

## Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur

Indah Rizki Ramadani<sup>1</sup>, Aura Nur Fadila<sup>2</sup>,

Rahmi Aulia<sup>3</sup>, Sintia Khairiyyahni<sup>4</sup>, Winda Lestari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email : [indahrizkiramadani29@gmail.com](mailto:indahrizkiramadani29@gmail.com)<sup>1</sup>, [auranurfadillah11@gmail.com](mailto:auranurfadillah11@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[rahmiaulia0912@gmail.com](mailto:rahmiaulia0912@gmail.com)<sup>3</sup>, [sintiakhairiyyahni@gmail.com](mailto:sintiakhairiyyahni@gmail.com)<sup>4</sup>, [windalestari0520@gmail.com](mailto:windalectari0520@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menganalisa gangguan bipolar pada masa remaja upaya menyebarkan informasi mengenai permasalahan gangguan bipolar pada remaja sebagai kelompok sasaran utama. Remaja sebagai usia transisi merupakan usia yang peka terhadap pengalaman gangguan bipolar. Metode dalam penelitian ini menggunakan semiotika, penelitian deskriptif, pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Hasil dari penelitian ini yaitu menjelaskan tentang pengertian gangguan bipolar, gejala bipolar, usia penderita bipolar, penyebab gangguan bipolar, dampak negatif dari gangguan bipolar, penanganan gangguan bipolar dan cara mendiagnosis gangguan bipolar. Metode ini dilakukan untuk melaksanakan pelayanan informasi.

**Kata Kunci:** *Gangguan Bipolar, Layanan Informasi, Remaja.*

## *Bipolar Disorder in Adolescents: Literature Review*

### Abstract

*This paper aims to analyze bipolar disorder in adolescence in an effort to disseminate information about the problem of bipolar disorder in adolescents as the main target group. Adolescence as a transitional age is an age that is sensitive to the experience of bipolar disorder. The method in this research uses semiotics, descriptive research, a qualitative approach with library study methods. The results of this research explain the meaning of bipolar disorder, bipolar symptoms, age of bipolar sufferers, causes of bipolar disorder, negative impacts of bipolar disorder, treatment of bipolar disorder and how to diagnose bipolar disorder. This method is used to carry out information services.*

**Keywords:** *Bipolar Disorder, Information Services, Adolescents.*

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah suatu kondisi kesehatan abnormal yang ditandai dengan gejala psikologis atau perilaku, terkait dengan penderitaan yang sebenarnya, dan ditandai dengan ketidakefisienan akibat kelainan biologis, sosial, psikologis, genetik, fisik, dan kimia (Widianti, *et.al.*, 2021). Misalnya susah tidur, rasa cemas berlebihan, kesedihan berlebihan dan berkepanjangan. Gangguan jiwa sama dengan kelainan atau penyakit fisik, namun berbeda dengan kegilaan atau penyakit jiwa. Penyakit jiwa ditandai dengan lupa ingatan, kurang sadar akan kenyataan, menertawakan diri sendiri, dan berbicara sendiri (Adiwijaya, *et.al.*, 2020).

Ciri-ciri gangguan jiwa adalah perubahan tingkah laku dari positif ke negatif, perubahan cara berpikir, yang awalnya logis menjadi tidak logis. Perubahan bahasa dari yang awalnya runtut menjadi gugup, terjadi perubahan fungsi dari awalnya ingin melakukan kontak sosial, menjadi kurang kontak dengan kontak sosial, menjadi mudah tersinggung dan perubahan-perubahan lain yang terkesan tidak biasa (Zunaidi & Syahputra, 2022).

Gangguan bipolar adalah gangguan psikologis yang serius. Bukan hanya karena masalah psikologis, tapi juga karena ketidakseimbangan neurotransmitter di otak. Seseorang yang menderita penyakit ekstrem ini akan mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem. Jika ekstrimnya meningkat maka pasien akan menjadi manic (sangat senang dan bersemangat), jika ekstrimnya menurun maka pasien akan mengalami depresi (Alfi, 2019). Oleh karena itu, pada artikel kali ini kita akan membahas lebih detail tentang peran psikologi kesehatan melawan gangguan bipolar.

