Gambaran karakteristik kepribadian pada remaja dengan gangguan bipolar dalam kehidupan sehari-hari

Andy Alyssa Prasetya1*, Sri Nurhayati Selian2
[1*,2] Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, JL. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh 231223, Indonesia
* andyalyssalisa@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan bipolar pada remaja tidak hanya berkaitan dengan perubahan suasana hati, tetapi juga memengaruhi pembentukan identitas diri, hubungan sosial, strategi adaptasi, dan pemaknaan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam karakteristik kepribadian pada remaja dengan diagnosis gangguan bipolar berdasarkan pengalaman subjektif mereka dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah tiga remaja dengan diagnosis gangguan bipolar yang berada dalam kondisi stabil saat proses pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menemukan enam tema utama, yaitu dinamika emosi yang intens dan berubah-ubah, persepsi diri dan identitas pribadi, karakteristik kepribadian yang menonjol, tantangan dalam hubungan sosial, strategi mengelola kondisi bipolar, serta harapan dan makna kehidupan. Temuan menunjukkan bahwa remaja dengan bipolar tidak hanya mengalami kerentanan psikologis, tetapi juga memiliki potensi positif berupa kreativitas, kesadaran diri, ketahanan psikologis, dan kemampuan beradaptasi. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai bipolar pada remaja melalui perspektif psikologis yang holistik, dengan menekankan pentingnya intervensi yang mempertimbangkan gejala klinis sekaligus kekuatan personal dan dukungan sosial individu.

Kata Kunci: bipolar, karakteristik kepribadian, remaja, regulasi emosi, strategi adaptasi

Characteristic description of personality in adolescents with bipolar disorder in daily life

ABSTRACT

Bipolar disorder in adolescents is not only associated with mood swings but also affects the formation of self-identity, social relationships, adaptation strategies, and the meaning of life. This study aims to deeply understand the personality characteristics of adolescents diagnosed with bipolar disorder based on their subjective experiences in daily life. The study used a qualitative approach with phenomenological methods. The study participants were three adolescents diagnosed with bipolar disorder who were in stable condition at the time of data collection. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The results identified six main themes: intense and fluctuating emotional dynamics, self-perception and personal identity, prominent personality characteristics, challenges in social relationships, strategies for managing bipolar, and hopes and meaning in life. The findings indicate that adolescents with bipolar disorder not only experience psychological vulnerability but also possess positive potential in the form of creativity, self-awareness, psychological resilience, and adaptability. This study contributes to broadening the understanding of bipolar disorder in adolescents through a holistic psychological perspective, emphasizing the importance of interventions that consider clinical symptoms as well as personal strengths and social support.

***Keyword**: bipolar, personality characteristics, adolescents, emotion regulation, adaptation strategies*

PENDAHULUAN

Gangguan bipolar merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang bersifat kronis dan kompleks, ditandai oleh adanya perubahan suasana hati yang ekstrem antara episode mania atau hipomania dan episode depresi. Perubahan kondisi emosional tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek afektif, tetapi juga berdampak terhadap fungsi kognitif, perilaku, hubungan interpersonal, aktivitas akademik, serta kemampuan individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Lantu et al., 2024). Pada kelompok remaja, gangguan bipolar menjadi perhatian khusus karena muncul bersamaan dengan fase perkembangan psikologis yang ditandai oleh proses pencarian identitas diri, perkembangan kemandirian, serta pembentukan hubungan sosial yang lebih luas (Ramadani et al., 2024). Kondisi tersebut dapat menjadi lebih kompleks karena remaja masih berada pada tahap perkembangan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri.

Gangguan bipolar pada remaja sering kali mengalami keterlambatan dalam proses pengenalan dan penanganan karena gejalanya dapat menyerupai dinamika emosional yang umum terjadi pada masa remaja. Penelitian Lantu et al, (2024) menjelaskan bahwa perubahan suasana hati yang intens, gangguan pola tidur, perubahan energi, serta kesulitan dalam pengendalian emosi merupakan karakteristik yang sering ditemukan pada remaja dengan gangguan bipolar. Selain itu, Ramadani et al., (2024) menunjukkan bahwa gangguan bipolar pada remaja tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga berdampak pada fungsi keluarga, hubungan sosial, dan proses pendidikan. Dengan demikian, pemahaman mengenai kehidupan remaja dengan bipolar perlu dikaji secara lebih luas, tidak hanya berdasarkan aspek klinis, tetapi juga berdasarkan pengalaman subjektif individu yang menjalani kondisi tersebut.

Dalam kajian psikologi, penting untuk membedakan antara karakteristik kepribadian dan gejala gangguan bipolar. Karakteristik kepribadian merujuk pada pola berpikir, merasakan, dan berperilaku yang relatif konsisten dalam diri individu sehingga memengaruhi cara seseorang memahami dirinya, berinteraksi dengan lingkungan, serta menghadapi berbagai pengalaman kehidupan (Yuliza & Selian, 2026; Dinanti & Selian, 2026). Sementara itu, gejala bipolar seperti perubahan suasana hati ekstrem, peningkatan energi, impulsivitas, maupun kehilangan motivasi merupakan kondisi klinis yang bersifat episodik dan dapat mengalami perubahan berdasarkan fase gangguan yang dialami. Oleh karena itu, karakteristik kepribadian tidak dapat disamakan dengan manifestasi gejala bipolar, meskipun pengalaman hidup dengan gangguan bipolar dapat memengaruhi cara individu membangun identitas diri, mengelola emosi, dan menampilkan dirinya dalam kehidupan sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai gangguan bipolar di Indonesia masih lebih banyak berfokus pada aspek dinamika psikologis, gejala klinis, intervensi, serta strategi penanganan. Studi kasus yang dilakukan Wedanthi (2022) menunjukkan bahwa individu dengan bipolar mengalami dinamika psikologis yang kompleks, termasuk perubahan emosi, kesulitan mengendalikan perilaku, serta tantangan dalam menjalani hubungan interpersonal. Penelitian Nurjanah et al. (2021) mengenai pengalaman individu dengan bipolar dalam komunitas Bipolar Care Indonesia juga menunjukkan bahwa penerimaan diri, dukungan sosial, serta

pengalaman hidup bersama gangguan bipolar menjadi aspek penting dalam proses adaptasi individu. Selain itu, Widianti et al. (2021) menjelaskan bahwa intervensi pada remaja dengan bipolar perlu mempertimbangkan aspek psikologis, keluarga, dan lingkungan sosial karena gangguan bipolar tidak hanya memengaruhi individu secara klinis, tetapi juga memengaruhi fungsi kehidupannya secara menyeluruh.

