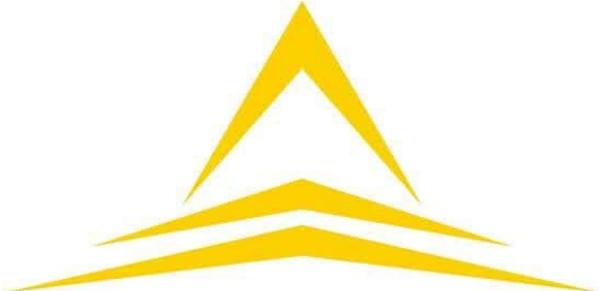


**DETERMINASI DIRI
DALAM MEMPERTAHANKAN RESILIENSI
PADA PENDERITA BIPOLAR PASCA PERAWATAN**



IAIN PURWOKERTO

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)**

Oleh:

**Lutfia Fajeri Mubarokah
NIM. 1717101021**



IAIN PURWOKERTO

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2021**

**DETERMINASI DIRI
DALAM MEMPERTAHANKAN RESILIENSI
PADA PENDERITA BIPOLAR PASCA PERAWATAN**

Lutfia Fajeri Mubarakah
NIM. 1717101021

ABSTRAK

Manusia dalam kehidupannya mengalami situasi dan keadaan yang tidak menyenangkan serta tidak sesuai dengan harapan, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia, terutama bagi kalangan penderita bipolar yang memiliki keterbatasan dalam mengelola perasaannya. Alasan adanya penelitian ini yaitu kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres bagi kalangan penderita bipolar pasca perawatan perlu dipertahankan, hal ini terjadi pada individu yang berada pada fase resiliensi yang baik. Individu yang mampu survive dalam menghadapi permasalahan dapat dijadikan penelitian dengan variabel determinasi diri yang dimiliki masing-masing. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bahan edukasi bagi setiap kalangan ketika menghadapi individu yang menderita gangguan bipolar agar mampu membangkitkan potensinya dengan baik. Metode yang digunakan dalam melakukan penelitian ini dengan jenis penelitian kualitatif dan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan oleh tiga subjek yang memiliki diagnosa oleh dokter spesialis jiwa yaitu HAA, SKKW dan DRS. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu determinasi diri yang mencakup otonomi, kompetensi dan relasi terjadi pada setiap subjek penderita bipolar dalam mempertahankan resiliensi. Hasilnya setiap subjek baik HAA, SKKW dan DRS sudah mampu menstabilkan perasaan yang ada disetiap keadaan dengan cara masing-masing namun hal ini tidak terlepas dari pantauan dokter spesialis jiwa.

Kata kunci : *Determinasi diri, resiliensi, gangguan bipolar.*

SELF-DETERMINATION IN MAINTAINING CONTINGENCY IN POST-OP BIPOLAR DISORDER

Lutfia Fajeri Mubarokah
NIM. 1717101021

Human in their life happened to unfavorable situation and condition, and circumstances that are inconsistent with expectations, these can cause a particular strain on them, especially on bipolar sufferers who have limitations in managing their feelings in response to any unfavorable situation and condition. It needs the ability to maintain psychological stability to face the stress for those of bipolar post-traumatic care. The Luck gains momentum in the midst of bipolar disorder makes a phase that needs to be maintained. Resilience is a bipolar subject's ability to maintain physical and mental health stability and to survive difficult conditions in life. The methods used in conducting this study with qualitative research and case-study approaches. Data collection methods with interviews, observation, and documentation. This research subject are HAA, HAA, SKKW, DRS, DRS and psychiatrist. The results of this study are self-governing self-determination, competence and relations occur on each subject of bipolar behavior in the defense of resiliency. The result was that every subject was either haa, SKKW and DRS were already able to stabilize the feeling of every situation in their own way, but this was not off the monitor of mental specialists.

Keywords : *self determination, resiliency, bipolar disorders*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional.....	8
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka	11
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Determinasi Diri.....	16
1. Definisi	16
2. Elemen komponen perilaku determinasi diri	17
3. Aspek-aspek dalam determinasi diri	21
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi determinasi diri ..	24
B. Resiliensi	25
1. Definisi	25
2. Faktor dalam resiliensi	27
3. Sumber resiliensi	30

4. Kemampuan-kemampuan dasar resiliensi	33
C. Bipolar	34
1. Definisi.....	34
2. Sebab-sebab munculnya bipolar.....	37
3. Jenis-jenis gangguan bipolar.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Lokasi Penelitian	38
C. Subyek dan Obyek Penelitian	38
1. Subjek penelitian	38
2. Objek penelitian	39
D. Sumber Data Penelitian.....	39
E. Metode Pengumpulan Data.....	40
1. Wawancara	40
2. Observasi.....	40
3. Dokumentasi	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
1. Reduksi data	41
2. Penarikan kesimpulan	42
BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	
A. Paparan Data	43
1. Proses awal penelitian	43
2. Profil subjek penelitian	44
B. Narasi Data Determinasi Diri	51
1. Determinasi diri subjek HAA	51
2. Determinasi diri subjek SKKW	58
3. Determinasi diri subjek DRS	64
C. Narasi Data Resiliensi	69
1. Resiliensi subjek HAA	69
2. Resiliensi subjek SKKW	71
3. Resiliensi subjek DRS	72

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 69

B. Saran-saran..... 72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

HASIL WAWANCARA

BUKTI DIAGNOSA BIPOLAR

DOKUMENTASI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah istilah yang dikenal oleh setiap makhluk hidup dalam kondisi sempurna fisik, mental, dan sosialnya. Menjadi manusia yang sehat merupakan impian yang diharapkan semua orang. Manusia yang sehat pada hakekatnya memiliki kemampuan yang baik dalam merepons setiap tindakan atau stimulus yang ada dalam kehidupan sekitarnya.

