



Pengaruh Expressed Emotion, Self-Stigma terhadap Regulasi Emosi pada Penyintas Bipolar dari Bipolar Care Indonesia

Yeny Duriana Wijaya^{1*}, Mikaela Berliyana Alitani¹, Nadia Khairani¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: duriana@esaunggul.ac.id

Article History:

Received: July 18, 2025

Revised: July 26, 2025

Accepted: July 29, 2025

Keywords:

Bipolar Survivor, Emotional Expression, Emotion Regulation, Self-Stigma

Abstract: The purpose of this study was to find out whether there is an influence between self-stigma and emotional expression on emotion regulation in bipolar survivors. Bipolar is a psychological disorder in which the sufferer feels symptoms of emotional disorders that are significant enough to indicate a labile emotional state. If bipolar survivors have a negative self-stigma against themselves, it will affect the emotional state of bipolar. Likewise, if there is a high expression of emotions from the family, it will also affect the emotional state. High emotional expression is indicated by the presence of critical, threatening, or overly attentional behavior. This also has a bad impact on bipolar survivors. The results of this study were measured using SASS (Stigma And Stigma Scale) to measure self-stigma, BDSEE (Brief Dyadic Scale of Expressed Emotion) for emotional expression and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation. The results of the data analysis showed that there was no significant relationship between self-stigma and emotion regulation with a significance value of 0.361 (0.05) so the hypothesis was rejected. Meanwhile, the variables of emotion expression and emotion regulation showed a significant relationship, namely with a significance of 0.033 (<0.05), thus indicating that the hypothesis was accepted. Other results showed that the independent variables, namely self-stigma and emotional expression, had a significant relationship with a significance of 0.014 (<0.05). It can be concluded that self-stigma does not affect emotion regulation in bipolar survivors while emotion expression affects emotion regulation in bipolar survivors.

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Wijaya, Y. D., Alitani, M. B., & Khairani, N. (2025). Pengaruh Expressed Emotion, Self-Stigma terhadap Regulasi Emosi pada Penyintas Bipolar dari Bipolar Care Indonesia. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 496–504. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4283>

PENDAHULUAN

Gangguan bipolar atau gangguan manik-depresif adalah penyakit otak yang menyebabkan gangguan pada alam perasaan (mood), energi, derajat aktivitas, dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari (Dinasti & Samsara, 2024).

Gejala-gejala itu berbeda dari perasaan 'naik' dan 'turun' yang terjadi pada orang biasa dari waktu ke waktu. Gejala gangguan bipolar dapat mengakibatkan permasalahan relasi sosial, pekerjaan, dan sekolah. Namun demikian jika intervensi yang diberikan tepat maka penyintas bipolar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan bahkan bisa mengembangkan diri dengan baik.

Seorang gangguan bipolar mengalami perubahan kondisi emosional yang tidak biasa. Kondisi yang sangat gembira dan sangat bersemangat disebut sebagai episode manik. Kondisi emosi yang ekstrim yang sebaliknya adalah sangat sedih dan putus harapan bahkan sampai bunuh diri, kondisi ini disebut sebagai episode depresif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Javadi, et.al, 2023) bahwa kondisi regulasi emosi pasien dengan gangguan bipolar relatif rendah. Hal ini menyebabkan kondisi emosi bipolar tidak menentu terkadang meledak-ledak dan mudah tersinggung. Akibatnya orang lain yang berada di dekatnya merasa kurang nyaman ketika berinteraksi dengan penyintas bipolar. Oleh sebab itu keberfungsian sosial orang dengan gangguan bipolar dapat mengalami hambatan akibat dari regulasi emosi yang rendah.