Meskipun penelitian mengenai gangguan bipolar telah berkembang, kajian yang secara khusus mengeksplorasi karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar berdasarkan pengalaman subjektif mereka dalam kehidupan sehari-hari masih terbatas, khususnya dalam konteks penelitian Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada bagaimana gangguan bipolar dikenali, diterapi, dan dikendalikan, tetapi belum banyak menjelaskan bagaimana remaja dengan bipolar memahami dirinya sebagai individu, membentuk identitas personal, mengembangkan cara beradaptasi, serta mempertahankan relasi sosial di tengah pengalaman hidup dengan gangguan tersebut. Padahal, pemahaman mengenai karakteristik kepribadian menjadi penting karena dapat membantu menjelaskan bagaimana individu memberikan respons terhadap tekanan, mengelola pengalaman emosional, dan membangun strategi menghadapi tantangan kehidupan.

Selain itu, pengalaman hidup dengan gangguan bipolar juga berkaitan erat dengan aspek regulasi emosi, persepsi diri, dan dukungan sosial. Penelitian Athina dan Pudjiati (2024) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam membantu remaja menghadapi masalah psikologis yang berkaitan dengan kondisi bipolar. Demikian pula, kajian mengenai regulasi emosi menunjukkan bahwa kemampuan individu memahami dan mengelola pengalaman emosional memiliki peran dalam proses adaptasi psikologis (Chairunnisa Fauzi & Selian, 2025). Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan menjadi faktor penting dalam membantu individu dengan masalah kesehatan mental mempertahankan fungsi psikologis yang lebih adaptif (Tami & Selian, 2025; Selian, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup dengan gangguan bipolar tidak hanya berkaitan dengan gejala klinis, tetapi juga dengan bagaimana individu membangun pemahaman mengenai dirinya dan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan keterbatasan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) melalui fokus eksplorasi terhadap karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar berdasarkan pengalaman subjektif mereka dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak mengkaji aspek diagnosis, gejala, dan intervensi, penelitian ini berupaya memahami bagaimana remaja dengan bipolar memaknai dirinya, menghadapi perubahan emosional, membangun hubungan sosial, mengembangkan strategi adaptasi, serta menemukan makna kehidupan setelah memperoleh diagnosis gangguan bipolar. Pendekatan fenomenologi digunakan karena mampu menggali pengalaman hidup (lived experience) individu secara mendalam sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai karakteristik kepribadian dalam konteks kehidupan nyata.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian

psikologi kepribadian dan psikologi klinis, khususnya dalam memahami individu dengan gangguan bipolar dari perspektif pengalaman hidup, bukan hanya berdasarkan kategori diagnostik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi psikolog, psikiater, konselor, keluarga, dan lingkungan pendidikan dalam memberikan dukungan yang lebih sesuai terhadap kebutuhan remaja dengan gangguan bipolar. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai karakteristik kepribadian mereka, intervensi psikologis dapat dikembangkan secara lebih personal, adaptif, dan berorientasi pada kekuatan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai gambaran karakteristik kepribadian pada remaja dengan gangguan bipolar dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan pengalaman subjektif mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai bagaimana remaja dengan gangguan bipolar memaknai dirinya, menjalani kehidupan sosial, serta mengembangkan cara adaptasi dalam menghadapi kondisi psikologis yang dialaminya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif yang dikembangkan oleh Edmund Husserl (Rizkiyani & Selian, 2025). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan sebagaimana mereka alami dan maknai, tanpa memberikan interpretasi berdasarkan asumsi atau pengalaman peneliti. Dalam fenomenologi deskriptif, peneliti menerapkan prinsip *bracketing* atau *epoché*, yaitu menunda penilaian, pengalaman, dan pandangan pribadi agar dapat memahami fenomena secara lebih objektif berdasarkan perspektif partisipan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif remaja dengan gangguan bipolar dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Fokus utama penelitian ini bukan untuk menguji hipotesis maupun menjelaskan hubungan sebab akibat antarvariabel, melainkan untuk mendeskripsikan bagaimana remaja dengan gangguan bipolar memaknai pengalaman hidupnya, memahami dirinya, serta menampilkan karakteristik kepribadian dalam berbagai konteks kehidupan. Melalui pendekatan fenomenologi deskriptif, penelitian ini berupaya mengungkap esensi pengalaman partisipan terkait dinamika emosi, pembentukan identitas diri, hubungan sosial, strategi adaptasi, dan makna kehidupan setelah memperoleh diagnosis gangguan bipolar. Pendekatan ini dipandang sesuai dengan tujuan penelitian yang berorientasi pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif partisipan, sehingga mampu menghasilkan deskripsi yang komprehensif mengenai karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian terdiri atas tiga orang remaja berusia 12–18 tahun yang telah memperoleh diagnosis gangguan bipolar dari tenaga profesional kesehatan mental, yaitu psikiater atau psikolog klinis, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* (Khalefa & Selian, 2021), yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) remaja berusia 12–18 tahun; (2) telah memperoleh diagnosis gangguan bipolar dari psikiater atau psikolog klinis; (3) mampu berkomunikasi

secara verbal dengan baik; (4) berada dalam kondisi psikologis yang memungkinkan untuk mengikuti wawancara; serta (5) bersedia menceritakan pengalaman hidupnya melalui pemberian *informed consent* dari partisipan dan persetujuan orang tua atau wali karena partisipan masih berusia di bawah 18 tahun.