Pada dasarnya setiap manusia yang sehat apabila merasakan hal buruk atau yang dikenal juga dengan istilah *bad mood* dan disisi lain akan mengalami yang namanya *good mood* atau perasaan senang dan bahagia, lain halnya dengan orang yang mengidap *bipolar disorder* yang memiliki alam perasaan ekstrim yakni pola perasaan yang mudah berubah-ubah secara drastis (*mood swings*).¹ Penderita gangguan jiwa bipolar adalah orang yang terkena gangguan perasaan yang berubah-ubah secara tidak normal.

Bipolar disorder merupakan penyakit mental yang masuk dalam kategori penyakit gangguan jiwa. Dalam kurung waktu terakhir bipolar menunjukkan eksistensinya sebagai salah satu penyakit yang berbahaya, khususnya dikalangan remaja, dewasa dan dewasa matang. Gangguan jiwa bipolar termasuk dalam urutan daftar gangguan jiwa yang menjadi objek kajian dalam penelitian bagi semua kalangan profesional.² Dalam dunia konseling juga perlu adanya kajian khusus yang nantinya akan melahirkan sebuah sistem layanan konseling yang cocok untuk diterapkan dengan individu yang menderita gangguan bipolar karena layanan konseling itu ditujukan kepada orang yang sehat secara mental maupun yang sakit secara mental, individu yang menderita gangguan bipolar diberikan konseling secara klinis.

¹ C.Georg Boree, *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Prisma Sophie, 2006), hlm. 274.

² Sarwono Wirawan Sarlito, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada: 1995), hlm. 27.

Who memiliki data statistik mengenai orang yang menderita gangguan jiwa. Negara berkembang memiliki bagian sepertiga dari keseluruhan orang di dunia. Menurut WHO secara keseluruhan orang yang mengalami permasalahan gangguan jiwa sekitar 450 juta di dunia. Sekitar 35 juta orang menderita gangguan depresi, 60 juta orang menderita gangguan bipolar, 21 juta orang menderita gangguan skizofrenia, serta sekitar 47,5 juta orang terkena gangguan dimensia.³ Apabila diurutkan dari data yang ada pada WHO maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bipolar menduduki prosentase tertinggi yang kemudian disusul oleh dimensia, depresi, dan skizofrenia. Dari data yang diperoleh penulis membuktikan gangguan jiwa bipolar berhasil menduduki peringkat pertama di tingkat dunia.

Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia pada tahun 2016 adalah 236 juta orang, dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami pasang. Tercatat sebanyak 6% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan jiwa. Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan gangguan jiwa berat, seperti bipolar mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.⁴ Dari data riset yang ada di lapangan penulis menyimpulkan bahwa dengan berbagai faktor biologis, psikologis, sosial dan keanekaragaman penduduk, Indonesia mengalami penambahan orang yang terkena gangguan jiwa bipolar, bahkan orang dalam taraf dewasa awal sudah menderita gangguan bipolar.

Menurut penelitian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) jumlah penderita gangguan bipolar (*bipolar disorder*) di Indonesia berkisar antara 0,3%-1,5% dari jumlah keseluruhan gangguan

³ Kementerian Kesehatan RI. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Dapat diunduh pada: <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwamasyarakat-html>.

⁴ Kementerian Kesehatan RI. 2016. Peran Keluarga

psikologi.⁵ Negara Indonesia tidak termasuk dalam kategori gawat darurat dalam spesifikasi penderita gangguan bipolar. Namun, hal ini perlu menjadi pemberitahuan kepada khalayak karena sebagian besar orang dengan gangguan jiwa terdiagnosa bipolar

Manusia dalam kehidupannya mengalami situasi dan keadaan yang tidak menyenangkan serta tidak sesuai dengan harapan, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia, terutama bagi kalangan penderita bipolar yang memiliki keterbatasan dalam mengelola perasaannya dalam merespon setiap situasi dan keadaan yang tidak menyenangkan. Perlu adanya kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres sehingga hal tersebut berkaitan dengan resiliensi.⁶

Namun demikian, seringkali ditemukan resiliensi manusia ketika dihadapkan oleh berbagai tantangan dan permasalahan dalam hidup kurang optimal. Manusia lebih memilih untuk menyerah pada suatu kondisi tertekan dan penuh tantangan dengan berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, psikis dan fisik. Manusia yang memiliki gangguan mental termasuk gangguan bipolar tidak mampu untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi permasalahan dan tekanan hidup yang dirasakan. Intervensi yang berorientasi pada pendekatan dan teori konseling atau psikoterapi juga memegang peran penting dalam upaya peningkatan resiliensi individu. Beberapa program berorientasi konseling dan psikoterapi yang telah dilaksanakan dan terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi individu yang menjadi subjek intervensi.⁷ Bimbingan konseling juga memiliki ranah pembahasan mengenai resiliensi sebagai bentuk agar individu mampu

⁵ Nugroho, Y. P., Waluyanto, H. D., dan Zacky, A. (2015), Perancangan Novel Grafis Pengenalan dan Penanganan Bipolar Disorder. *Jurnal DKV Adiwarna*, No. 1, hlm 1.

⁶ Menurut Fernanda Rojas yang ditulis oleh Cicilia Tanti Utami dan Avin Fadilla Helmi, resiliensi merupakan kemampuan menghadapi tantangan sehingga akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Menurut Masten, resiliensi merupakan ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan. Cicilia Tanti Utami dan Avin Fadilla Helmi, Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis, *Buletin Psikologi*, 2017. Volume, 25(1), Issn: 0854-7106, hlm.54..