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan bahwa seorang bipolar yang mendapatkan kritikan secara verbal atau permusuhan dari keluarga akan rentan mengalami gejala-gejala bipolarnya muncul sekalipun sudah dalam masa penyembuhan. Sehingga kondisi emosi yang sudah cenderung stabil akan mengalami perubahan ke emosi yang cukup ekstrim baik depresif maupun manik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peran keluarga sangat penting dalam membantu menstabilkan emosi bipolar, namun belum melihat bagaimana peran *Expressed Emotion* untuk bipolar. *Expressed emotion* merupakan suatu konstruk yang digunakan untuk memahami interaksi antara pasien dengan orang yang merawat dan keluarga. Komponen yang termasuk dalam *expressed emotion* adalah komentar kritik, permusuhan dan keterlibatan emosi yang berlebihan (Elisa, et.al, 2014). Kritikan dari keluarga menyebabkan munculnya simtom depresi pada orang dengan bipolar (Lex, et.al, 2022). Penyintas bipolar yang mendapat kritikan atau sikap permusuhan dari lingkungan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik dalam mencapai keseimbangan sehingga akan rentan muncul simtom depresif maupun manik.

Orang tua yang memberikan dukungan kepada anaknya akan membawa dampak yang positif bagi perkembangan mentalnya. Sebaliknya jika keluarga banyak memberikan agresi verbal maka akan kesejahteraan psikologisnya cenderung negative (Aloia, 2022). Peran orang tua sangat dibutuhkan pada saat proses pendampingan dan penyembuhan penyintas bipolar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wynter, et.al, 2020) bahwa peran orang tua dan kelekatanannya akan meningkatkan penyembuhan pada penyintas bipolar. Jika orang tua tidak berperan maksimal, misal dengan adanya kurangnya harmonis hubungan antara orang tua maka akan mempengaruhi kondisi emosi penyintas bipolar, sehingga dapat menjadi rentan lagi mengalami kekambuhan. Apalagi jika orang tua berpisah atau bercerai maka otomatis peran orang tua dan intimasi relasi dengan orang tua akan berkurang. Hal ini akan mengakibatkan fungsi emosi dari penyintas bipolar akan tidak seimbang lagi dan menghambat kesembuhannya.

Penyintas bipolar sering kali mempunyai penilaian negatif pada dirinya atau *self-stigma* karena telah didiagnosis gangguan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-stigma* pada bipolar masih cukup tinggi (Favre & Lepouriel, 2023). *Self-stigma* akan menurunkan kemampuan berkomunikasi dan interaksi sosialnya. Serta ada pengalaman

yang tidak menyenangkan merasa dibedakan dan ada prasangka kepada pasien. Kondisi ini akan menghambat penyintas bipolar dalam menyesuaikan dirinya dalam berinteraksi sosial sehingga akan menghambat keberfungsian sosialnya. Self-stigma yang dirasakan oleh penyintas bipolar ini, juga diperkuat dengan adanya sosial stigma. Sosial stigma merupakan penilaian masyarakat terhadap gangguan mental. Hasil penelitian Sanguino, et al (2022) bahwa stigma sosial masih signifikan untuk gangguan mental.

Perubahan emosi yang ekstrem pada penyintas bipolar, dapat dibantu dengan kepedulian peran keluarga dan dirinya sendiri. Sehingga keluarga memiliki peran yang cukup penting, terutama dalam menunjukkan Expressed Emotionnya. Sedangkan masalah yang muncul dari dalam dirinya sendiri adalah self stigma. Self-stigma sangat mengganggu bipolar dalam mengatur emosinya atau regulasi emosinya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh expressed emotion (EE) dari keluarga, *Self-Stigma* terhadap regulasi emosi pada penyintas Bipolar

LANDASAN TEORI

Salah satu gangguan mental berat yang mempunyai prevalensi cukup tinggi adalah bipolar, yaitu 1%-2% dan merupakan penyebab disabilitas ke-6 dunia. Gangguan bipolar merupakan gangguan psikologis dengan ciri-cirinya terjadi perubahan suasana perasaan yang cukup ekstrim (McIntyre, 2022). Suasana perasaan tersebut bisa depresif – manik, dan berbeda dari orang normal. Gejala gangguan bipolar dapat berakibat pada rusaknya hubungan sosial, menurunnya kemampuan untuk melakukan pekerjaan dan bersekolah, dan bahkan mengakibatkan bunuh diri. Akan tetapi gangguan bipolar dapat diobati, dan orang dengan penyakit ini dapat menghasilkan hidup yang produktif dan menyenangkan.