Gangguan bipolar adalah penyakit mental kronis atau episodik, artinya penyakit tersebut ada kadang-kadang dengan interval yang tidak teratur. Hal ini menyebabkan perubahan yang tidak biasa, sering terjadi secara ekstrem dan fluktuasi yang berkaitan dengan suasana hati, energi, aktivitas dan fokus atau konsentrasi, atau dengan kata lain gangguan bipolar adalah kelainan yang ditandai dengan perubahan *mood*, aktivitas dan energi (Mintz, 2015).

Gangguan bipolar memiliki beberapa gejala, antara lain: *pertama*, terdapat *mood*/perasaan tidak normal yang juga meninggi, melebar dan gelisah peningkatan aktivitas atau energi yang bertujuan secara tidak normal dan berkelanjutan rendah dialami selama 4 hari berturut-turut dan terjadi sepanjang hari. *Kedua*, perilaku berubah dari biasanya. *Ketiga*, episode ini melibatkan perubahan signifikan dalam operasi ciri-ciri kepribadian jika dia tidak memiliki gejala. *Keempat*, gangguan suasana hati dan fungsional juga terlihat pada orang lain. *Kelima*, episode ini tidak cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sosial atau pekerjaan tidak memerlukan rawat inap. *Keenam*, bagian ini tidak membahas efek psikologis dari zat tertentu, yaitu kecanduan narkoba atau masalah lainnya (Merikangas, *et.al.*, 2011).

Layanan informasi adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan siswa (konseli) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi Pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan siswa (konseli) (Anggraini, *et.al.*, 2022). Kemudian, layanan informasi dalam bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan melalui berbagai media dan teknik yang bervariasi dan fleksibel, seperti surat kabar, majalah, internet, dan bentuk-bentuk media massa lainnya. Selain itu, layanan informasi juga dapat dilaksanakan secara langsung oleh para pembimbing atau konselor yang berada di sekolah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan semiotika dan penelitian deskriptif, yang semiotika merupakan sebuah penelitian ilmu dan metode analisis yang dapat mengkaji tanda-tanda yang terdapat pada suatu objek untuk diketahui makna yang terkandung dalam drama *daily dose of sunshine episode 8*. Sedangkan penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan juga pendekatan kualitatif dengan metode studi

kepustakaan. Objek kajiannya adalah karya ilmiah (buku, artikel, jurnal) yang relevan dengan kajian gangguan bipolar pada masa remaja (Assingkily, 2021). Analisis penelitian yaitu dengan menganalisa referensi terkait tentang gangguan bipolar yang terjadi pada masa remaja. Melalui penelitian ini, akan diperoleh pengertian bipolar, gejala-gejala penyakit bipolar, usia rentan penderita penyakit bipolar, penyebab penyakit bipolar, dampak penyakit bipolar, penanganan penyakit bipolar, dan cara mendiagnosis bipolar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Pengertian Bipolar*

Gangguan bipolar adalah penyakit kronis dan kambuhan perlu dikelola dengan hati-hati sepanjang masa pakainya. Gangguan bipolar sering kali tidak terdiagnosis dan diderita selama tahun sebelum saya didiagnosis dan pengobatan yang tepat. Hingga 21% pasien menderita depresi berat orang yang dirawat di layanan primer sebenarnya menderita gangguan bipolar tidak terdiagnosis. Tidak ada pengobatan khusus Gangguan bipolar dikaitkan dengan hasil yang lebih buruk. Gangguan bipolar sebelumnya disebut manik depresi. Gangguan bipolar termasuk dalam kelompok kelainan adalah gangguan mood parah yang mengacu pada gangguan dalam perasaan (Wenny, 2023).

Bipolar adalah gangguan mental yang menyerang kondisi psikis seseorang yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang sangat ekstrem berupa mania dan depresi, seseorang yang memiliki bipolar dapat disebut penyintas karena orang tersebut mengalami perubahan suasana hati secara ekstrem yang dapat menimbulkan morbiditas, yaitu berpengaruh negatif dan menyebabkan gangguan pada aktivitas di kehidupan sehari-harinya. Perubahan atau fluktuasi suasana hati yang terjadi pada penyintas bipolar disorder sangat berbeda dari perubahan suasana hati yang dialami oleh kebanyakan orang (Kurniawan, *et.al.*, 2019).