⁷ Mashudi, E. A. (2016). Konseling rational emotive behavior dengan teknik pencitraan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial ekonomi lemah. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 66-78.

membangkitkan kembali potensi yang ada dalam dirinya sehingga membantu untuk mencapai kehidupan yang optimal.

Meningkatkan resiliensi bagi penderita bipolar adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup. Menurut Fernanda Rojes dalam tulisan Utami dan Helmi menyebutkan bahwasannya dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi kehidupannya.⁸

Habdersen dan Meilstein, dalam buku psikologi perkembangan peserta didik yang ditulis oleh Desmita, resiliensi digunakan untuk menggambarkan fenomena seperti kekebalan, ketangguhan, dan kekuatan karena dalam prosesnya menyangkup pengenalan perasaan sakit, perjuangan, dan penderitaan.⁹ Menurut Lestariningsih dalam penelitiannya, resiliensi dalam bimbingan konseling salah satu contohnya digunakan untuk mengatasi permasalahan di masa kecil seperti tetap fokus dan mengerti perbedaan hal yang biasa diatasi dan mana hal yang tidak biasa diatasi. Bangkit kembali dari keterpurukan yang dialami dan sudah membuat trauma. Menjalankan hidup sesuai dengan yang diharapkan dan mampu meraih prestasi terbaik.¹⁰

Penulis menemukan sebuah kasus bahwa terdapat individu yang memiliki gangguan mental bipolar pasca melakukan perawatan. Individu yang menderita gangguan bipolar pasca melakukan perawatan telah mendapatkan pengembangan diri yang sudah cukup baik. Terbukti dengan adanya kemampuan setiap individu yang sudah mampu bekerja dan melakukan kegiatan normal. Namun perlu adanya tantangan khusus untuk mempertahankan kondisi normal agar tidak kembali kepada fase depresi atau manik dan senantiasa menjaga emosi. Jika individu yang menderita gangguan bipolar tidak mampu mengontrol emosinya maka akan berdampak pada terhambatnya kegiatan normal.

⁸ Cicilia Tanti Utami dan Avin Fadilla Helmi, Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis, *Buletin Psikologi*, 2017. Volume, 25(1), Issn: 0854-7106, hlm.54.

⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 199.

¹⁰ Bastian, V. M. (2017). *Konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja perantauan tingkat SMP* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Gangguan bipolar memberikan akibat kepada permasalahan dan dampak kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Permasalahan dan dampak yang terjadi tidak hanya persoalan sosial antar manusia, namun akan menjadi besar ketika orang yang menderita gangguan bipolar mencapai tingkat yang mengkhawatirkan apabila berhasil mengubah sistem kejiwaan individu menjadi pribadi yang berbeda termasuk tindakan dan perilaku.¹¹

Permasalahan dan dampak yang ditimbulkan oleh penderita gangguan bipolar menjadi sebuah ancaman dalam kehidupan manusia, baik dalam lingkungan terdekat yaitu keluarga maupun lingkungan sosial lainnya. Manusia merupakan makhluk sosial yang melakukan aktifitas interaksi dengan sesama dengan membawa karakteristik pribadi yang beraneka ragam, baik dalam hal pemikiran, kemampuan, kognisi, kepercayaan dan lainnya.¹²

Perlu adanya pertahanan diri agar dapat mencegah dan meminimalisir kekambuhan penyakit yang tiba-tiba terjadi secara tidak disengaja. Hal ini tidak menutup kemungkinan karena gangguan bipolar tidak mampu disembuhkan secara langsung dengan cepat, akan tetapi beberapa gejala dapat dikurangi dengan penatalaksanaan yang baik sedangkan penyakitnya sendiri tetap progresif. Secara otomatis tidak mudah bagi penderita bipolar untuk menghadapi situasi tersebut.

Pentingnya mempertahankan resiliensi yang dibangun oleh penderita gangguan bipolar ada kaitannya dengan determinasi diri yang dimiliki. Determinasi diri menurut Argan dalam jurnal bimbingan konseling adalah apabila manusia dapat melakukan tindakan dan perilakunya secara mandiri, memelopori dan merespon peristiwa dengan cara menunjukkan pemberdayaan psikologis dan perilaku yang menunjukkan konsep diri yang dibangun.¹³ Seseorang yang memiliki determinasi diri yang baik akan

¹¹ Zaviera Ferdinand, Teori Kepribadian sigmund....., hlm. 102.

¹² Zaviera Ferdinand, Teori Kepribadian sigmund Freud, (Yogyakarta: Prosmasophie, 2007), hlm. 98.

¹³ Tyas, I. A., Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2014). Determinasi Diri mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta Tahun Angkatan 2009-2013. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), hlm. 46.

mendapatkan ketahanan diri yang baik dan mampu untuk menentukan tujuan hidupnya di masa depan.

Penulis menemukan tiga subjek yang menarik untuk dikaji sebagai bahan penelitian. Ketiga subjek yang ditemukan merupakan individu yang terdiagnosa oleh psikiater menderita gangguan bipolar. Subjek pertama dan kedua merupakan pasien dari Dokter Hilma sedangkan subjek ketiga merupakan pasien dari puskesmas banyumas. Ketiga subjek penelitian yang penulis temukan memiliki perbedaan latarbelakang riwayat yang menyebabkan subjek menderita gangguan bipolar.

Subjek pertama berinisial HAA menderita gangguan bipolar didukung karena faktor genetik dari kakeknya, subjek kedua berinisial SKKW dan subjek ketiga berinisial DRS menderita gangguan bipolar karena faktor lingkungan yang menyebabkan kehidupannya terasa tertekan secara berkesinambungan. Ketiga subjek penelitian penulis memiliki faktor penyebab yang berbeda. Ketiga subjek penderita gangguan bipolar telah menjalani proses perawatan diberbagai instansi kesehatan yang berbeda. Individu yang menderita gangguan bipolar mengalami banyak kondisi yang mengharuskan dirinya beradaptasi lebih dan mengendalikan emosi secara selektif.