Orang dengan gangguan bipolar terlihat lebih rendah dalam kontrol emosi dan regulasi emosi dibandingkan dengan orang normal (Javadi, et.al, 2023). Di dalam menjalani aktivitas sehari-hari penyintas bipolar ini memang berbeda-beda, ada yang mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya ada yang kurang baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Untuk bisa diterima di lingkungan sosialnya penyintas bipolar ini, harus bisa mengatur emosinya dengan baik. Namun bagi penyintas bipolar hal ini adalah hal yang susah karena memang kondisi emosinya terlalu ekstrim. Penyintas bipolar terjadi defisit regulasi emosi. Hal ini menyebabkan ada hambatan ketika mereka akan berinteraksi dengan lingkungannya.

Peran keluarga terhadap gangguan bipolar sudah pernah diteliti seperti yang pernah dilakukan oleh Saputra (2019) meneliti tentang dukungan sosial keluarga terhadap keberfungsian sosialnya. Tetapi belum diteliti tentang expressed emotionnya dan self stigma. *Expressed emotion* merupakan suatu konstruk yang digunakan untuk memahami interaksi antara pasien dengan orang yang merawat dan keluarga. Komponen yang termasuk dalam *expressed emotion* adalah komentar kritik, permusuhan dan keterlibatan emosi yang berlebihan (Elisa, et.al, 2014). Kritikan dari keluarga menyebabkan munculnya simptom depresi pada orang dengan bipolar (Lex, et.al, 2022). Penyintas bipolar yang mendapat kritikan atau sikap permusuhan dari lingkungan kurang mampu mengelola

emosinya dengan baik dalam mencapai keseimbangan sehingga akan rentan muncul simptom depresif maupun manik. Baik *ekpressed emotion* dan *self stigma*, kedua hal tersebut berperan dalam regulasi emosi pada penyintas bipolar. Jika *self-stigma* rendah, *ekpressed emotion* rendah, maka diasumsikan regulasi emosinya semakin positif dan begitu sebaliknya.

Penyintas bipolar sangat terganggu dengan stabilitas emosinya karena emosinya akan cenderung manik atau depresif. Dari berbagai macam riset bahwa regulasi emosi ini dapat menjadi lebih baik jika ada dukungan dari keluarga. Pada kenyataan di lapangan sebagian besar yang selama ini diberikan oleh keluarga adalah dukungan untuk memberikan pengobatan. Bahkan ada juga yang mengabaikan atau cenderung membiarkan. Padahal dukungan keluarga sangat dibutuhkan untuk mempercepat kesembuhan dan meminimalisasi dari kekambuhan pasca pengobatan.

Namun demikian dukungan berupa pengobatan medis tidak cukup perlu ada upaya lain yang perlu diperhatikan. Yaitu bagaimana *expressed emotion* yang diberikan oleh keluarga terhadap penyintas bipolar. Selain itu *self-stigma* yang sering muncul dari penyintas bipolar sendiri bahwa dia merasa ada gangguan mental. Peran dari dua variabel akan mempengaruhi regulasi emosi .

METODE PENELITIAN

1. **Metode penelitian** dengan analisis data kuantitatif dengan uji korelasional untuk melihat pengaruh variabel *expression emotion* dan *self-stigma* terhadap regulasi emosi pada penyintas bipolar

2. **Bahan dan Alat Penelitian**

Bahan dan alat penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner. Adapun kuesioner yang dipakai adalah sebagai berikut:

Instrumen dalam penelitian ini adalah:

