

PERAN DZIKIR DAN SPIRITUALITAS SEBAGAI *MOOD STABILIZER* PADA ORANG DENGAN BIPOLAR (ODB)

Intisari

Gangguan bipolar adalah gangguan mood yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, fluktuatif dan drastis, yaitu silih-bergantinya mania dan depresi. Farmakoterapi diyakini sebagai pengobatan pertama pada individu bipolar. Namun, isu keamanannya selalu jadi perbincangan dan masih terus diperdebatkan dalam banyak literatur. Meskipun diyakini sebagai pengobatan pertama, berbagai jenis obat *mood stabilizer* dan antidepresan memiliki efek samping yang mengkhawatirkan, khususnya bagi wanita hamil dan menyusui. Di satu sisi, farmakoterapi berfungsi mengobati, tetapi di sisi lain juga dapat 'melukai'. Penggunaan jangka panjang obat-obatan pada individu bipolar beresiko menimbulkan kerugian pada organ tubuh lain, seperti gangguan ginjal, diabetes, dan hipotiroidisme. Sebagai upaya penanggulangan gangguan bipolar, para klinisi sepakat bahwa pemberian obat saja tidaklah cukup. Oleh karena itu, perlu adanya alternatif penanganan lain sebagaimana yang ditawarkan oleh penulis, yaitu pendekatan dzikir dan spiritualitas sebagai penstabil mood pada orang bipolar seperti yang sudah terbukti pada ODB berinisial X yang sudah bertahun-tahun melalui fase depresi dan manik yang berulang. Keunikan penelitian ini terletak pada temuannya yaitu: terdapat banyak literatur yang lebih mengkaji secara mendalam tentang gangguan bipolar, tapi tidak pernah mengeksplorasi bagaimana pengalaman sukses ODB melalui peran dzikir dan spiritualitas terhadap kestabilan moodnya. Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman hidup X yang telah mencapai tingkat kesuksesan dalam hidupnya melalui peran dzikir dan spiritualitas. Penelusuran terhadap obyek partisipan dilakukan melalui pengisian DRM (*Day Reconstruction Method*) dan wawancara mendalam yang lebih difokuskan pada pola kehidupannya dan bagaimana peran dzikir dan spiritualitas sebagai *mood stabilizer*-nya. Adapun metode pengumpulan data, penyajian dan analisisnya diperoleh dari metodologi esensial yang melibatkan pembentukan potret untuk setiap kasus—ODB dan orang-orang yang mendukungnya. Analisis juga melibatkan identifikasi tema dalam kasus dan antar kelompok kasus.

Kata kunci: bipolar, ODB, dzikir, spiritualitas

**ROLE OF DZIKIR AND SPIRITUALITY AS A MOOD STABILIZER
IN PEOPLE WITH BIPOLAR (ODB)**

Abstract

Bipolar disorder is a mood disorder characterized by extreme, fluctuating and drastic mood changes, namely mania and depression. Pharmacotherapy is believed to be the first treatment in bipolar individuals. However, the issue of safety has always been a conversation and is still being debated in much literature. Although believed to be the first treatment, various types of mood stabilizer and antidepressant drugs have alarming side effects, especially for pregnant and lactating women. On the one hand, pharmacotherapy functions to treat, but on the other hand it can also 'hurt'. Long-term use of drugs in bipolar individuals is at risk of causing harm to other organs, such as kidney disorders, diabetes, and hypothyroidism. As an effort to overcome bipolar disorder, clinicians agree that giving drugs alone is not enough. Therefore, there needs to be an alternative treatment as offered by the author, namely the dzikir and spirituality approach as a mood stabilizer in bipolar people as has been proven in ODB with the initials X that has for years gone through a depressive and repetitive manic phase. The uniqueness of this research lies in its findings, namely: there is a lot of literature that examines more deeply about bipolar disorder, but never explores how successful experiences of ODB through the role of dzikir and spirituality towards the stability of its mood. This research is a qualitative study that explores the life experiences of X who have reached the level of success in his life through the role of dzikir and spirituality. Searching for participants' objects was carried out through DRM (The Day Reconstruction Method) and in-depth interviews that were more focused on the pattern of life and how the role of dzikir and spirituality as mood stabilizers. As for the methods of data collection, presentation and analysis are obtained from essentialist methodologies which involve the creation of portraits for each case—ODB and those who support it. The analysis also involves identifying themes in cases and between case groups.

Keywords: bipolar, ODB, dzikir, spirituality