Penulis meneliti subjek yang menderita gangguan bipolar karena pada umumnya orang yang menderita gangguan bipolar seringkali mendapatkan intimidasi dari lingkungan sekitarnya karena orang sekitar belum mengetahui akan gangguan bipolar. Individu yang menderita gangguan bipolar terlihat seperti manusia normal pada umumnya apabila dilihat secara kasat mata. Namun, terkait perilaku dan sikapnya terkadang suka aneh dan berubah-ubah akhirnya orang-orang yang berada disekitarnya menganggap dirinya gila dan menjadikan individu yang menderita gangguan bipolar untuk menarik diri dari lingkungannya. Setelah berbagai perawatan dari layanan kesehatan subjek penderita gangguan bipolar berhasil untuk membangkitkan kembali semangat untuk menggapai masa depan.

Ketiga subjek pada penelitian ini telah mendapatkan kondisi resiliensi yang baik pasca perawatan di berbagai layanan kesehatan jiwa sehingga

kehidupannya mengalami kemajuan dari pada sebelumnya. Kunci dalam mendapatkan resiliensi juga terletak pada bagaimana subjek penderita gangguan bipolar mendapatkan kebebasan untuk memilih segala keputusan dalam hidupnya untuk itu sangat membantu pengembangan potensi yang lebih produktif dalam hidupnya dibanding sebelumnya. Permasalahan menuntut individu penderita gangguan bipolar untuk memiliki determinasi diri dalam mempertahankan resiliensi pasca perawatan. Bimbingan konseling memiliki pandangan khusus bahwa individu yang mampu bertahan dalam situasi kurang menguntungkan namun ada pula individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang kurang menguntungkan. Kemampuan untuk mempertahankan kehidupannya dan menjalani dengan sepenuh hati setelah ditimpa tekanan dan permasalahan hidup bukanlah sebuah keberuntungan, hal ini menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri setiap individu yang dikenal dengan sebutan resiliensi.¹⁴

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Determinasi diri dalam mempertahankan resiliensi pada penderita bipolar pasca perawatan”**, topik judul permasalahan penting untuk diangkat karena mengingat berkaitan dengan peran bimbingan konseling dalam mengarahkan klien yang memiliki gangguan jiwa terkhusus bipolar agar dapat mempertahankan kondisi resiliensi yang baik pasca perawatan sehingga nantinya setiap orang yang menderita gangguan bipolar mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini, yaitu:

1. Determinasi diri

Determinasi diri adalah motivasi intrinsik keadaan yang berasal dari dalam diri individu sendiri yang dapat mendorong melakukan tindakan tujuan yang individu inginkan sendiri. Determinasi diri menunjukkan seseorang untuk mencari pengetahuan yang baru, menantang

¹⁴ Mashudi, E. A. (2016). Konseling rational emotive behavior dengan teknik pencitraan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial ekonomi lemah. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 66-78.

diri sendiri, menemukan hal-hal yang baru yang pada akhirnya akan diterapkan dan dilakukan sesuai dengan kebutuhan.¹⁵

Menurut Argan dalam jurnal bimbingan konseling determinasi diri adalah apabila individu mampu menentukan perilaku dan tindakannya secara mandiri, serta memprakarsai dan merespon setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan dengan menunjukkan konsep diri yang matang.¹⁶

Kesimpulannya bahwa determinasi diri merupakan suatu sikap mental yang didalamnya terdapat motivasi sebagai daya dorong untuk melakukan tindakan tujuan yang dimiliki individu terlepas dari apa yang membuatnya tertekan dalam menghadapi kehidupan.

Secara operasional determinasi dalam penelitian ini adalah ketika subjek penderita bipolar mampu untuk membuat keputusan secara mandiri tanpa pengaruh dan intervensi dari pihak lain sehingga mampu untuk mengembangkan potensi.

2. Resiliensi

Menurut Bunano mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan stabilitas kesehatan psikologis maupun fisik dari adanya pengalaman atau peristiwa yang berpotensi mengganggu atau traumatis. Menurut Setyowati resiliensi adalah kemampuan individu untuk dalam menghadapi permasalahan kehidupan dan kemampuan dalam mempertahankan kesehatan dan stamina yang baik sehingga mampu memperjuangkan kehidupannya secara sehat dan normal¹⁷

Dari berbagai pengertian, resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi segala permasalahan yang mengganggu dalam hidupnya serta tidak menyerah dalam keadaan yang sulit dan nantinya

¹⁵ Abdur Rozaq Haqiqi, "Pengaruh Determinasi Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Mengikuti Kegiatan di Mabna Ibnu Sina Pusat Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim", *Skripsi*, Malang: Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016, hlm. 37-38.

¹⁶ Tyas, I. A., Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2014). Determinasi Diri mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta Tahun Angkatan 2009-2013. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), hlm. 46.

¹⁷ Anna Setyowati, Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 7 No. 1, April 2010*. Hlm. 138

akan beradaptasi dengan segala aspek keadaan untuk mencapai tingkat hidup yang lebih baik lagi.

Secara operasional, resiliensi dalam penelitian ini adalah kemampuan subjek penderita bipolar dalam mempertahankan stabilitas kesehatan fisik dan mental dan mampu melewati kondisi sulit dalam kehidupan.

