

ABSTRAK

Ketidakstabilan Emosi Pada Penderita Gangguan Bipolar

Selly Angelina Hartiwi Manullang

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2025

Penelitian ini memiliki tujuan untuk: (1) Mengidentifikasi bentuk emosi negatif yang muncul pada penderita gangguan bipolar; (2) Menganalisis faktor-faktor penyebab ketidakstabilan emosi pada penderita gangguan bipolar; (3) Mengetahui strategi coping yang digunakan dalam mengelola ketidakstabilan emosi; (4) Menggambarkan hambatan yang dialami penderita dalam proses pengelolaan ketidakstabilan emosi; (5) Mengidentifikasi dampak ketidakstabilan emosi penderita gangguan bipolar.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain *convorgent mixed methods*. Dengan teknik pengumpulan data wawancara semi terstruktur yang dilakukan pada 4 subjek dengan kriteria telah terdiagnosis gangguan bipolar setidaknya satu tahun, penelitian ini dilakukan di Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Bentuk ketidakstabilan emosi pada penderita gangguan bipolar yang dominan dirasakan adalah sedih, bingung dan kecewa; (2) Faktor penyebab ketidakstabilan emosi dominan bersumber dari orang terdekat dan juga ekspektasi terlalu tinggi terhadap diri sendiri; (3) Strategi coping yang dominan dilakukan ada negatif dan positif, yaitu berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater sebagai bentuk coping emosi positif dan satu subjek juga memiliki coping emosi negatif yaitu dengan merokok dan minum anggur; (4) Faktor penghambat dalam mengelola ketidakstabilan emosi yang dominan adalah jatuh cinta dan mahal nya berkonsultasi dan berobat ke psikiater ataupun psikolog; (5) Ketidakstabilan emosi memiliki dampak maladaptif dan adaptif yang dominan pada diri penderita. Dampak maladaptif yaitu merasa tidak berharga dan tidak layak, dan anak tidak terurus. Dampak adaptifnya yaitu dari kesadaran diri penderita untuk belajar mengelola, menerima dan mengontrol emosi mereka.

Kata kunci : Ketidakstabilan emosi, gangguan bipolar

ABSTRACT

Emotional instability in individuals with bipolar disorder

Selly Angelina Hartiwi Manullang

Guidance and Counseling Study Program

Sanata Dharma University 2025

This study aims to: 1) identify the forms of negative emotions experienced by individuals with bipolar disorder; 2) analyze the contributing factors to emotional instability in individuals with bipolar disorder; 3) explore the coping strategies employed to manage emotional instability; 4) describe the obstacles encountered in the emotional regulation process; and 5) examine the impact of emotional instability on individuals with bipolar disorder.

The research employed a qualitative approach using a convergent mixed methods design. Data were collected through semi-structured interviews involving four participants who had been clinically diagnosed with bipolar disorder for at least one year. The study was conducted in Yogyakarta.

The findings reveal that: 1) the most commonly experienced emotional states among participants were sadness, confusion, and disappointment; 2) emotional instability was primarily triggered by interpersonal conflicts and unrealistic self-expectations; 3) coping strategies included both adaptive and maladaptive approaches. Positive coping strategies involved seeking support from psychologists and psychiatrists, while one participant reported negative coping behaviors such as smoking and consuming alcohol; 4) significant barriers to emotional regulation included falling in love and the high cost of mental health services; and 5) emotional instability led to both maladaptive and adaptive outcomes. Maladaptive effects included feelings of worthlessness and neglecting responsibilities as a parent. On the other hand, adaptive outcomes involved the participants' increased self-awareness and willingness to learn how to manage, accept, and regulate their emotions.

Keywords: *emotional instability, bipolar disorder*