- 1) Alat ukur untuk *Expressed Emotion* : *Brief Dyadic Scale of Expressed Emotions* (BDSEE) terdiri dari 14-items *self-rating questionnaire*. 3 sub skala yaitu '*perceived criticism* 4 aitem, skala '*perceived emotional overinvolvement* 6 aitem dan '*perceived warmth*, 4 items . Skoring dengan skala Likert dari 0-10, semakin tinggi skor maka semakin tinggi *Expressed Emotion* (Sharma, 2021)
- 2) Alat ukur *Self-Stigma* dengan *Internalized Stigma of Mental Illness scale* (ISMI). Terdiri dari 29 item subskala *Alienation* (6 item), ; *Stereotype Endorsement* (7 items), *Discrimination Experience* (5 items), *Social Withdrawal* (6 items) dan *Stigma Resistance* (5 items) (Favrea, H' dan Richard-Lepourielam, 2023)
- 3) Alat ukur regulasi emosi, alat ukur yang digunakan adalah (Painter, et al, 2019). Alat ukur yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire*

3. **Subjek penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah penyintas Bipolar I dan Bipolar II usia 18 – 29 tahun (usia remaja – dewasa awal) baik dari Bipolar Care Indonesia. Sudah pernah

ke psikiater dan atau psikolog klinis dan diagnosa oleh profesional sebagai penyandang bipolar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data Deskriptif Penelitian

Pada tabel ini merupakan gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Frekuensi Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	53	88,3%
Laki-laki	14	23,3%
Total	67	100%

Pada tabel ini merupakan gambaran responden penelitian berdasarkan lamanya sebagai penyintas bipolar.

Tabel 2. Gambaran Frekuensi Berdasarkan Lamanya Sebagai Penyintas Bipolar

Lama sebagai penyintas	Frekuensi	Persentase (%)
0-1 tahun	10	14,9
1-2 tahun	18	26,86
2-3 tahun	0	0
3-4 tahun	12	17,91
> 4 tahun	27	40,29
Total	67	100

Hasil Analisis Data

Hasil analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman (uji non parametrik). Hal ini dilakukan tidak sesuai dengan rencana awal riset karena data yang diperoleh tidak normal dan dengan pertimbangan lain bahwa pasien adalah penyintas bipolar.

Tabel 3. Hasil Analisis Data

Correlations

		ss	EE	RE
Spearman's rho	ss	Correlation Coefficient	1.000	.300*
		Sig. (2-tailed)	.	.014
		N	67	67
	EE	Correlation Coefficient	.300*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.014	.
		N	67	67
	RE	Correlation Coefficient	.113	.260*
		Sig. (2-tailed)	.361	.033
		N	67	67

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Keterangan : SS : Self-stigma

EE: Ekspresi Emosi

RE : Regulasi Emosi

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa antara variabel self-stigma tidak berhubungan secara signifikan dengan regulasi emosi dengan ditunjukkan nilai signifikansi 0,361 ($>0,05$). Hal ini tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa *self-stigma* akan mempengaruhi regulasi emosi pasien bipolar.

Sedangkan untuk ekspresi emosi berhubungan dengan regulasi emosi dengan nilai korelasi 0,260 dengan signifikansi 0,033 ($<0,05$). Artinya ekspresi emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi pada pasien bipolar. Oleh sebab itu berdasarkan hasil ini maka hipotesis diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara ekspresi emosi dan regulasi emosi pada pasien bipolar.

Dari hasil uji korelasi di atas juga didapatkan hasil bahwa antara variabel *self-stigma* dan variabel ekspresi emosi mempunyai hubungan yang signifikan yaitu yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,014 ($<0,05$), dan dengan nilai korelasi spearman 0,300.

Pembahasan

Hasil uji analisis menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ekspresi emosi dengan regulasi emosi pada penyintas bipolar. Hasil ini ditunjukkan dari uji korelasi dengan rank Spearman bahwa terdapat korelasi antara variabel ekspresi emosi dan regulasi emosi dengan nilai korelasi sebesar 0,260 dan dengan nilai signifikansi 0,033 ($<0,05$).

Terdapatnya korelasi antara variabel ekspresi emosi dan regulasi emosi, berarti bahwa respon dari orang atau keluarga penyintas bipolar, seperti komentar, atau kritik yang diberikan kepada penyintas bipolar akan membawa dampak ke regulasi emosinya. Yaitu cara seseorang untuk mengelola emosi yang dirasakan, terutama pada saat emosi muncul dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wynter, Meade dan Perict, 2021) bahwa peran pengasuhan orang tua sangat berkorelasi dengan upaya perbaikan diri pada penyintas bipolar. Artinya bahwa pengaturan emosi atau regulasinya semakin membaik.