3. Bipolar

Menurut PPDGJ III memberikan argumen bahwa gangguan bipolar termasuk ke dalam gangguan suasana perasaan yang memiliki indikator adanya fase atau episode berulang (minimalnya dua episode berulang) dimana tingkat aktivitas dari penderita bipolar akan terganggu pada waktu tertentu. Hal ini juga terdiri dari peningkatan afek yang disertai penambahan energi dan aktivitas yang sering disebut dengan mania atau hipomania dan pada lain waktu mengalami penurunan afek disertai pengurangan energi dan aktivitas yang terjadi, hal tersebut memiliki istilah depresi.¹⁸

Bipolar disorder adalah salah satu penyakit mental yang masuk dalam kategori penyakit gangguan jiwa. Dalam kurung waktu terakhir bipolar menunjukkan eksistensinya sebagai salah satu penyakit yang berbahaya, khususnya dikalangan remaja, dewasa dan dewasa matang. Gangguan jiwa bipolar termasuk dalam urutan daftar gangguan jiwa yang menjadi objek kajian dalam penelitian bagi semua kalangan profesional.¹⁹

Dapat disimpulkan gangguan jiwa bipolar *disorder* merupakan gangguan perasaan atau mood seseorang yang berada dalam tahap manik atau depresi.

Secara operasional, bipolar dalam penelitian ini yaitu subjek penderita bipolar yang memiliki gangguan perasaan yang berubah-ubah

¹⁸ Izzatul fithriyah, dan Hendy M. Margono, *Gangguan Afektif Bipolar Episode Manik dengan Gejala Psikotik Fokus pada Penatalaksanaan.*, Tinjauan kepustakaan, hlm. 2-3.

¹⁹ Sarwono Wirawan Sarlito, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada: 1995), hlm. 27.

baik ketika manik (senang berlebihan) atau pun depress (stress berlebihan).

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana determinasi diri penderita bipolar dalam mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi kesempatan untuk pengembangan pribadi pasca perawatan?
2. Bagaimana resiliensi penderita bipolar dengan mengandalkan determinasi diri pasca perawatan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, adalah:

1. Mengetahui determinasi diri penderita bipolar untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi kesempatan untuk pengembangan pribadi pasca perawatan?
2. Mengetahui resiliensi penderita bipolar dengan mengandalkan determinasi diri pasca perawatan?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dengan harapan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis dalam menentukan bimbingan konseling dalam menghadapi klien bipolar.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi masyarakat, sebagai dasar dan pengetahuan pemikiran serta menjadi informasi dalam upaya memahami gangguan bipolar.
 - b. Bagi keluarga penderita bipolar, sebagai dasar pengetahuan serta untuk mendapatkan informasi dan dukungan sosial.
 - c. Memberikan informasi bagi pihak penyedia layanan kesehatan untuk lebih memperhatikan kesehatan psikologis pada penderita bipolar.
 - d. Bagi Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai

bahan pertimbangan bagi para konselor dalam memperlakukan dan mengarahkan penderita bipolar sehingga dapat mengembangkan diri sesuai dengan potensinya.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka atau *literature rivew* mengemukakan teori-teori yang relevan dengan masalah yang diteliti atau kajian yang ada atau tidaknya penelitian yang mirip dengan penelitian yang diteliti. *Pertama*, skripsi Nuraini Khumaeroh,²⁰ mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul *Determinasi Diri Mahasiswa Pengidap Penyakit Degeneratif*. Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, teknik pengumpulan data yang digunakan dengan wawancara. Informan dalam penelitian ini terdiri dari dua subjek primer yang merupakan mahasiswa semester 8 yang pengidap penyakit hipertensi dan 2 orang subjek sekunder yang merupakan teman dekat subjek primer.

Adapun hasil penelitian menunjukkan proses determinasi diri pada setiap mahasiswa pengidap penyakit degenerative berbeda-beda. Subjek pertama hanya mampu memenuhi satu aspek kebutuhan determinasi diri yaitu kebutuhan akan relasi. Dibuktikan dengan mampu memiliki teman untuk sharing pengalamannya sedangkan subjek kedua mampu memenuhi tiga aspek kebutuhan determinasi diri yaitu; kebutuhan otonomi, kebutuhan kompetensi, dan kebutuhan relasi. Dibuktikan dengan mampu mengambil keputusan sendiri, memiliki mekanisme yang baik, memiliki rasa optimis atas pencapaian-pencapaiannya serta memiliki banyak dukungan dari teman-temannya.

Skripsi diatas mengkaji tentang determinasi diri mahasiswa penderita penyakit degeneratif. Bagaimana proses determinasi diri mahasiswa yang mengidap penyakit degeneratif serta faktor yang mempengaruhi determinasi

²⁰ Nuraini Khumaeroh, "Determinasi Diri Mahasiswa Pengidap Penyakit Degeneratif", *Skripsi*, Malang: Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016.

diri pada pengidap penyakit degeneratif. Berbeda dengan penelitian yang penulis teliti tentang determinasi diri dalam mempertahankan resiliensi pada penderita bipolar pasca perawatan. Subjek yang akan penulis teliti pun berbeda dengan subjek penelitian diatas.

Kedua, skripsi Abdur Rozaq Haqiqi,²¹ Fakultas Psikologi UIN Maulana Ibrahim dengan judul *Pengaruh Determinasi Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Mengikuti Kegiatan di Mabna Ibnu Sina Pusat Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui determinasi diri terhadap kedisiplinan mahasiswa yang mengikuti kegiatan di Ma'had. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengambil subjek penelitian yaitu santri dari Ma'had Al-Jami'ah. Populasi santri di Ma'had tersebut yaitu 262 mahasiswa dari dalam dan luar negeri dengan mengambil sample 25% dari populasi yaitu sebanyak 70 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa determinasi diri pada mahasiswa di Mabna Ibnu Sina menunjukkan tingkat sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil kategorisasi yang telah dilaksanakan lewat analisis data dan hipotetik diketahui berada dalam kategori tinggi sebesar 12,8/5,7% (9/4 mahasiswa), pada kategori sedang yaitu 82/85, 90% (58/63 mahasiswa), dan pada kategori rendah yaitu 4,2/4,3% (3/3 mahasiswa).