Untuk meningkatkan kredibilitas data, status diagnosis partisipan tidak hanya didasarkan pada pengakuan partisipan, tetapi diverifikasi melalui konfirmasi kepada orang tua atau wali serta bukti pendukung berupa surat keterangan, hasil asesmen psikologis, atau kartu kontrol dari psikiater maupun psikolog klinis yang menunjukkan bahwa partisipan telah memperoleh diagnosis gangguan bipolar. Seluruh dokumen hanya digunakan untuk keperluan verifikasi dan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan prinsip etik penelitian. Jumlah partisipan sebanyak tiga orang dipandang memadai karena penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang menekankan kedalaman eksplorasi pengalaman dibandingkan jumlah partisipan. Proses pengumpulan data dilakukan hingga mencapai kejenuhan data (*data saturation*), yaitu ketika wawancara terakhir tidak lagi menghasilkan informasi, kode, maupun tema baru yang relevan dengan fokus penelitian. Prinsip ini sejalan dengan pandangan Guest et al. (2006) bahwa pada penelitian kualitatif dengan partisipan yang relatif homogen, saturasi data dapat dicapai pada jumlah partisipan yang sedikit apabila informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak memberikan temuan baru. Oleh karena itu, tiga partisipan dinilai telah memberikan data yang kaya dan memadai untuk menggambarkan pengalaman hidup remaja dengan gangguan bipolar secara mendalam sesuai tujuan penelitian.

Dengan melibatkan tiga partisipan, penelitian ini diharapkan memperoleh deskripsi yang mendalam mengenai karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar, mencakup pengalaman emosional, pembentukan identitas diri, hubungan sosial, strategi adaptasi, serta pemaknaan kehidupan sehari-hari. Untuk memberikan gambaran konteks pengalaman partisipan secara lebih komprehensif, karakteristik demografis dan klinis partisipan disajikan pada Tabel 1. Informasi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, lama diagnosis, tipe gangguan bipolar, status pengobatan, riwayat terapi psikologis, kondisi episode saat wawancara, serta dukungan keluarga. Penyajian karakteristik partisipan bertujuan untuk membantu pembaca memahami latar belakang pengalaman setiap partisipan sekaligus meningkatkan transparansi dan kredibilitas hasil penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	P1	P2	P2
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia (Tahun)	16	17	15
Lama Diagnosis	2 tahun	3 tahun	1,5 tahun
Tipe Bipolar	Bipolar II	Bipolar I	Bipolar II
Status Pengobatan	Rutin mengonsumsi obat	Rutin mengonsumsi obat	Rutin mengonsumsi obat
Riwayat Terapi	Konseling psikolog dan kontrol psikiater	Psikoterapi dan kontrol psikiater	Konseling psikolog
Kondisi Saat Wawancara	Eutimik (stabil)	Eutimik (stabil)	Eutimik (stabil)
Dukungan Keluarga	Tinggi	Sedang	Tinggi

Keterangan: Seluruh partisipan diwawancarai ketika berada dalam kondisi emosional yang stabil (*euthymic state*) berdasarkan hasil konfirmasi kepada orang tua dan informasi dari tenaga profesional yang menangani partisipan. Hal ini dilakukan agar partisipan mampu memberikan informasi secara jelas dan reflektif mengenai pengalaman hidupnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam sekaligus memberikan keleluasaan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman hidupnya dengan bahasa mereka sendiri. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tujuan penelitian dan telah direviu oleh dua dosen yang memiliki keahlian di bidang psikologi klinis dan penelitian kualitatif untuk memastikan kesesuaian isi (*content validity*). Beberapa pertanyaan utama yang digunakan dalam wawancara antara lain: (1) Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda sejak didiagnosis mengalami gangguan bipolar?; (2) Bagaimana perubahan kondisi bipolar memengaruhi cara Anda berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari?; (3) Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalin hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar?; (4) Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami perubahan suasana hati?; dan (5) Apa makna yang Anda peroleh dari pengalaman hidup sebagai remaja dengan gangguan bipolar? Pertanyaan lanjutan (*probing questions*) diberikan sesuai respons partisipan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam. Setiap wawancara dilakukan secara individual selama 60–90 menit di tempat yang disepakati bersama dan direkam menggunakan alat perekam suara setelah memperoleh persetujuan partisipan serta orang tua atau wali. Selain wawancara, peneliti melakukan observasi nonpartisipan selama proses wawancara untuk mencatat ekspresi wajah, intonasi suara, jeda, serta respons nonverbal yang relevan sebagai data pendukung. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebelum dilakukan proses analisis.

Analisis data menggunakan analisis tematik dengan mengadaptasi tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006), yaitu: (1) melakukan familiarisasi terhadap data melalui pembacaan transkrip secara berulang; (2) menghasilkan kode awal (*initial coding*) dengan memberi label pada bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian; (3) mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna menjadi kategori awal; (4) mengembangkan kategori menjadi tema dan subtema; (5) menelaah kembali kesesuaian tema dengan keseluruhan data; serta (6) mendefinisikan dan memberi nama pada setiap tema sebelum menyusun laporan hasil penelitian. Proses pengkodean dilakukan secara independen oleh peneliti utama dan satu peneliti pendamping yang memiliki pengalaman dalam penelitian kualitatif. Selanjutnya dilakukan peer debriefing untuk membandingkan hasil pengkodean dan mendiskusikan perbedaan interpretasi hingga tercapai kesepakatan melalui konsensus. Apabila terdapat perbedaan dalam penafsiran data, keputusan diambil berdasarkan kesesuaian dengan kutipan asli partisipan dan konteks keseluruhan wawancara sehingga interpretasi tetap merefleksikan pengalaman partisipan secara autentik.

