

PERANCANGAN BUKU HARIAN SEBAGAI ALAT BANTU UNTUK PENGIDAP GANGGUAN BIPOLAR

Mohammad Ilhan Mansis¹, Paku Kusuma² dan Dimas Krisna Aditya³

^{1,2,3} *Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
ilhanmansis@student.telkomuniversity.ac.id, masterpaku@telkomuniversity.ac.id, deedeeaditya@telkomuniversity.ac.id

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

Abstract : *Bipolar disorder is a mental illness marked by extreme mood shifts. One way to help individuals with bipolar disorder is through regular mood tracking. The problem found is the lack of specifically designed visual tools for this need. This project aims to design a diary that functions not only as a writing tool but also as a visual aid to support emotional tracking. The strategy used is User Centered Design and Emotional Design, with data gathered through interviews, questionnaires, and literature study. The final media includes a diary featuring a polar bear character symbolizing bipolar condition, daily mood-tracking, and supporting items like memo pad and a tumbler. This design is expected to serve as a reflective and supportive tool*

that helps individuals with bipolar disorder manage their routines and understand their emotional states better.

Keywords: *Bipolar Disorder, Diary Book, Mood Tracker*

PENDAHULUAN

Salah satu gangguan mental yang membutuhkan perhatian khusus adalah gangguan bipolar, kondisi yang ditandai oleh perubahan suasana hati ekstrem antara depresi dan mania atau hipomania (Sawdina et al., 2023). WHO melaporkan bahwa pada tahun 2019, terdapat 40 juta kasus gangguan bipolar secara global. Di Indonesia, prevalensinya diperkirakan mencapai 2% dari populasi. Gangguan bipolar dibagi menjadi dua tipe, yaitu bipolar I dan bipolar II, yang masing-masing menunjukkan intensitas gejala berbeda. Pasien bipolar, khususnya tipe II, kerap mengalami lebih banyak episode depresi, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup (Syahrizal et al., 2024).

Pengelolaan gangguan bipolar memerlukan pendekatan yang menyeluruh, seperti farmakoterapi, psikoterapi, dan strategi pemantauan diri. Salah satu metode yang mendukung proses pemantauan diri adalah menulis buku harian. Menurut Rahmandani (n.d.), menulis dapat membantu penyintas melacak suasana hati, mengidentifikasi pemicu, serta mengevaluasi terapi bersama tenaga profesional. Namun, belum tersedia alat bantu berbentuk buku harian yang dirancang khusus untuk pengidap bipolar dengan fitur yang relevan, efektif, dan mudah digunakan.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang buku harian yang efektif, mudah diakses, dan relevan secara emosional, khususnya bagi pengidap gangguan bipolar yang berusia usia 18–24 tahun. Buku ini diharapkan menjadi alat bantu reflektif untuk memantau suasana hati, menuliskan pengalaman emosional, serta meningkatkan kesadaran diri. Dengan pendekatan desain berbasis empati, penelitian ini juga menekankan pentingnya ketersediaan

media yang mendukung pemulihan mental dengan biaya terjangkau dan bentuk yang akrab dengan keseharian pengguna.

Desain Komunikasi Visual

Desain Komunikasi Visual (DKV) adalah ekspresi ide dan pesan melalui elemen visual seperti gambar, warna, dan tulisan yang ditujukan untuk khalayak sasaran. Desain dikatakan komunikatif jika dapat dipahami oleh audiens dan memiliki ciri khas yang kuat (Tinarbuko, 2003). Fungsi DKV mencakup identifikasi, penyampaian informasi, dan promosi melalui media visual (Cenadi, 1999).

User-Centered Design (UCD)

User-Centered Design merupakan pendekatan perancangan yang memfokuskan proses desain pada kebutuhan dan pengalaman pengguna. Prosesnya bersifat iteratif, melibatkan pengguna secara langsung, serta dievaluasi berdasarkan respons pengguna agar hasil akhir benar-benar relevan dan berguna (Hariansyah, 2024).

Emotional Design

Emotional Design adalah pendekatan desain yang mempertimbangkan respons emosional pengguna, mencakup tiga tingkat: visceral (kesan awal visual), behavioral (pengalaman penggunaan), dan reflective (makna personal). Tujuannya adalah membangun ikatan emosional dengan produk agar pengalaman pengguna lebih bermakna (Gumulya & Nastasia, 2016).