Skripsi diatas mengkaji tentang pengaruh determinasi dengan bahasan kajian kedisiplinan mahasiswa ketika tahun pertama mengikuti kegiatan pendidikan pada Mabna Ibnu Sina. Tingkat determinasi diri terhadap kedisiplinan mahasiswa menjadi sebuah objek yang menarik bagi penulis sebelumnya. Berbeda dengan penelitian yang akan penulis lakukan, penulis meneliti tentang determinasi diri dalam mempertahankan resiliensi pada penderita bipolar pasca perawatan. Tentunya subjek yang akan penulis teliti pun berbeda dengan subjek penelitian diatas. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian diatas yaitu kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti

²¹ Rozaq Haqiqi, "Pengaruh Determinasi Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Mengikuti Kegiatan di Mabna Ibnu Sina Pusat Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim", *Skripsi*, Malang: Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016.

menggunakan metode penelitian kualitatif.

*Ketiga, Jurnal Psiko-Edukasi*²² volume 12 dengan judul *Hubungan Antara Determinasi Diri dan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA*. Penelitian ini dilakukan kepada 410 subjek siswa kelas XI yang berasal dari lima sekolah swasta di daerah DKI Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Komponen tertinggi dalam penelitian ini yaitu membahas tentang relasi yang terjadi pada siswa kelas XI dengan klarifikasi sedang. Gambaran variabel kemampuan pengambilan keputusan karir pada siswa yang menduduki kelas XI berada pada klarifikasi tertinggi yaitu tentang pemahaman terhadap diri sendiri. Hasil analisis korelasi sebesar 0,88 dengan signifikan sebesar 0,00 (pada level signifikansi 0,05). Hasil data yang dipaparkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara variabel determinasi diri dan kemampuan pengambilan keputusan dalam menentukan karir yang diinginkan. Semakin tinggi siswa memiliki determinasi diri, maka semakin mampu siswa mengambil keputusan karir.

Jurnal diatas mengkaji tentang hubungan determinasi dengan pengambilan keputusan karir SMA. Berbeda dengan penelitian yang akan penulis lakukan, yaitu tentang determinasi diri dalam mempertahankan resiliensi pada penderita bipolar pasca perawatan. Tentunya subjek yang akan penulis teliti pun berbeda dengan subjek penelitian diatas.

G. Sistematika Penulisan

Memudahkan dan mengetahui apa saja yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasan ke pokok-pokok bahasa yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Dimana akan diuraikan mengenai Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Sistematika Penulisan.

²² Henny Christine Mamahit, "Hubungan Antara Determinasi Diri dan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA", *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol.12, (2014), hlm.90.

BAB II Landasan Teori, terdiri dari: 1) *Determinasi diri*, 2) Resiliensi, 3) Bipolar.

BAB III Metodologi Penelitian berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, waktu penelitian, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, dan Analisis Data.

BAB IV Penyajian Data dan Pembahasan tentang *Determinasi diri* dalam mempertahankan resiliensi pada mahasiswa penderita bipolar pasca perawatan.

BAB V Penutup yang berisi tentang Kesimpulan dan Saran.



BAB V

PENUTUP

Sebagai bagian akhir dari uraian penjelasan penelitian ini, penulis akan menyampaikan beberapa hal sebagai kesimpulan, saran dan kata penutup.

a. Kesimpulan

Kesimpulan yang penulis paparkan berikut ini kiranya menjadi jawaban atas rumusan masalah yang telah dipaparkan di bab pertama, penulis mengambil kesimpulan bahwasannya, ketiga subjek penelitian penulis yaitu HAA, SKKW dan DRS memiliki resiliensi yang berbeda pasca perawatan di berbagai instansi kesehatan. HAA mempertahankan resiliensinya dengan berkecimpung dalam dunia pendidikan karena masih mempertahankan statusnya sebagai mahasiswa dan membantu kegiatan di rumah bersama dengan ibunya seperti mengajar TPQ dan menjahit. SKKW memiliki potensi diri yang baik dalam mempertahankan resiliensinya dengan cara mengalihkan perasaannya kepada pekerjaan yang sedang dilakukannya bersama dengan ayahnya yaitu melakukan project arsitek. Sedangkan DRS mempertahankan resiliensinya dengan cara menghindari interaksi bersama dengan keluarganya termasuk ayah tirinya dengan tinggal di kos-kosan dekat tempat kerjanya.

Determinasi diri setiap subjek penelitian penulis memiliki jenis yang berbeda. Berdasarkan teori *self-determination* yang dikemukakan oleh Ryan and Deci dalam ranah kebutuhan psikologis yaitu otonomi, kompetensi dan relasi. Beberapa kesimpulan berdasarkan teori determinasi diri yang terdapat pada ketiga subjek penelitian yaitu :

1. Otonomi

Keputusan yang diambil dalam menentukan pilihan dalam hidupnya yang terjadi pada subjek HAA, SKKW dan DRS sangatlah berbeda. HAA memiliki otonomi yang cukup baik karena bisa menentukan pilihan hidupnya namun juga mempertimbangkan saran dari kedua orangtuanya. SKKW dalam membentuk otonomi diri yang baik cenderung mendapatkan support yang positif dari keluarganya

sehingga segala keputusan yang ada dan memiliki nilai positif maka orangtuanya akan mendukung SKKW, terbukti dengan progres pemulihan yang baik pasca perawatan SKKW mampu menyelesaikan studi pada bidang arsitektur di Universitas Diponegoro dengan baik. Sedangkan DRS memiliki kemampuan otonomi yang mandiri dalam menentukan dan mengatur kehidupannya sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa dipengaruhi saran dari orang lain, hal ini dikarenakan DRS yang memiliki latarbelakang hubungan keluarga yang tidak harmonis termasuk dengan ayah tirinya.