Gangguan bipolar merupakan suatu gangguan yang ditandai dengan perubahan mood antara rasa gembira yang ekstrem dan depresi yang parah (Nevid, *et.al.*, 2003). Wedhanti (2022) mendefinisikan gangguan bipolar sebagai gangguan yang disertai satu atau lebih episode manik atau hipomanik, lalu digantikan dengan episode depresi mayor dengan jeda periode mood yang normal. Secara umum, gangguan bipolar didefinisikan sebagai gangguan perubahan mood yang drastis, di mana di dalamnya terdapat episode manik yang terjadi selama beberapa waktu kemudian diganti episode depresi.

Gangguan bipolar merupakan kondisi kejiwaan yang membuat penderitanya mengalami perubahan emosi yang drastis, dari mania (sangat senang) menjadi depresif (sangat terpuruk), atau pun sebaliknya. Sebelum terjadi perubahan dari satu emosi ke emosi lain, biasanya terdapat fase dimana suasana hati atau emosi pasien normal.

### *Gejala Bipolar Disorder pada Remaja*

Tanda tanda datangnya suatu penyakit bipolar pada masa remaja, gejala yang sering kali berlangsung selama beberapa hari atau minggu, gejala terjadi setiap hari dan berlangsung hampir sepanjang hari (Zahra & KJ, 2022). Gejala Bipolar pada remaja yaitu: *pertama*, tunjukkan kebahagiaan atau kekonyolan yang intens untuk jangka waktu yang lama. *Kedua*, memiliki sifat mudah marah atau tampak sangat mudah tersinggung. *Ketiga*, bicaralah dengan cepat tentang banyak hal yang berbeda. *Keempat*, susah tidur tapi tidak merasa lelah.

*Kelima*, mengalami kesulitan untuk tetap fokus dan mengalami pikiran yang berpacu. *Keenam*, tampak terlalu tertarik atau terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan namun berisiko. *Ketujuh*, melakukan hal-hal yang berisiko atau sembrono yang menunjukkan penilaian buruk. *Kedelapan*, memiliki rasa kemampuan, pengetahuan, dan kekuasaan yang meningkat. *Kesembilan*, merasakan kesedihan yang sering dan tidak beralasan. *Kesepuluh*, tunjukkan peningkatan sifat lekas marah, marah, atau permusuhan.

*Kesebelas*, banyak mengeluh tentang sakit fisik, seperti sakit perut dan sakit kepala. *Keduabelas*, mulailah tidur lebih banyak. *Ketigabelas*, mengalami kesulitan berkonsentrasi. *Keempatbelas*, merasa putus asa dan tidak berharga. *Kelimabelas*, mengalami kesulitan berkomunikasi atau mempertahankan hubungan. *Keenambelas*, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. *Ketujuhbelas*, memiliki energi yang rendah dan tidak tertarik pada aktivitas yang biasanya mereka sukai.

### **Usia Rentan Penderita Bipolar**

Usia gangguan bipolar sangat bervariasi. Rentang usia bipolar adalah masa kanak-kanak sampai 50 tahun, dengan rata-rata sekitar 21 tahun. Kebanyakan kasus dimulai dari usia 15-19 tahun. Berikutnya adalah pada usia 20-24 tahun. Beberapa pasien yang didiagnosis dengan depresi berat berulang mungkin akan mengalami gangguan bipolar dan akan mengalami episode manianya yang pertama ketika mereka berusia 50 tahun. Pria memiliki signifikan lebih awal timbulnya episode pertama mania dan gangguan bipolar, dengan masa kanak-kanak perilaku antisosial juga sedang signifikan terkait, setelah analisis multivariat (Ramadhan & Syahrudin, 2019).

Wanita memiliki tingkat insiden lebih tinggi dari gangguan bipolar sepanjang hidup dewasa, kecuali untuk kehidupan awal (usia 16-25 tahun). Gangguan bipolar sebagai penyebab urutan ke 16 sebagai penyebab disabilitas secara global (Ferrari, *et.al.*, 2016). Beban ini lebih tampak nyata pada remaja dan dewasa muda karena menduduki penyebab disabilitas urutan ke 6 pada individu berusia 10-24 tahun (Gore, *et.al.*, 2011).