Untuk meningkatkan kredibilitas (*trustworthiness*) penelitian, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari (1) wawancara partisipan, (2) hasil observasi selama wawancara, dan (3) informasi pendukung dari orang tua atau wali mengenai riwayat diagnosis, perjalanan terapi, serta perubahan perilaku partisipan. Selain itu, dilakukan *member checking* dengan memberikan ringkasan hasil wawancara dan interpretasi awal kepada masing-masing partisipan untuk memperoleh konfirmasi bahwa makna yang ditafsirkan peneliti telah sesuai dengan pengalaman yang mereka maksud. Penelitian ini juga menerapkan prinsip-prinsip etik penelitian melalui pemberian *informed consent* kepada partisipan dan orang tua atau wali, penggunaan kode partisipan (P1, P2, dan P3) untuk

menjaga kerahasiaan identitas, penyimpanan seluruh data penelitian secara aman, serta penegasan bahwa keikutsertaan partisipan bersifat sukarela dan mereka berhak menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Dengan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan menghasilkan temuan yang kredibel, dapat dipertanggungjawabkan, dan memberikan gambaran yang mendalam mengenai karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL

Tema-tema yang muncul dari hasil wawancara tiga remaja dengan diagnosis gangguan bipolar sebagai berikut:

Tabel 2. Tema Utama dan Subtema

Tema Utama	Subtema	Kutipan Representatif
Dinamika Emosi yang Intens dan Berubah-Ubah	Fluktuasi suasana hati; kesulitan mengendalikan emosi; perubahan energi	**P1:** "Kadang saya bisa sangat semangat, tapi beberapa saat kemudian merasa sedih tanpa alasan." **P2:** "Perubahan suasana hati datang tiba-tiba dan saya sendiri sulit memahaminya." **P3:** "Saya belajar mengenali kapan emosi saya mulai berubah supaya tidak semakin buruk."
Persepsi Diri dan Identitas Pribadi	Penerimaan diagnosis; memahami diri; membangun identitas	**P1:** "Sekarang saya mulai mengerti kenapa perasaan saya sering berubah-ubah." **P2:** "Saya belajar menerima bahwa ini bagian dari diri saya." **P3:** "Saya jadi lebih mengenal diri sendiri dan tetap punya harapan untuk masa depan."
Karakteristik Kepribadian yang Menonjol	Kreativitas; keterbukaan terhadap pengalaman; impulsivitas; ketahanan diri	**P1:** "Kalau lagi semangat, saya punya banyak ide sekaligus." **P2:** "Kadang saya mengambil keputusan terlalu cepat." **P3:** "Menghadapi bipolar membuat saya lebih kuat."
Tantangan dalam Hubungan Sosial	Kesalahpahaman; konflik interpersonal; stigma; kebutuhan dukungan sosial	**P1:** "Teman-teman kadang bingung dengan perubahan sikap saya." **P2:** "Sering terjadi salah paham dengan keluarga." **P3:** "Dukungan teman dekat membuat saya lebih percaya diri."
Strategi Mengelola Kondisi Bipolar	Terapi dan pengobatan; dukungan keluarga; aktivitas positif; regulasi diri	**P1:** "Saya menulis di diari atau berbicara dengan orang yang saya percaya." **P2:** "Terapi dan obat membantu saya mengendalikan emosi." **P3:** "Keluarga selalu mengingatkan saya menjaga pola tidur."
Harapan dan Makna Kehidupan	Optimisme; tujuan hidup; penerimaan sosial; pembelajaran hidup	**P1:** "Saya ingin membuktikan bahwa saya tetap bisa mencapai tujuan." **P2:** "Saya ingin diterima tanpa dianggap aneh." **P3:** "Bipolar mengajarkan saya banyak hal tentang kehidupan."

Dinamika Emosi yang Intens dan Berubah-Ubah

Tema ini menggambarkan pengalaman partisipan dalam menghadapi perubahan emosi yang cepat, intens, dan sulit diprediksi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dengan gangguan bipolar. Seluruh partisipan berada dalam kondisi *mood* stabil (eutimik/remisi) saat wawancara sehingga mampu merefleksikan pengalaman mereka secara lebih objektif. Mereka menjelaskan bahwa perubahan suasana hati terjadi dalam bentuk peningkatan energi, semangat, dan dorongan beraktivitas yang tinggi, kemudian berubah menjadi perasaan sedih, kehilangan motivasi, dan keinginan menarik diri. Temuan ini sejalan dengan Lantu et al. (2024) dan Ramadani et al. (2024) yang menyatakan bahwa perubahan mood, energi, dan aktivitas merupakan karakteristik utama gangguan bipolar pada remaja.

Selain itu, partisipan mengungkapkan bahwa perubahan emosi sering muncul tanpa pemicu yang jelas dan disertai sensitivitas yang tinggi terhadap situasi sosial maupun lingkungan. Kondisi tersebut menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan respons emosional, memengaruhi proses pengambilan keputusan, hubungan interpersonal, dan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mendukung hasil penelitian Wedanthi (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan bipolar mengalami dinamika psikologis berupa fluktuasi emosi yang intens dan kesulitan mempertahankan kestabilan emosi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Athina dan Pudjiati (2024) yang menekankan pentingnya regulasi emosi pada remaja dengan kerentanan bipolar, serta Sauran dan Salewa (2022) yang menjelaskan bahwa pengelolaan emosi dan perilaku merupakan aspek penting dalam membantu individu beradaptasi dengan kondisi bipolar. Secara keseluruhan, dinamika emosi menjadi karakteristik yang paling dominan karena tidak hanya berkaitan dengan gejala klinis, tetapi juga memengaruhi pembentukan kepribadian, interaksi sosial, dan strategi adaptasi partisipan dalam kehidupan sehari-hari.

Persepsi Diri dan Identitas Pribadi

Tema ini menggambarkan proses ketiga partisipan dalam memahami, menerima, dan memaknai dirinya setelah memperoleh diagnosis gangguan bipolar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa penerimaan terhadap diagnosis berlangsung secara bertahap, diawali dengan perasaan bingung, takut, dan merasa berbeda dari teman sebaya. Seiring waktu, partisipan mulai memahami bahwa perubahan emosi yang dialami merupakan bagian dari kondisi psikologis yang dapat dikelola, sehingga mereka mampu mengembangkan penerimaan diri dan membangun identitas yang lebih positif. Temuan ini sejalan dengan Lantu et al. (2024) yang menyatakan bahwa remaja dengan gangguan bipolar menghadapi tantangan dalam pembentukan identitas diri, serta Ramadani et al. (2024) yang menekankan pentingnya penerimaan diri sebagai dasar penyesuaian psikologis yang adaptif.

