudian Finch mulai tertarik pada Violet. Finch membantu Violet untuk pulih dari trauma yang dideritanya. Namun pada saat Violet mulai menjalani kehidupannya dengan normal dan berhasil menghapus traumanya, dunia Finch mulai runtuh dan ia pun mengakhiri hidupnya (Niven, 2015).

Pemilihan novel ini dipertimbangkan sebagai objek penelitian dengan alasan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan gangguan bipolar ataupun gangguan mental yang lain. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, masyarakat masih tidak sadar akan keberadaan gangguan mental itu sendiri. Sedangkan penderita gangguan bipolar atau gangguan mental yang lain membutuhkan perawatan yang cepat dan tepat agar tidak mengarah ke hal yang lebih buruk. Peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat membantu masyarakat lebih paham mengenai gangguan bipolar atau gangguan mental lainnya dan dapat membantu penderita yang sedang mengalami hal tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti memutuskan untuk membahas tentang gangguan bipolar yang dialami oleh tokoh utama dalam novel "*All The Bright Places*".

Pembahasan

Berdasarkan analisis dengan pendekatan psikologis, dapat dilihat bahwa tanda-tanda gangguan bipolar tokoh utama Finch digambarkan melalui karakterisasi tokoh-tokoh utama dalam novel. Hal ini dapat dilihat melalui apa yang dikatakan karakter utama tentang dirinya, sikap karakter utama, dan apa yang dikatakan oleh tokoh lain dalam novel.

Dalam novel *All The Bright Places*, penggambaran karakter Finch sebagai penderita bipolar dijelaskan melalui gambaran umum karakter utama serta konflik

internal dan eksternal yang dilalui oleh tokoh. Gangguan bipolar umumnya memiliki dua keadaan atau biasanya disebut “episode”, yaitu “manic episode” dan “depressive episode”. Namun tidak menutup kemungkinan penderita gangguan bipolar mengalami “manic episode” dan “depressive episode” pada waktu yang bersamaan atau dapat disebut sebagai “mixed episode”.

Setiap keadaan tersebut berlangsung selama satu atau dua minggu, atau terkadang lebih lama. Pada cerita di novel “All The Bright Places”, Finch kebanyakan mengalami “mixed episode”. Dari gambaran umum Finch yang mengalami depresi, kecenderungan bunuh diri, mudah marah, agresif, dan pintar dapat disimpulkan bahwa Finch menderita gangguan bipolar. Gejala dari masing-masing episode yang dilalui oleh Finch dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1. Gejala Bipolar Finch

Gejala Bipolar Finch “Manic Episode”	Gejala Bipolar Finch “Depressive episode”
Agresif, dapat menjadi bahaya karena Finch tidak dapat mengontrol emosinya	Agresif, dapat menjadi bahaya karena Finch tidak dapat mengontrol emosinya
Impulsif, sering melakukan sesuatu tanpa berpikir dahulu	Mudah marah
Mempunyai masalah dalam berkonsentrasi dan merasa semuanya berjalan dengan cepat	Sering lupa waktu
Selalu melakukan apa yang dia inginkan dan datang atau pergi dengan sesuka hatinya	Sering cemas dan merasa kesepian
Melakukan hal-hal yang berbahaya, seperti berkelahi dan membuat banyak masalah	Merasa putus asa dan tidak berharga, atau berpikir tentang kematian atau bunuh diri
Kebutuhan tidur berkurang, Finch berusaha untuk selalu sadar	Kesulitan tidur dan bangun terlalu pagi

Finch mengalami gangguan bipolar dikarenakan oleh trauma dan kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya dahulu, selain itu keadaan Finch semakin parah karena adanya gangguan dari Roamer dan murid lain di sekolahnya. Gangguan bipolar Finch mungkin juga dapat terjadi karena turunan genetik dari ayahnya, dalam novel disebutkan bahwa ayah Finch juga pernah mengalami perubahan suasana hati yang sangat ekstrem (Dewi et al., 2022).

Kesimpulan dan Saran

Peneliti menganalisis gangguan bipolar yang diderita oleh tokoh utama dalam novel “All The Bright Places”. Peneliti menggunakan metode pendekatan psikologis dalam menganalisis novel. Berdasarkan pembahasan dan penemuan sebelumnya, didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

Peneliti menemukan bahwa tokoh utama dalam novel, Finch menderita bipolar. Hal ini dapat ditunjukkan oleh gejala-gejala yang dialami oleh Finch. Dalam novel Finch mengalami “*manic episode*” dan “*depressive episode*”, di mana kedua hal tersebut merupakan gejala-gejala gangguan bipolar (NIH, 2022). Kemudian, peneliti menemukan bahwa gangguan bipolar Finch sebagian besar disebabkan oleh ayahnya. Finch mendapatkan trauma akibat kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya. Tapi tidak menutup kemungkinan juga gangguan bipolar yang dialami oleh Finch disebabkan oleh keadaan genetik dari ayahnya juga.

Penulis novel “*All The Bright Places*”, Jennifer niven menyampaikan tentang gangguan bipolar pada novel ini secara eksplisit melalui alur cerita dari novel ini. Jennifer Niven menyampaikan nilai moral dengan baik tentang kesadaran masyarakat dan kepedulian masyarakat akan kondisi mental orang lain. Bagi orang-orang yang menderita gangguan mental seperti bipolar, trauma, depresi, perawatan orang sekitar sangat penting bagi penyembuhan mereka.

Daftar Pustaka

- Dewi, A. A. A. I. K., Utami, N. M. V., & Juniarta, I. W. (2022). Finch's Conflicts and Personality Analysis as The Main Character Portrayed in All the Bright Places. *ELYSIAN JOURNAL of English Literature, Linguistics and Translation Studies*, 2(2).
- Khansa. (2022, January 19). *Stigma Buruk Gangguan Kesehatan Mental Hambat Pemulihan Pasien*. Universitas Gajah Mada.
- NAMI. (2017, August). *Bipolar Disorder*. National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Bipolar-Disorder>
- NIH. (2022). *Transforming the understanding and treatment of mental illnesses*. National Institutes of Health Publication .
- Niven, J. (2015). *All The Bright Places*. Knopf Publishing Group.
- Pirkis, J., Francis, C., McCallum, K., & Blood, R. W. (2006). On-screen portrayals of mental illness: extent, nature, and impacts. *J Health Commun*, 10(5).
- Reese, A. S. (2016). *Living in Hell Abuses against People with Psychosocial Disabilities in Indonesia*. Human Rights Watch. <https://www.hrw.org/report/2016/03/20/living-hell/abuses-against-people-psychosocial-disabilities-indonesia>
- Sandani, A. P., Rohmah, F. A. (2020). Relaksasi untuk Menurunkan Stres Pada Family Caregiver Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 56-60. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9924>
- WHO. (2022, June 8). *Mental Disorders*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>