2. Kompetensi

Kompetensi yang dimiliki oleh ketiga subjek penelitian memiliki macam yang berbeda. Kompetensi HAA dalam bersaing dan mengembangkan potensi diri yaitu dengan cara mengikuti kegiatan ringan yang positif di tempat tinggalnya yaitu dengan mengajar TPQ. Kompetensi SKKW dalam pengembangan potensi dalam diri dengan cara mengaplikasikan keilmuan arsitekturnya yang didapatkan sewaktu kuliah di Universitas Diponegoro dengan menjalankan project arsitek bersama dengan ayah SKKW. Sedangkan DRS dalam mengembangkan potensi diri sebagai dasar kompetensi dalam kehidupan dengan cara menumbuhkan jiwa kemandirian karena harus bertahan hidup tanpa dukungan yang intensif dari kedua orangtuanya dan bekerja pada posisi yang menerima DRS sesuai dengan pendidikan terakhir.

3. Relasi

Relasi yang dibangun oleh ketiga subjek penelitian yang penulis teliti memiliki hubungan yang berbeda. HAA memiliki relasi yang baik pasca perawatan dan bertahan dalam resiliensi yang baik, relasi yang dibangun oleh HAA bersama dengan masyarakat sekitarnya termasuk dengan teman-temannya sangat baik hal ini terbukti dengan HAA yang terbuka ketika berkomunikasi dan mampu mempererat silaturahmi bersama dengan teman-teman lama. Kemudian relasi yang dibangun

juga dibuktikan dengan adanya sikap yang simpati dan siap berkontribusi mengajarkan ilmu mengaji di TPQ dan membangun hubungan yang baik bersama dengan anak-anak. SKKW dalam menjalin relasi bersama dengan orang lain masih dipantau oleh kedua orangtuanya karena tidak semua orang bisa berkomunikasi dengan baik bersama SKKW hal ini didasarkan atas hasil wawancara bersama dengan ibu SKKW karena SKKW harus tetap stabil dalam pengelolaan emosinya sehingga untuk berinteraksi harus diperhatikan dengan baik oleh orangtuanya. Sedangkan DRS memiliki relasi yang kurang menyeluruh dikarenakan data yang penulis peroleh dari hasil wawancara bersama dengan DRS cenderung menyukai kesepian dan menarik diri dengan lingkungan sekitar, DRS hanya mampu terbuka bersama dengan teman yang membuatnya nyaman dan memiliki perhatian yang cukup. DRS tidak memiliki relasi yang baik bersama dengan keluarganya.

Keterbatasan penelitian dalam memaparkan data mungkin masih banyak kekurangan dan dalam proses pengambilan data secara lapangan maupun online masih kurang maksimal dikarenakan keterbatasan kondisi pandemi covid-19 yang membuat penulis dan subjek penelitian tidak bisa bertemu secara langsung.

B. Saran

1. Bagi Konselor, semoga tetap humble kepada siapa saja yang menjadi klien dan lebih banyak mendengar supaya lebih mengetahui yang sebenarnya dibutuhkan oleh penderita gangguan bipolar sehingga klien yang menderita gangguan bipolar lebih terbuka bisa mengembangkan potensinya dan mengaktualisasikan dirinya ditengah keterbatasan.
2. Bagi Penderita gangguan bipolar harus tetap menerima diri dengan baik dan tetaplah menjadi manusia seutuhnya. Jangan pernah merasa berbeda dengan manusia lain. jika selama ini keberadaanmu saat ini tidak diperhitungkan oleh masyarakat sekitar maka berjuanglah untuk

memberikan perhitungan kelak. Tetap semangat dan semoga lekas pulih.

- a. Bagi HAA, semoga mampu melakukan upgrade diri yang lebih baik dari sebelumnya. Rangkul relasi yang membuat diri pribadi berkembang agar mampu membantu penyetabilan emosi.
 - b. Bagi SKKW, tingkatkan prestasi dalam hal apapun namun jangan pernah meninggalkan interaksi sosial dengan masyarakat sekitar. Tingkatkan kecerdasan kognitif namun juga seimbangkan kecerdasan sosialnya.
 - c. Bagi DRS, perbaiki hubungan dengan keluarga inti dan tingkatkan intensitas interaksi sosial dengan masyarakat.
3. Bagi Orangtua yang memiliki anak gangguan bipolar semoga bisa lebih selektif dalam memberikan perhatian dan kasih sayangnya. Tetaplah dampingi buah hatinya apapun keadaannya karena dukungan keluarga merupakan salah satu kunci dalam tahap pemulihan diri menjadi normal kembali.
- a. Terkhusus untuk orangtua HAA semoga mampu memberikan dan mengarahkan putrinya untuk senantiasa berkontribusi dalam kegiatan sosial yang bermanfaat supaya HAA mampu menstabilkan emosinya dengan baik
 - b. Terkhusus untuk orangtua SKKW semoga tidak akan ada lagi keputusan sepihak dalam menentukan pilihan hidup yang dijalani oleh putranya (SKKW). Perlu adanya musyawarah kepada anak supaya anak tidak merasa terabaikan suara yang ada dalam hati sanubarinya. Semangat, semoga SKKW mampu menjadi pribadi yang mencetak banyak prestasi.
 - c. Terkhusus untuk orangtua DRS semoga bisa memberikan curahan kasih sayang yang lebih baik lagi. Seorang anak sangat membutuhkan dukungan kasih sayang dan simpati dari orangtua, untuk itu jangan sepelekan rasa kasih sayang. Kasih sayang kalian yang mampu memulihkan rasa sakit dari DRS.

4. Semoga bisa lebih bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dalam hal pemaparan data dan hasil temuan lainnya.