Lebih lanjut, partisipan menunjukkan peningkatan kesadaran diri melalui kemampuan mengenali pola emosi, faktor pemicu stres, serta kekuatan dan keterbatasan yang dimiliki. Pengalaman tersebut mendorong mereka memandang bipolar bukan semata-mata sebagai keterbatasan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat dipahami dan dikelola. Temuan ini mendukung hasil penelitian Wedanthi (2022) mengenai proses penerimaan diri pada individu dengan bipolar, serta Nurjanah et al. (2021) serta Tami dan

Selian (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat kepercayaan diri dan penyesuaian psikologis. Selain itu, kemampuan memahami kondisi diri menunjukkan berkembangnya *self-awareness* yang berkontribusi terhadap regulasi emosi dan adaptasi psikologis yang lebih baik (Chairunnisa Fauzi & Selian, 2025). Secara keseluruhan, tema ini menunjukkan bahwa persepsi diri dan identitas pribadi pada remaja dengan gangguan bipolar terbentuk melalui proses refleksi, penerimaan, dan pemaknaan pengalaman hidup, sehingga menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan karakteristik kepribadian mereka.

Karakteristik Kepribadian yang Menonjol

Tema ini menggambarkan karakteristik kepribadian yang berkembang pada ketiga partisipan dalam kehidupan sehari-hari setelah memperoleh diagnosis gangguan bipolar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan memiliki kecenderungan berupa kreativitas, imajinasi yang tinggi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta dorongan untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas. Pada saat yang sama, mereka juga mengakui adanya kecenderungan bertindak spontan atau mengambil keputusan secara cepat dalam situasi tertentu. Temuan ini sejalan dengan Lantu et al. (2024) serta Ramadani et al. (2024) yang menjelaskan bahwa perubahan energi dan aktivitas pada remaja dengan gangguan bipolar dapat memengaruhi pola perilaku dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan.

Selain karakteristik tersebut, pengalaman hidup dengan bipolar juga mendorong berkembangnya ketahanan diri (*resilience*) dan kemampuan memahami diri. Partisipan menunjukkan bahwa proses menghadapi berbagai tantangan emosional membantu mereka mengenali kekuatan, keterbatasan, serta mengembangkan strategi adaptasi yang lebih efektif. Temuan ini mendukung penelitian Wedanthi (2022) yang menjelaskan bahwa pengalaman hidup dengan bipolar berkontribusi terhadap pembentukan dinamika psikologis dan mekanisme adaptasi individu. Kecenderungan spontanitas yang dialami partisipan juga menunjukkan pentingnya regulasi emosi dan pengendalian diri dalam proses pengambilan keputusan (Athina & Pudjiati, 2024; Sauran & Salewa, 2022). Di sisi lain, Nurjanah et al. (2021) serta Tami dan Selian (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam memperkuat ketahanan psikologis dan membantu individu mempertahankan pandangan positif terhadap dirinya. Secara keseluruhan, tema ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar tidak hanya mencerminkan kerentanan psikologis, tetapi juga potensi, kekuatan personal, dan kemampuan adaptasi yang berkembang melalui pengalaman hidup mereka.

Tantangan dalam Hubungan Sosial

Tema ini menggambarkan berbagai tantangan yang dialami ketiga partisipan dalam membangun dan mempertahankan hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa perubahan emosi yang intens dan sulit diprediksi sering menimbulkan kesalahpahaman, sehingga partisipan merasa sulit dipahami, khawatir akan penolakan, dan terkadang mengalami hambatan dalam interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan Wedanthi (2022) yang menjelaskan bahwa individu dengan gangguan bipolar menghadapi kesulitan mempertahankan hubungan interpersonal akibat perubahan

emosi dan perilaku yang fluktuatif. Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks pada masa remaja karena berlangsung bersamaan dengan proses pembentukan identitas diri dan kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya (Lantu et al., 2024).

Meskipun demikian, partisipan menunjukkan kemampuan beradaptasi melalui penerimaan diri dan pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga maupun teman terdekat. Dukungan tersebut memberikan rasa diterima, dipahami, dan membantu mereka mengelola tekanan emosional sehingga tetap mampu mempertahankan hubungan sosial yang positif. Temuan ini mendukung penelitian Tami dan Selian (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif penting bagi individu dengan masalah kesehatan mental. Selain itu, Lailan et al. (2024) menekankan bahwa keberhasilan adaptasi individu dengan gangguan bipolar tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang memberikan penerimaan dan dukungan. Secara keseluruhan, tema ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial remaja dengan gangguan bipolar merupakan hasil interaksi antara dinamika emosional, penerimaan diri, dan respons lingkungan terhadap kondisi yang mereka alami.

Strategi Mengelola Kondisi Bipolar

Tema ini menggambarkan berbagai strategi yang digunakan ketiga partisipan untuk mempertahankan kestabilan psikologis dan menjalani aktivitas sehari-hari secara adaptif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengelolaan kondisi bipolar dilakukan melalui kombinasi terapi dan pengobatan, dukungan keluarga, serta upaya pribadi dalam mengenali perubahan emosi dan mengembangkan kebiasaan yang mendukung kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan Widianti et al. (2021) yang menekankan bahwa penanganan gangguan bipolar pada remaja memerlukan pendekatan komprehensif melalui intervensi farmakologis, psikoterapi, edukasi, dan keterlibatan keluarga. Selain itu, Lailan et al. (2024) menjelaskan bahwa dukungan dari lingkungan terdekat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan keberfungsian psikososial individu dengan bipolar.