Buku Harian

Buku harian merupakan catatan pribadi yang ditulis secara rutin dan mencerminkan perasaan, pengalaman, serta refleksi penulis. Buku ini dapat membantu dalam mengenal diri, mengelola emosi, hingga meningkatkan kualitas hidup, terutama pada individu dengan gangguan suasana hati (Mirnawati, 2018; Rahmandani, n.d.).

Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar adalah gangguan mental yang ditandai oleh perubahan suasana hati ekstrem antara episode mania dan depresi. Tipe I mengalami episode manik penuh, sementara tipe II mengalami hipomania dan depresi berat. Kedua tipe mempengaruhi kualitas hidup dan membutuhkan strategi manajemen yang tepat (Ramadani et al., 2024; Fisabilih, 2024).

Psikologis Dewasa Muda

Dewasa muda (18–24 tahun) berada dalam fase pencarian identitas dan transisi menuju kemandirian. Pada fase ini, individu rentan terhadap stres dan cemas, serta mulai membangun relasi sosial dan karier yang bermakna. Masa ini membutuhkan media ekspresi diri yang aman dan suportif (Paputungan, 2023).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada anggota komunitas Bipolar Care Indonesia (BCI) untuk menggali kebutuhan, kebiasaan, serta preferensi pengguna terkait penggunaan buku harian. Selain itu, wawancara dilakukan dengan pengidap gangguan bipolar guna mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi serta fitur yang dibutuhkan dalam buku harian. Penelitian ini juga diperkuat dengan studi pustaka yang mengkaji teori-teori terkait, seperti user centered design, desain emosional, psikologi bipolar, dan desain komunikasi visual. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan matriks perbandingan, serta analisis SWOT untuk menilai kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang dapat memengaruhi keberhasilan produk.

HASIL DAN DISKUSI

Konsep Pesan

Perancangan buku harian ini mengangkat konsep sebagai ruang aman bagi pengidap gangguan bipolar untuk mengekspresikan emosi dan pikiran secara jujur dan reflektif. Buku ini dirancang tidak hanya sebagai media pencatatan, tetapi juga sebagai teman yang suportif dan empatik dalam memahami kondisi emosional sehari-hari. Dengan gaya bahasa yang hangat dan ringan, buku ini hadir untuk mendampingi pengguna dalam mengenali suasana hati, tanpa tekanan atau penghakiman. Tagline *“Menemani Hari, Memahami Diri”* menggambarkan tujuan utama buku sebagai alat bantu yang sederhana namun berdampak dalam proses pemulihan dan kesadaran diri.

Konsep Kreatif

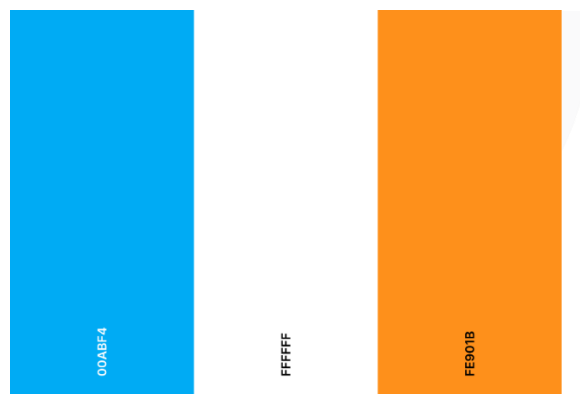
Buku harian ini dirancang sebagai media pendamping yang empatik bagi pengidap gangguan bipolar, dengan berbagai halaman yang secara khusus ditujukan untuk menjawab kebutuhan emosional dan psikologis pengguna. Halaman awal mencakup bagian identitas dan komitmen pribadi sebelum memulai perjalanan menulis, diikuti catatan harian yang interaktif dengan penanda waktu dan stiker emosi sebagai alat bantu ekspresi cepat, terutama saat fase depresi. Pengguna juga disediakan ruang untuk mencatat pikiran, respons perilaku, evaluasi, serta afirmasi positif setiap hari, yang didukung oleh layout bergaris agar tulisan lebih terarah. Buku ini dilengkapi ruang ekspresi visual bagi pengguna yang kesulitan mengekspresikan perasaan lewat kata, serta catatan mingguan untuk refleksi. Sebagai bentuk dukungan emosional, tersedia ruang aman berisi kontak bantuan dan lembar krisis yang bisa disesuaikan. Setiap dua minggu, pengguna akan menemukan ilustrasi dan motivasi visual sebagai bentuk penghargaan, dan di akhir buku disediakan hadiah seperti stiker, voucher, dan stiker WhatsApp. Selain itu, tiap