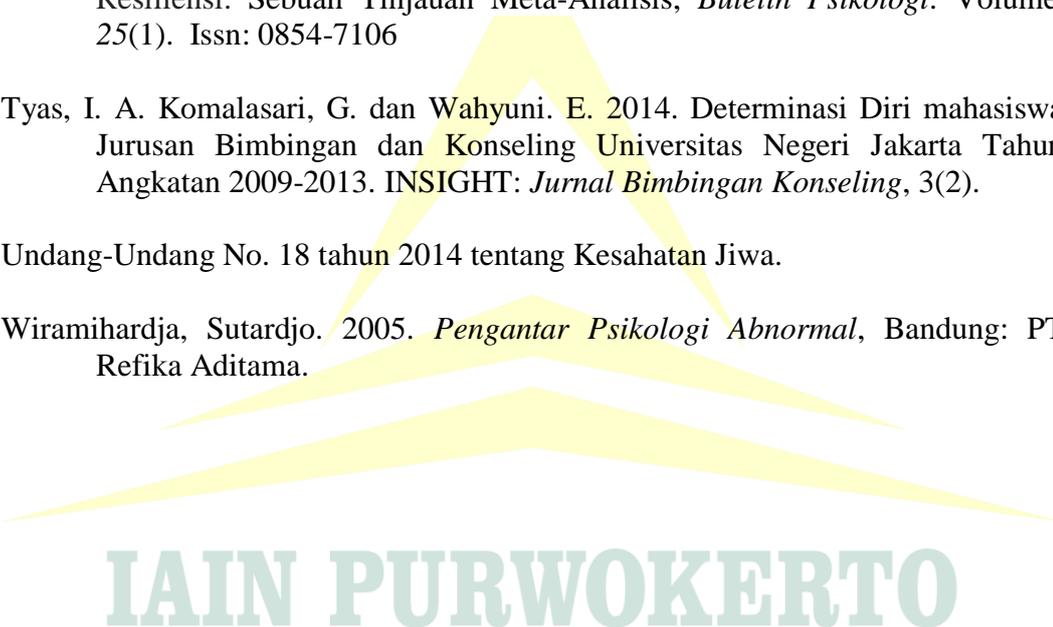


DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. 2002. *Media Pembelajaran*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Danim dalam Cokroaminoto, “ Pendekatan Studi Kasus (*Case Study*) dalam Penelitian Kualitatif”, dikutip dari <http://www.menulisproposalphelitian.com/2011/01/pendekatan-studi-kasus-case-study-dalam.html> diakses pada tanggal 29 October 2019, pukul 13.57.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Erickson, Milton H. 2004. *Mood Disorder*, London: crystal park.
- Ferdinand, Zaviera. 2007. *Teori Kepribadian sigmund Freud*. Yogyakarta: Prosmasophie.
- Georg Boree, C. 2006. *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*, Yogyakarta: Prisma Sophie.
- Haqiqi, Abdur Rozaq. 2016. “Pengaruh Determinasi Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Mengikuti Kegiatan di Mabna Ibnu Sina Pusat Ma’had Al-Jami’ah UIN Maulana Malik Ibrahim”. *Skripsi*. Malang: Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Haqiqi, Rozaq. 2016. ”Pengaruh Determinasi Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Mengikuti Kegiatan di Mabna Ibnu Sina Pusat Ma’had Al-Jami’ah UIN Maulana Malik Ibrahim”, *Skripsi* , Malang: Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Haris, Abdul. Jihad, Asep. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Hasan, M. Iqbal Hasan. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hayati, Nailia. Pemilihan Metode Yang Tepat Dalam Penelitian (Metode Kuantitatif dan Metode Kualitatif), *Jurnal Tarbiyah al-Awalad*, Volume VI, Edisi 1.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. Dapat diunduh pada: <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat-html>

- Khumaeroh, Nuraini. 2016. "Determinasi Diri Mahasiswa Pengidap Penyakit Degeneratif", *Skripsi*, Malang: Perpustakaan UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Mamahit, Henny, Christine. 2014. "Hubungan Antara Determinasi Diri dan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA". *Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol.12.
- Miles, B. Mathew Miles. Huberman, Michael. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, Jakarta: UIP.
- Moleong, L.J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, Y. P., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. 2015, Perancangan Novel Grafis Pengenalan dan Penanganan Bipolar Disorder. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(6), 19.
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Penelitian*, Jogjakarta: Ar-ruzzmedia.
- Purhantara, Wahyu. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rahardjo, Susilo. Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu*, Jakarta: Kencana.
- Ramadhan, F, & Syahrudin, A. Gambaran Coping Stress pada Individu Bipolar Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1).
- Rollo, May. 1997. *Seni Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ryan, Richard M. dan Deci Edward L. 2000. *Self determination Theory and The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well Being*. University of Rochester.
- Safari, Triantoro. Saputra, Nofrans Eka. 2009. *Manajemen Emosi Dan Depresi*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarlito, Sarwono Wirawan. 1995. *Teori-Teori Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Setyowati, Anna Setyowati. 2010. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 7 No. 1*.
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: CV. Alfabeta.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&G*, Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinata. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Surya, Gumilang, Galang. 2016. “Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling”. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol 2 No. 2.
- Sutoyo, Anwar Sutoyo. 2014. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syamsu, Yusuf. Juntika, Nurisha. 2007. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tanti, Utami, Cacilia dan Helmi, Fadilla Avilia. 2017. Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis, *Buletin Psikologi*. Volume, 25(1). Issn: 0854-7106
- Tyas, I. A. Komalasari, G. dan Wahyuni. E. 2014. Determinasi Diri mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta Tahun Angkatan 2009-2013. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Undang-Undang No. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa.
- Wiramihardja, Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: PT Refika Aditama.



IAIN PURWOKERTO