Selain dukungan eksternal, partisipan juga mengembangkan strategi coping secara mandiri, seperti menyalurkan emosi melalui aktivitas positif, menjaga rutinitas harian, serta mencari dukungan dari orang yang dipercaya ketika menghadapi tekanan emosional. Strategi tersebut mencerminkan berkembangnya kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri, dan pengendalian respons terhadap berbagai situasi. Temuan ini mendukung penelitian Chairunnisa Fauzi dan Selian (2025) yang menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tekanan psikologis, serta Athina dan Pudjiati (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat diperkuat melalui intervensi psikologis yang membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Sejalan dengan Nurjanah et al (2021), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pengelolaan bipolar tidak hanya berfokus pada pengendalian gejala, tetapi juga pada pengembangan kemandirian, penerimaan diri, dan kemampuan adaptasi sebagai bagian dari pembentukan karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar.

Harapan dan Makna Kehidupan

Tema ini menggambarkan bagaimana ketiga partisipan membangun harapan, tujuan hidup,

dan makna kehidupan setelah memperoleh diagnosis gangguan bipolar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial, partisipan tetap memiliki orientasi positif terhadap masa depan. Mereka memandang bipolar bukan hanya sebagai keterbatasan, tetapi juga sebagai pengalaman yang mendorong pemahaman diri, pengembangan potensi, dan pembentukan tujuan hidup. Temuan ini sejalan dengan Wedanthi (2022) yang menyatakan bahwa proses penerimaan diri membantu individu dengan bipolar membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap kehidupannya. Selain itu, Lantu et al. (2024) menjelaskan bahwa remaja dengan gangguan bipolar menghadapi tantangan dalam menjalankan tugas perkembangan, terutama dalam membangun identitas diri dan merencanakan masa depan.

Partisipan juga menunjukkan harapan untuk memperoleh penerimaan dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat sehingga mereka dapat berkembang tanpa stigma. Dukungan sosial dipandang sebagai faktor penting yang memperkuat optimisme, rasa percaya diri, dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini mendukung penelitian Tami dan Selian (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial membantu individu dengan masalah kesehatan mental membangun harapan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Lailan et al. (2024) menekankan bahwa lingkungan yang suportif berkontribusi terhadap keberfungsian psikososial individu dengan gangguan bipolar. Sejalan dengan Nazirah dan Selian (2026), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap pengalaman psikologis yang sulit dapat mendorong berkembangnya pola pikir yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, tema ini menunjukkan bahwa remaja dengan gangguan bipolar mampu membangun makna hidup, mempertahankan harapan terhadap masa depan, serta mengembangkan resiliensi sebagai bagian dari pembentukan karakteristik kepribadian mereka.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian pada remaja dengan diagnosis gangguan bipolar merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan tidak dapat dipahami hanya melalui perspektif gejala klinis. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa bipolar tidak hanya berkaitan dengan perubahan suasana hati, tetapi juga berhubungan dengan proses pembentukan identitas, cara individu memahami dirinya, pola relasi sosial, strategi adaptasi, serta kemampuan membangun harapan terhadap masa depan. Perspektif ini memperluas pemahaman mengenai bipolar pada remaja bahwa individu tidak semata-mata sebagai seseorang yang mengalami gangguan, tetapi sebagai individu yang terus berkembang dan melakukan proses adaptasi terhadap kondisi psikologisnya. Hal ini sejalan dengan Ramadani et al. (2024) yang menjelaskan bahwa gangguan bipolar pada remaja memiliki dampak multidimensional yang mencakup aspek emosional, kognitif, sosial, dan fungsi kehidupan sehari-hari.

Tema dinamika emosi yang intens dan berubah-ubah menunjukkan bahwa pengalaman emosional merupakan aspek utama yang membentuk kehidupan partisipan. Temuan ini mendukung konsep bipolar sebagai gangguan mood yang ditandai oleh adanya perubahan ekstrem antara kondisi peningkatan energi dan kondisi penurunan suasana hati (Lantu et al.,

2024; Sarfiyenti & Prawita, 2024). Namun, penelitian ini memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa perubahan emosi tersebut tidak hanya dipahami sebagai manifestasi gejala klinis, tetapi juga sebagai pengalaman subjektif yang memengaruhi cara remaja memahami dirinya dan lingkungan sosialnya. Berbeda dengan pendekatan klinis yang lebih banyak menekankan frekuensi dan intensitas episode mood, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aspek yang dirasakan paling menantang oleh partisipan adalah ketidakpastian perubahan emosi serta kesulitan memprediksi respons dirinya terhadap suatu situasi. Temuan ini memperkuat hasil Wedanthi (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan bipolar mengalami dinamika psikologis yang kompleks akibat perubahan emosi yang memengaruhi kehidupan personal dan sosial. Dengan demikian, intervensi terhadap remaja dengan bipolar perlu tidak hanya berfokus pada stabilisasi gejala, tetapi juga membantu individu memahami pola emosionalnya dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Pada aspek persepsi diri dan identitas pribadi, penelitian ini menunjukkan bahwa diagnosis bipolar menjadi pengalaman yang memengaruhi proses pembentukan konsep diri remaja. Pada tahap awal diagnosis, partisipan mengalami kebingungan, kekhawatiran, serta perasaan berbeda dari lingkungan sosialnya. Kondisi ini dapat dipahami melalui perspektif perkembangan remaja yang menempatkan pembentukan identitas sebagai salah satu tugas perkembangan utama. Diagnosis gangguan mental pada periode ini berpotensi menjadi ancaman terhadap konsep diri karena individu harus mengintegrasikan kondisi psikologis baru ke dalam pemahaman mengenai dirinya. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa proses penerimaan diri tidak berlangsung secara langsung, melainkan melalui proses refleksi, pemahaman, dan penyesuaian berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan Nisa dan Selian (2026) yang menjelaskan bahwa persepsi diri individu berkembang melalui proses pemaknaan terhadap pengalaman psikologis yang dialami. Selain itu, temuan ini memperkuat penelitian Nurjanah et al. (2021) yang menunjukkan bahwa individu dengan bipolar mengalami proses panjang dalam memahami kondisi dirinya sebelum mampu menerima dan menjalani kehidupan secara lebih adaptif. Berbeda dengan penelitian yang melihat diagnosis sebagai faktor risiko terhadap konsep diri negatif, penelitian ini menunjukkan bahwa diagnosis juga dapat menjadi titik awal munculnya kesadaran diri dan pemahaman personal yang lebih mendalam.