awal minggu dilengkapi dengan edukasi singkat untuk membangun kesadaran dan menjaga konsistensi dalam penggunaan buku.

Konsep Visual

Konsep visual dalam perancangan buku ini dirancang untuk mendukung fungsi emosional dan kenyamanan pengguna melalui pendekatan visual yang tenang, ramah, dan terstruktur. Pemilihan warna, tipografi, ilustrasi, dan layout dirancang secara harmonis dan sesuai dengan target audiens dewasa muda sehingga dapat membentuk pengalaman mencatat yang empatik dan mudah diakses bagi pengidap gangguan bipolar.

Warna yang digunakan adalah perpaduan warna dalam buku ini terdiri dari biru, putih, dan oranye. Biru dan putih menciptakan kesan tenang dan nyaman, sedangkan oranye memberikan nuansa hangat dan optimis. Kombinasi ini merepresentasikan dua kutub emosi yang dialami pengidap bipolar yaitu fase depresi dan fase manik sekaligus menjadi elemen pendukung kenyamanan emosional saat mencatat dan merefleksi diri.



Gambar 1 Warna
(Sumber: : Coolors, 2025)

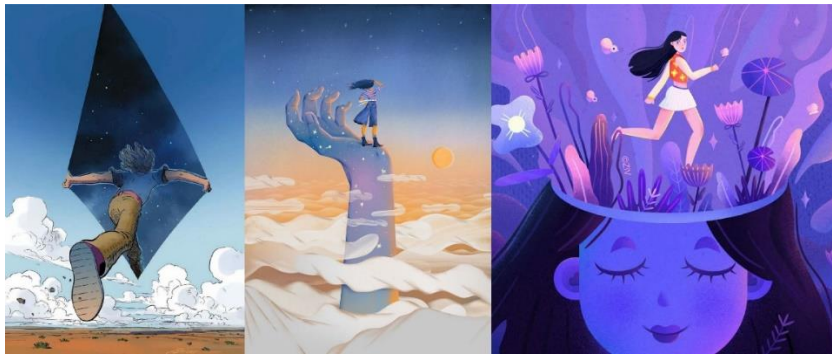
Tipografi yang digunakan adalah jenis huruf yang digunakan adalah sans serif, dipilih karena tampilannya yang bersih, sederhana, dan mudah dibaca. Tipografi ini mendukung kenyamanan pengguna saat membaca

maupun menulis, serta meminimalisasi gangguan visual. Dengan kesan modern dan ramah, pemilihan tipografi ini selaras dengan karakter tenang yang ingin dihadirkan dalam buku harian.

Sans Serif

Gambar 2 Warna
(Sumber: Aryan Khatnani, 2023)

Gaya ilustrasi bergaya surealis dipilih karena mampu merepresentasikan kondisi emosional kompleks yang kerap dialami oleh pengidap gangguan bipolar. Gaya ini memungkinkan visualisasi pengalaman batin secara simbolis dan imajinatif, memperkuat koneksi emosional antara media dan pengguna, serta menjadikan buku ini tidak hanya fungsional, tetapi juga personal dan ekspresif.



Gambar 3 Warna
(Sumber: Pinterest, 2025)

Layout disusun secara sederhana, konsisten, dan terstruktur agar mudah diikuti serta tidak membingungkan pengguna. Pemanfaatan ruang kosong (white space) dilakukan secara seimbang untuk menjaga kenyamanan visual. Elemen-elemen seperti pelacakan suasana hati, afirmasi, hingga ruang ekspresi ditempatkan dengan rapi dan proporsional. Ilustrasi digunakan

secara strategis untuk memperkuat pesan tanpa mengganggu fokus utama sebagai buku pencatatan.



