

ABSTRAK

Gangguan bipolar merupakan gangguan mental yang ditandai oleh perubahan suasana hati yang ekstrem. Salah satu cara yang dapat membantu pengidap bipolar dalam mengenali dan mengelola emosinya adalah dengan mencatat suasana hati secara rutin. Permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya media tulis yang dirancang secara khusus dan visual untuk kebutuhan pengidap bipolar. Tujuan dari perancangan ini adalah menciptakan sebuah buku harian yang tidak hanya berfungsi sebagai media pencatatan, tetapi juga sebagai alat bantu visual yang mendukung proses pemantauan emosi sehari-hari. Strategi yang digunakan adalah pendekatan *User Centered Design* dan *Emotional Design*, dengan metode pengumpulan data berupa wawancara, kuesioner, serta studi literatur. Media yang dihasilkan berupa buku harian dengan elemen visual seperti karakter beruang kutub yang melambangkan kondisi bipolar, sistem pelacakan suasana hati harian, serta media pendukung berupa memo pad dan tumbler. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi media reflektif dan pendamping yang ramah bagi pengidap bipolar dalam menjalani rutinitas sehari-hari serta membantu mereka lebih memahami kondisi emosionalnya.

Kata Kunci: Gangguan Bipolar, Buku Harian, Pelacakan Suasana Hati