Temuan mengenai karakteristik kepribadian yang menonjol menunjukkan bahwa remaja dengan bipolar tidak hanya memiliki aspek kerentanan psikologis, tetapi juga memiliki potensi kekuatan personal. Partisipan menggambarkan adanya kreativitas, imajinasi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta kemampuan menghasilkan berbagai ide terutama ketika berada dalam kondisi energi yang meningkat. Temuan ini memperlihatkan bahwa karakteristik tertentu yang muncul dalam perjalanan bipolar tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat menjadi sumber potensi apabila diarahkan secara adaptif. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya kecenderungan impulsivitas yang dapat menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Hal tersebut sejalan dengan Lantu et al. (2024) dan Ramadani et al. (2024) yang menjelaskan bahwa fase peningkatan *mood* pada bipolar dapat disertai dengan peningkatan aktivitas, rasa percaya diri, dan perilaku yang kurang mempertimbangkan konsekuensi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan adanya keseimbangan antara sisi kekuatan dan kerentanan

kepribadian pada remaja dengan bipolar. Pemahaman terhadap aspek positif tersebut penting agar pendekatan intervensi tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala, tetapi juga pengembangan potensi individu.

Dalam konteks hubungan sosial, penelitian ini menemukan bahwa tantangan interpersonal menjadi salah satu pengalaman yang paling berpengaruh terhadap kehidupan partisipan. Perubahan suasana hati yang sulit diprediksi menyebabkan munculnya kesalahpahaman dengan keluarga maupun teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan Nurjanah et al. (2021) yang menemukan bahwa individu dengan bipolar sering mengalami pengalaman tidak dipahami oleh lingkungan sosial, termasuk stigma dan kesulitan mempertahankan hubungan interpersonal. Akan tetapi, penelitian ini menunjukkan bahwa masalah sosial tersebut bukan hanya disebabkan oleh perubahan perilaku individu, tetapi juga berkaitan dengan keterbatasan pemahaman lingkungan terhadap gangguan bipolar. Dengan kata lain, hambatan sosial merupakan hasil interaksi antara kondisi psikologis individu dan respons sosial dari lingkungan. Perspektif ini diperkuat oleh Lingga dan Selian (2026) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi penting dalam membantu individu menghadapi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental bagi keluarga dan lingkungan sosial menjadi aspek penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi remaja dengan bipolar.

Temuan mengenai strategi mengelola kondisi bipolar menunjukkan bahwa partisipan bukan individu yang pasif terhadap kondisinya, tetapi secara aktif mengembangkan berbagai bentuk coping untuk mempertahankan keseimbangan psikologis. Strategi tersebut mencakup kepatuhan terhadap terapi, penggunaan obat sesuai anjuran profesional, dukungan keluarga, aktivitas ekspresif, serta upaya mengenali tanda perubahan emosi. Temuan ini mendukung penelitian Widianti et al. (2021) yang menekankan bahwa intervensi pada remaja dengan bipolar perlu dilakukan secara komprehensif melalui kombinasi pendekatan medis, psikologis, dan sosial. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan Lailan et al. (2024) yang menjelaskan bahwa intervensi sosial mikro dapat membantu individu bipolar dalam membangun fungsi adaptif melalui dukungan lingkungan terdekat. Namun, penelitian ini memperlihatkan aspek tambahan bahwa keberhasilan pengelolaan bipolar juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam membangun kesadaran diri terhadap kondisi emosionalnya. Kemampuan mengenali perubahan mood menjadi bentuk kontrol diri yang membantu partisipan mengambil tindakan sebelum kondisi emosional berkembang menjadi lebih sulit dikendalikan. Hal ini mendukung pandangan Astutik dan Dewi (2022) bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam membantu remaja menghadapi permasalahan emosional yang berkaitan dengan bipolar.

Tema terakhir mengenai harapan dan makna kehidupan menunjukkan bahwa pengalaman bipolar tidak selalu menghasilkan pemaknaan negatif terhadap diri. Sebaliknya, partisipan mampu membangun perspektif yang lebih positif dengan melihat pengalaman tersebut sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri. Temuan ini menunjukkan adanya proses resiliensi psikologis, yaitu kemampuan individu untuk tetap memiliki tujuan dan harapan meskipun menghadapi kondisi yang penuh tantangan. Hal ini memperluas hasil penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada dampak negatif bipolar terhadap fungsi kehidupan. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan bipolar juga memiliki kapasitas

untuk berkembang apabila memperoleh dukungan yang memadai. Pandangan ini sejalan dengan Tami dan Selian (2025) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membangun kebermaknaan hidup pada individu dengan masalah kesehatan mental. Selain itu, pengalaman menemukan makna dari kondisi sulit juga berkaitan dengan proses penerimaan diri sebagaimana dijelaskan oleh Maharani dan Manik (2026), bahwa individu dapat membangun pola pikir yang lebih adaptif melalui proses pemaknaan terhadap pengalaman personal.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa karakteristik kepribadian remaja dengan gangguan bipolar merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis, pengalaman interpersonal, dukungan sosial, serta proses adaptasi terhadap kondisi yang dialami. Berbeda dengan pendekatan yang hanya melihat bipolar melalui aspek defisit atau gangguan, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan bipolar juga memiliki kapasitas positif berupa kreativitas, kesadaran diri, kemampuan beradaptasi, dan harapan terhadap masa depan. Oleh karena itu, pendekatan pendampingan terhadap remaja dengan bipolar perlu menggunakan perspektif yang lebih holistik dengan mempertimbangkan keseimbangan antara pengelolaan gejala, penguatan karakter positif, dukungan sosial, dan pengembangan identitas diri. Pendekatan tersebut penting agar remaja dengan bipolar tidak hanya mampu mengelola kondisinya, tetapi juga dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif.