### **Penyebab Penyakit Bipolar**

Menurut Jaya, *et.al.* (2013), penyebab dari gangguan bipolar antara lain adalah: *pertama*, Faktor Genetik, di mana hampir setengah dari individu dengan gangguan bipolar memiliki anggota keluarga yang juga mengalami gangguan *mood* seperti depresi. Faktor genetik pada gangguan bipolar menyumbang sekitar 80% dari penyebab kondisi tersebut. Apabila satu orang tua mengidap gangguan bipolar, maka kemungkinan anak menderita hal yang sama adalah sebesar 10%, ketika kedua orang tua mengidap gangguan bipolar maka kemungkinan anak untuk mengidap gangguan bipolar adalah 40%. Meskipun ada anggota keluarga yang mengidap gangguan bipolar, bukan berarti anggota keluarga lainnya pasti akan mengalami hal yang sama.

*Kedua*, Faktor Neurokimia. Pada otak, terdapat 3 zat kimia yang sangat penting, antara lain adalah norepinefrin, serotonin dan dopamin. Ketidakseimbangan biokimia di otak yang menyebabkan seseorang rentan terhadap gangguan mood seperti gangguan bipolar. *Ketiga*, Faktor Lingkungan, di mana adanya peristiwa tertentu dalam kehidupan seseorang dapat menjadi pemicu munculnya gangguan suasana hati dengan disposisi genetic untuk gangguan bipolar. Bahkan tanpa faktor genetik yang jelas, pola hidup yang

tidak sehat seperti penyalahgunaan obat-obatan atau masalah hormonal dapat pula memicu terjadinya gangguan bipolar.

*Keempat*, Struktur dan fungsi otak. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan gangguan bipolar menunjukkan perubahan halus namun signifikan dalam struktur dan fungsi otak. Perubahan ini mungkin terjadi sejak lahir atau berkembang seiring berjalannya waktu dan diyakini berkontribusi terhadap perkembangan gangguan bipolar (Wedhanti, 2022).

### ***Dampak Negatif Penyakit Bipolar Disorders***

Dampak Negatif Gangguan Bipolar dan Para Ahli Mengenainya. *Pertama*, kegiatan sosial dan profesional. Salah satu konsekuensi negatif utama dari gangguan bipolar adalah dampaknya terhadap fungsi sosial dan pekerjaan. Orang dengan gangguan bipolar mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan dan mungkin berprestasi buruk di tempat kerja atau sekolah. Mereka mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan tugas, yang dapat menyebabkan rendahnya produktivitas dan isolasi sosial. Gangguan bipolar dapat secara signifikan mempengaruhi fungsi sosial dan profesional seseorang. Bagi penderita gangguan bipolar, penting untuk mendapatkan pengobatan dan dukungan yang tepat untuk meringankan gejala dan meningkatkan kualitas hidup.

*Kedua*, masalah keuangan. Gangguan bipolar juga dapat mempengaruhi situasi keuangan seseorang secara signifikan. Selama episode manik, penderita gangguan bipolar mungkin terlibat dalam perilaku impulsif dan sembrono, seperti berbelanja berlebihan, berjudi, atau berinvestasi dalam usaha berisiko. Perilaku seperti itu dapat menyebabkan kesulitan keuangan yang serius dan menyebabkan kerusakan jangka panjang terhadap stabilitas keuangan seseorang. Gangguan bipolar dapat mempengaruhi kesejahteraan finansial seseorang secara signifikan. Penting bagi penderita gangguan bipolar untuk menerima pendidikan dan dukungan untuk membantu mereka mengelola perasaannya dan menghindari perilaku impulsif dan sembrono.

*Ketiga*, penyalahgunaan zat. Orang dengan gangguan bipolar berisiko lebih besar terkena masalah penggunaan narkoba, seperti kecanduan alkohol atau narkoba. Penyalahgunaan zat dapat memperburuk gejala gangguan bipolar dan membuatnya semakin sulit. Penyalahgunaan zat adalah kondisi yang umum terjadi pada orang dengan gangguan bipolar. Sangat penting bagi orang dengan gangguan bipolar untuk mendapatkan pengobatan untuk kedua kondisi tersebut untuk meningkatkan peluang pemulihan mereka.