Ekspresi emosi yang tinggi yang diberikan oleh orang tua seperti memberikan komentar negatif, kritikan dan tidak adanya dukungan terhadap penyintas bipolar sangat berkaitan dengan kecenderungan kambuhnya pasien bipolar (Coville, Taylor dan Low, 2008). Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian ini bahwa ekspresi emosi berkaitan dengan regulasi emosi. Jika penyintas bipolar mendapatkan kritikan atau komentar negatif dari orang tua maka mereka akan merasa tidak nyaman.

Dari hasil penelitian ini variabel *self-stigma* tidak berhubungan secara signifikan dengan regulasi emosi. Hal ini dapat dijelaskan bahwa jika penyintas mempunyai penilaian negatif terhadap dirinya maka cenderung tidak merubah cara mengatur atau mengontrol emosinya. *Self-stigma* yang mungkin akan muncul pada penyintas bipolar bisa dikurangi dengan intervensi dengan lingkungannya, jadi tidak berkorelasi secara langsung dengan regulasi emosinya. Hal ini sesuai dengan penelitian (Latifian, et al, 2023) bahwa *self-stigma* pada bipolar dapat dikurangi dengan menggunakan intervensi kognitif intervensi komunitas untuk keluarga.

Tidak terbuktinya hipotesis bahwa *self-stigma* dapat berkorelasi dengan regulasi emosi, hal tersebut dapat dilihat bahwa seseorang dengan bipolar mempunyai regulasi emosi yang buruk (De.Prisco.et.al, 2023). Sedangkan regulasi emosi yang kurang baik ini bisa diperbaiki dengan peran orang tua dengan ekspresi emosi rendah artinya banyak memberikan kehangatan, support dan tanpa kritik (Coville, Taylor dan Low, 2008).

Self-stigma tidak berhubungan dengan regulasi emosi pada penyintas bipolar dapat dilihat bahwa dari hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-stigma* sangat dipengaruhi oleh budaya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Favre dan Lepouriel (2023) bahwa untuk negara Asia cenderung mempunyai *self-stigma* yang rendah dan memang antar negara berbeda-beda ada yang rendah dan ada yang tinggi. Selain penyintas bipolar memang cenderung mempunyai *self-stigma* yang cenderung rendah jika dibandingkan dengan gangguan kecanduan obat dan gangguan kepribadian ambang (Favre dan Lepouriel, 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ekspresi emosi dan regulasi emosi pada penyintas bipolar. Ekspresi emosi yang

semakin tinggi dari keluarga akan menyebabkan regulasi emosi pada penyintas bipolar semakin rendah.

Sedangkan untuk variabel self-stigma tidak berhubungan secara signifikan terhadap regulasi emosi pada penyintas bipolar. Sehingga tingginya self-stigma pada penyintas bipolar tidak diikuti dengan rendahnya regulasi emosi pada penyintas bipolar begitu juga sebaliknya.

Adapun saran yang dapat diberikan antara lain: 1) Untuk Keluarga; Banyak memberikan kehangatan kepada penyintas bipolar, juga tidak mengkritik atau berkomentar negatif kepada penyintas bipolar karena hal ini sangat membantu para penyintas bipolar untuk mengatur emosinya sehingga akan sangat membantu dalam penyembuhannya, 2) Untuk Konselor atau praktisi bipolar; Dalam melakukan intervensi kepada para penyintas bipolar, selain intervensi dilakukan kepada para pasien bipolar juga sangat diperlukan intervensi kepada keluarga atau orang-orang terdekatnya. Harapannya supaya membantu kesembuhan pada pasien bipolar.