SIMPULAN

Terdapat Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup remaja dengan gangguan bipolar merupakan fenomena yang kompleks, mencakup aspek emosional, personal, sosial, dan adaptasi diri. Karakteristik kepribadian partisipan tidak hanya ditandai oleh dinamika emosi yang intens dan tantangan dalam hubungan sosial, tetapi juga oleh adanya potensi positif seperti kreativitas, kesadaran diri, ketahanan psikologis, serta kemampuan membangun harapan terhadap masa depan. Proses penerimaan diri, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan kondisi bipolar menjadi faktor penting yang membantu partisipan menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih adaptif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama jumlah partisipan yang terbatas pada tiga remaja dengan diagnosis bipolar serta penggunaan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pengalaman subjektif sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi remaja dengan bipolar. Selain itu, penelitian ini belum mengeksplorasi secara lebih mendalam pengaruh faktor keluarga, budaya, dan konteks layanan kesehatan mental terhadap proses adaptasi individu dengan bipolar.

Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya pendekatan pendampingan yang holistik bagi remaja dengan bipolar, yaitu tidak hanya berfokus pada pengendalian gejala klinis, tetapi juga memperhatikan pembentukan identitas diri, penguatan regulasi emosi, pengembangan potensi personal, serta peningkatan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta mempertimbangkan perspektif keluarga, tenaga profesional, dan lingkungan sosial untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman hidup remaja dengan gangguan bipolar.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental health problems among adolescent students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *25*(2), 85–94. https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848

Athina, N., & Pudjiati, S. R. R. (2024). Rational emotive behavior therapy (REBT) approach in improving anger emotion regulation in adolescents with a family history of bipolar disorder. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *13*(2), 321–328.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Chairunnisa Fauzi, N., & Selian, S. N. (2025). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Konseling*, *2*(1), 9–21. https://glonus.org/index.php/kognisi/article/view/280

Dinanti, N. S., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional dan Pola Kepribadian Mahasiswa Dengan Social Anxiety Disorder Dalam Situasi Sosial. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Cakrawala Pembelajaran*, *2*(2), 10–27. https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/JAKAP/article/view/687

Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, *18*(1), 59–82. https://doi.org/10.1177/1525822X05279903

Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, *8*(1), 35–49. https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184

Lailan, N. F., Kusmawati, A., Zahra, A., & Rukmana, A. (2024). Strategi intervensi sosial mikro dalam mengatasi individu dengan gangguan bipolar. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, *2*(2), 181–193. https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/JUPENDIS/article/view/1525

Lantu, G. N., Ginting, H. B., Pantow, S., Sembor, G. S., Ninda, H. S., Sengkey, S. B., & Wantah, M. E. (2024). Gangguan bipolar pada remaja. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, *3*(4), 267–275. https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/2464

Lingga, A. F. P., & Selian, S. N. (2026). Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, *2*(1), 847–862. https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/654

Maharani, N. P. I. S., & Manik, I. G. N. W. (2026). Comprehensive case report: Bipolar affective disorder with a current manic episode and psychotic symptoms in an adolescent male triggered by chronic bullying in a rural area of Southwest Sumba. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, *7*(6), 2844–2854. https://doi.org/10.59141/jiss.v7i6.2362

Nazirah, U. L., & Selian, S. N. (2026). Persepsi Diri dan Pola Pikiran Individu yang Mengalami Anxiety Kronis. *Riset: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, *1*(4), 344–352. https://jurnalriset.com/index.php/riset/article/view/57

Nisa, U., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Self-Harm pada Remaja Putri dengan Kesehatan Mental yang Buruk. *Pijar Pelita: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood Islamic Education*, *2*(1), 1–15. https://journal.pijarpelita.com/jpp/article/view/41

Nurjanah, D. S., Rokayah, C., Widiastuti, M. (2021). Pengalaman Orang dengan Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *9*(1), 205–212. https://doi.org/10.26714/jkj.9.1.2021.205-212

Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyyahni, S., & Lestari, W. (2024). Gangguan bipolar pada remaja: Studi literatur. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 1219–1227. https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431

Rizkiyani, F., & Selian, S. N. (2025). Paradigma Teoretis dalam Psikologi: Landasan Filsafati, Peluang, dan Limitasi dalam Penelitian dan Praktik Psikologi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *8*(1), 15–24. https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.81304

Sarfiyenti, A., & Prawita, E. (2024). Gangguan mental bipolar pada remaja yang dapat mengubah mood secara drastis. *Buletin K-PIN*, *10*(14).

Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik cognitive behavior therapy (CBT) dalam gangguan kepribadian bipolar. *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling*, *3*(1), 52–63. https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941

Selian, S. N. (2025). Ketika Rasa Sakit Emosional Berubah Jadi Luka Fisik: Memahami Self-Harm pada Remaja? In E. A. Wijayanto (Ed.), *Dalam Bunga Rampai Analisis Ilmu Psikologi dan Social Science dalam Menggapai Indonesia Emas 2045* (pp. 10–15). Akademia Pustaka. https://www.researchgate.net/publication/397744685

Tami, P. R. D., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial bagi Mahasiswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(6), 4164–4179. https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/1197

Wedanthi, P. H. (2022). Studi Kasus Dinamika Psikologis Penderita Bipolar Disorder. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(1), 2578–2582. https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3313

Widianti, E., Afriyanti, A., Saraswati, N. P. S. D., Utami, A., Nursyamsiah, L., Ningrum, V. C., et al. (2021). Intervensi pada remaja dengan gangguan bipolar: Kajian literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *9*(1), 79–94. https://doi.org/10.26714/jkj.9.1.2021.79-94

Yuliza, D., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Menjadi People Pleaser Pada Individu Dengan Karakter Agreeableness Tinggi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, *2*(3), 1–13. https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/intelektual/article/view/701