*Keempat*, risiko bunuh diri. Orang dengan gangguan bipolar memiliki risiko lebih tinggi untuk bunuh diri. Selama episode depresi, orang dengan gangguan bipolar dapat mengalami keputusasaan, keputusasaan dan pikiran untuk bunuh diri. Penting bagi penderita gangguan bipolar untuk mendapatkan pengobatan dan dukungan yang tepat untuk mengelola gejalanya dan mengurangi risiko bunuh diri. Bunuh diri adalah risiko yang signifikan bagi penderita gangguan bipolar. Penting bagi orang-orang untuk menerima pengobatan dan dukungan berkelanjutan untuk mengelola gejala dan mengurangi risiko bunuh diri.

*Kelima*, kesehatan jasmani. Gangguan bipolar juga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik seseorang. Kondisi ini dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas. Hal ini dapat disebabkan oleh

banyak faktor, termasuk gaya hidup yang tidak sehat (seperti pola makan yang buruk, kurang olahraga, dan merokok), efek obat yang digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut, dan efek fisik dari kondisi itu sendiri. Gangguan bipolar dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik seseorang. Bagi penderita gangguan bipolar, penting untuk melakukan pemeriksaan rutin dan menentukan pilihan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan seimbang, rutin berolahraga, dan tidak merokok (Dianovinina, 2018).

Secara keseluruhan, gangguan bipolar dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada kehidupan seseorang, termasuk fungsi sosial dan pekerjaan, kesulitan keuangan, penyalahgunaan obat-obatan, risiko bunuh diri, dan kesehatan fisik (Maharani, *et.al.*, 2021). Penting bagi penderita gangguan bipolar untuk mendapatkan perawatan dan dukungan yang tepat untuk membantu mengelola gejala-gejala yang mereka alami dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Dengan perawatan dan perhatian yang tepat, orang dengan gangguan bipolar dapat menjalani kehidupan yang memuaskan.

### ***Penanganan Penyakit Bipolar Disorders***

Penanganan gangguan bipolar pada remaja. Perawatan untuk remaja dengan gangguan bipolar biasanya melibatkan kombinasi pengobatan dan terapi yang umumnya sebagai berikut. *Pertama*, obat-obatan. Obat-obatan dapat mencakup antidepresan, penstabil suasana hati, antipsikotik, atau obat antikecemasan. Sebagian remaja yang mengonsumsi obat antidepresan dapat mengalami peningkatan risiko atau pikiran untuk bunuh diri. Jika begitu, cobalah untuk mengajaknya berbicara dan pahami suasana hati mereka.

*Kedua*, terapi. Terapi dapat menjadi bagian penting dari pengobatan untuk gangguan bipolar. Dengan melakukan terapi ini, remaja dengan gangguan bipolar akan belajar bagaimana cara mengatasi gejala, mengelola pengobatan mereka, mengembangkan kebiasaan sehat, dan menavigasi risiko penyalahgunaan zat dan perilaku lainnya. Terapi juga dapat membantu mereka untuk menghilangkan pemikiran negatif, meningkatkan kepercayaan diri, dan juga menyediakan tempat yang aman bagi mereka untuk merasa didengar dan menyuarakan isi hatinya.

*Ketiga*, menjaga dan memahami suasana hati mereka. Cari tahu bagaimana perasaan dan suasana hati mereka. Hal ini dapat membantu remaja dengan gangguan bipolar untuk mendapatkan perawatan yang tepat. *Keempat*, hadapi dengan sabar tapi tetap beri perhatian. Remaja dengan penyakit bipolar bisa merasa depresi dan super aktif, sehingga dapat menguji kesabaran dalam menghadapinya. Kuncinya, jangan pernah menyerah dan selalu pastikan ia merasa nyaman dan aman.