DAFTAR REFERENSI

- Aloia, L.S. 2022. The influence of family relationship schemas, parental support, and parental verbal aggression on mental well-being. *Journal of family studies*, 28 (1). <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1702578>
- Coville, A.L, Taylor, D.O dan Low, K.G. 2008. Correlates of high expressed emotion attitudes among parents of bipolar adolescents. *Journal of clinical psychology* .64(4), 438—449. doi:10.1002/jclp.20463
- De.Prisco.et.al. 2023. Emotion dysregulation in bipolar disorder compared to other mental illnesses: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine* 53, 7484—7503. <https://doi.org/10.1017/S003329172300243X>
- Dinarti & Samsara,A 2024. Mengenal Gangguan Bipolar. National Institute of Mental Health. <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/treatment/index.shtml>
- Ellisa, A.J., Portnoffa, L.C., Axelsonb, D.A., Kowatchc, R.A, Walshawa, P., & Miklowitz, D.J. 2014. Parental Expressed Emotion and Suicidal Ideation in Adolescents with Bipolar Disorder. *Psychiatry Research*, 216 (2). DOI 10.1016/j.psychres.2014.02.013
- Favrea, S. & Lepouriela, H.R. 2023. Self-stigma and bipolar disorder: A systematic review and best-evidence synthesis. *Journal of Affective Disorders*, 335 (273-288). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.041>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Javadia, A.H.S, Shafikhanib, A.A, &Yazdic, M. 2023. Investigation of social cognition and cognitive impairment among patients with bipolar disorder, their healthy first-degree relatives, and the control group . *Journal of Affective Disorders Reports*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100595>

- Latifian, M, Abdi, K, Raheb,G, Islam,S.M.S dan Alikhani, R. 2023. Stigma in people living with bipolar disorder and their families: a systematic review. *International Journal of Bipolar Disorders*. 11(9). <https://doi.org/10.1186/s40345-023-00290-y>
- Lex, C., Martin Hautzinger, M., Meyer, T.D. 2022. Perceived Criticism and Family Attitudes as Predictors of Recurrence in Bipolar Disorder. *Clinical Psychology in Europe*, 4 (1). <https://doi.org/10.32872/cpe.4617>
- Mardon, A.A & Steen, J. 2021. Bipolar disorder. Edmonton: Golden Meteorite Press
- McIntyre, Alda, R.S, Baldessarini, M., Ross J. 2022. The clinical characterization of the adult patient with bipolar disorder aimed at personalization of management. *Journal World Psychiatry*, 21(3). <https://escholarship.org/uc/item/52j2n8db>
- Painter, J.M, Motea, J, Peckhama, A.D, Leea, E.H, Campellonea, T.R, Pearlsteina, J.G, Morgan, S, Kringa, A.M., Johnsona,S.L, Moskowitz, J.T. 2019. Positive Emotion Regulation Intervention for Bipolar I Disorder: Treatment Development and Initial Outcomes. *Gen Hosp Psychiatry*, 61(96–103). doi:10.1016/j.genhosppsy.2019.07.013.
- Renaldo. Eduardo. Data penyintas gangguan bipolar. <https://www.bipolarcareindonesia.org/2018/11/data-penyintas-gangguan-bipolar.html>
- Sanguinoa, C.G, Domínguez, S.G, Miguel A. Castellanosa, M.A, & Munoz, M. 2022. Mental Illness Stigma. A Comparative Cross-sectional Study of Social Stigma, Internalized Stigma and Self-esteem. *Clínica y Salud*. 33(2) 59-64. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a16>
- Saputra, G.T. 2019. Dukungan sosial keluarga terhadap keberfungsian sosial penyintas bipolar di komunitas bipolar care Indonesia. Skripsi. Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Sharma, A. 2021. Correlates of Expressed Emotions Among Caregivers of Patients With Bipolar Disorder: A Cross Sectional Study. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 9(3). www.ijcrt.org
- Sophie Favrea, S dan Richard-Lepouriela, H. 2023. Self-stigma and bipolar disorder: A systematic review and best-evidence synthesis. *Journal of Affective Disorders*, 335 (273-288). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.041>
- Wynter, E., Meade, T., Perich, T. 2021. Parental and partner role functioning and personal recovery in bipolar disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 1985–1996. DOI: 10.1002/jclp.23127