*Kelima*, bantu mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Remaja dengan gangguan bipolar cenderung sulit melakukan rutinitas harian dengan normal dan kerap kali melakukan tindakan yang berbahaya. Untuk itu, mereka perlu bantuan dalam beberapa hal, antara lain sebagai berikut: (a) Mengatur jadwal berobat rutin, minum obat, atau menemani mereka terapi; (b) Membuat jadwal harian, seperti makan, tidur, mandi, olahraga, dan aktivitas lainnya; dan (c) Bantu mempersiapkan kebutuhan mereka.

### ***Cara Mendiagnosis Gangguan Bipolar***

Untuk mendiagnosis gangguan bipolar, dokter akan melakukan evaluasi berdasarkan gejala dan riwayat klinis pasien. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mendiagnosis gangguan bipolar meliputi: *pertama*, Wawancara dan Evaluasi Gejala: Dokter

akan melakukan wawancara dengan pasien untuk memahami gejala yang dialami, termasuk periode mania, depresi, atau campuran.

*Kedua*, Kuesioner dan Riwayat Kesehatan: Pasien mungkin diminta untuk mengisi kuesioner terkait gejala yang dialami. Selain itu, riwayat kesehatan pribadi dan keluarga juga akan dievaluasi. *Ketiga*, Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium: Dokter dapat melakukan pemeriksaan fisik dan tes laboratorium untuk menyingkirkan kemungkinan adanya kondisi medis lain yang dapat menyebabkan gejala serupa. *Keempat*, Kriteria Diagnostik: Diagnosis gangguan bipolar didasarkan pada kriteria diagnostik seperti yang tercantum dalam DSM-5 (Statistik Manual Diagnostik dan Klinis, Edisi ke-5) atau ICD-10 (Klasifikasi Internasional Penyakit, Revisi ke-10).

Pada umumnya, diagnosis gangguan bipolar memerlukan evaluasi menyeluruh oleh seorang profesional kesehatan mental, seperti psikiater atau psikolog. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala yang mencurigakan, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut. Penyedia layanan kesehatan akan menanyakan pertanyaan tentang suasana hati anak Anda, pola tidur, tingkat energi, dan perilaku. Tidak ada tes darah atau scan otak yang dapat mendiagnosis gangguan bipolar. Namun, penyedia layanan kesehatan mungkin menggunakan tes untuk menentukan apakah ada sesuatu selain gangguan bipolar yang menyebabkan gejala pada anak Anda. Penyedia layanan kesehatan mungkin perlu mengetahui kondisi medis dalam keluarga, seperti depresi atau penggunaan narkoba (Sarumi & Narmi, 2022).

Gangguan lain—seperti ADHD, gangguan disregulasi suasana hati yang mengganggu, gangguan pembangkangan oposisi, gangguan perilaku, dan gangguan kecemasan—memiliki gejala seperti gangguan bipolar. Sulit untuk membedakan gangguan bipolar dari depresi yang terjadi tanpa mania, yang disebut sebagai “depresi berat”. Penyedia layanan kesehatan yang khusus menangani anak-anak dan remaja dapat mengevaluasi gejala anak Anda dengan cermat untuk memberikan diagnosis yang akurat.

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa gangguan bipolar adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan drastis pada suasana hati. Penderita gangguan ini bisa merasa sangat gembira atau euforia, kemudian berubah menjadi sangat sedih. Gangguan ini dapat diderita seumur hidup sehingga memengaruhi aktivitas penderitanya. Penyebabnya belum diketahui secara pasti, namun faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup dapat meningkatkan risikonya. Gejalanya meliputi fase mania yang berlanjut menjadi fase depresi berat. Pengobatan meliputi pemberian obat-obatan dan psikoterapi, serta beberapa langkah seperti tidak mengonsumsi minuman beralkohol, berolahraga secara rutin, mengelola stres, dan beristirahat yang cukup dapat membantu mengurangi kekambuhan gejalanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiwijaya, F. M., Wicandra, O. B., & Asthararianty, A. (2020). “Perancangan Ilustrasi tentang Edukasi Gejala Gangguan Bipolar Bagi Remaja di Surabaya” *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16). <http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/10154>.
- Anggraini, D., Fitriana, D., Syaharani, F., Thohiroh, N. S., & Simar, S. (2022). “Literature Review: Pengaruh Dialectical Behavior Therapy untuk Mengatasi Gangguan Abnormal

- pada Remaja" *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(5). <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/7254>.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Dianovinina, K. (2018). "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya" *Jurnal Psikogenesis*, 6(1). <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/634>.
- Ferrari, A. J., Stockings, E., Khoo, J. P., Erskine, H. E., Degenhardt, L., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2016). "The Prevalence and Burden of Bipolar Disorder: Findings from the Global Burden of Disease Study 2013" *Bipolar Disord*, 18(5). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bdi.12423>.
- Gore, F. M., Bloem, P. J., Patton, G. C., Ferguson, J., Joseph, V., Coffey, C., Sawyer, S. M., & Mathers, C. D. (2011). "Global Burden of Disease in Young People Aged 10–24 Years: A Systematic Analysis" *The Lancet*, 377(1). [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60512-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60512-6/fulltext).
- Jaya, Y., et.al. (2013). "Bipolar Disorder in Adult" *International Research Journal of Pharmacy*. <http://repository.ubaya.ac.id/42343/>.
- Kurniawan, A. S., Swendra, C. G. R., & Yudani, H. D. (2019). "Perancangan Film Pendek tentang Perlakuan Terhadap Bipolar Disorder di Surabaya Bagi Remaja Usia 17-23 Tahun" *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(14). <http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/8675>.
- Maharani, A., Nilma, N., & Irawan, A. (2021). "Sistem Pakar Gangguan Depresi pada Anak" *Nuansa Informatika*, 15(1). <http://journal.uniku.ac.id/index.php/ilkom/article/view/3418>.
- Mintz, D. (2015). "Bipolar Disorder: Overview, Diagnostic Evaluation and Treatment" *MD and the Austen Riggs Center*. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Mintz%2C+D.+%282015%29.+Bipolar+Disorder%3A+Overview%2C+Diagnostic+Evaluation+and+Treatment.&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Mintz%2C+D.+%282015%29.+Bipolar+Disorder%3A+Overview%2C+Diagnostic+Evaluation+and+Treatment.&btnG=).
- Merikangas, K. R., Jin, R., He, J. P., Kessler, R. C., Lee, S., Sampson, N. A., ... & Zarkov, Z. (2011). "Prevalence and Correlates of Bipolar Spectrum Disorder in the World Mental Health Survey Initiative" *Archives of General Psychiatry*, 68(3). <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/211192>.
- Nevid, S. F., Rathus, A. S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Ramadhan, F., & Syahrudin, A. (2019). "Gambaran Coping Stress pada Individu Bipolar Dewasa Awal" *Jurnal Psikologi SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1). <https://jurnal.uit.ac.id/JPS/article/view/160>.
- Sarumi, R., & Narmi, N. (2022). "Penyuluhan Kesehatan Terkait Kesehatan Mental pada Remaja" *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(02). <https://stikesk-kendari.e-journal.id/K2JCE/article/view/954>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wedhanti, P. H. (2022). "Studi Kasus Dinamika Psikologis Penderita Bipolar Disorder" *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1). <http://repository.ubaya.ac.id/42343/>.
- Wenny, B. P. (2023). *Gangguan Bipolar*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.

- Widianti, E., Afriyanti, A., Saraswati, N. P. S. D., Utami, A., Nursyamsiah, L., Ningrum, V. C., ... & Ustami, L. (2021). "Intervensi pada Remaja dengan Gangguan Bipolar: Kajian Literatur" *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1).  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/6726>.
- Zahra, Z., & KJ, S. (2022). "Penggolongan Gangguan Jiwa di Indonesia" *Ilmu Keperawatan Jiwa dan Komunitas*, 19(1).  
<http://repositori.widyagamahusada.ac.id/id/eprint/771/1/3.%20Buku%20Digital%20-%20ILMU%20KEPERAWATAN%20JIWA%20DAN%20KOMUNITAS.pdf#page=30>.
- Zunaidi, M., & Syahputra, T. (2022). "Penerapan Certainty Factor untuk Mendiagnosa Penyakit Gangguan Bipolar pada Remaja" *Jurnal Cyber Tech*, 1(4).  
<https://ojs.trigunadharma.ac.id/index.php/jct/article/view/1903>.