Gambar 4 Layout
(Sumber: Blessingbel, 2023)

Hasil Perancangan

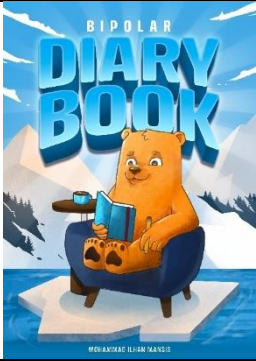
Sketsa

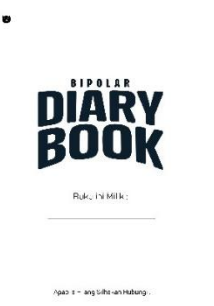
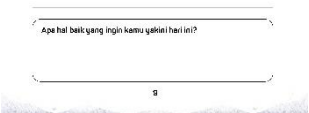


Gambar 5 Sketsa
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)

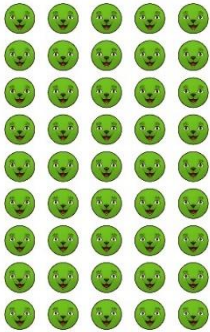
Konten

Tabel 1 Isi Konten Buku

Isi Konten	Keterangan Konten
	Cover depan <i>Bipolar Diary Book</i> menampilkan ilustrasi beruang yang duduk santai sambil menulis, merepresentasikan pengguna yang sedang merefleksikan diri. Nuansa warna biru dan oranye dipilih untuk menggambarkan keseimbangan emosi antara ketenangan dan semangat. Latar gunung es dan laut menciptakan suasana tenang, sejalan dengan tujuan buku sebagai ruang aman yang mendampingi proses penyembuhan dan pemahaman diri.

	Diawal halaman pengguna akan melihat halaman Kepemilikan Buku yang digunakan untuk mengidentifikasi pemilik buku sehingga jika buku ini hilang maka buku ini bisa dikembalikan kepemilikannya
	Halaman “Komitmen” bertujuan agar pengguna sebelum memulai pertama kali untuk menulis dibuku ini pengguna bisa menulis komitmen yang ingin dicapai selama perjalanan menulis buku ini.
	Didalam halaman catatan harian, pertama pengguna akan melihat kolom yang berisi tanggal dan juga hari yang bisa mereka isi untuk mengetahui kapan dia menulis, kemudian dibawahnya akan terdapat lima bulatan kosong dengan ikon waktu dibawahnya yang bisa ditempel sticker emosi. Fitur ini menjadi sangat bermanfaat, terutama saat pengguna berada dalam fase depresi dan kesulitan untuk menulis secara verbal. Selain itu, tersedia halaman untuk mencatat emosi yang muncul secara spontan dan kolom khusus untuk mencatat respons perilaku terhadap perasaan tersebut, serta bagian untuk mengevaluasi bagaimana respons tersebut berdampak pada kondisi mereka.
	Halaman ini juga dilengkapi dengan kolom afirmasi, di mana pengguna dapat menuliskan kata-kata positif setiap harinya. Penambahan ini didasarkan pada temuan dari <i>Amalia Rahmandani</i> dalam penelitiannya yang berjudul “<i>Buku Harian Positif bagi Orang dengan Gangguan Suasana Hati Bipolar</i>”, yang menyatakan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh baik dalam proses penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental

Ruang Ekspresi 38	Buku ini menyediakan ruang ekspresi yang memungkinkan pengguna mencurahkan isi hati mereka melalui bentuk visual. Hal ini sangat penting ketika kata-kata terasa sulit untuk dirangkai, menggambar atau membuat visual menjadi alternatif penyampaian emosi yang jujur dan mendalam.
Catatan Mingguan Apa yang kamu pelajari minggu ini? Bagaimana perasaanmu secara keseluruhan? Apa yang ingin kamu perbaiki minggu depan? 22	Di akhir setiap minggu, pengguna akan menemukan catatan mingguan yang berfungsi sebagai alat refleksi dan evaluasi. Bagian ini merangkum perasaan yang paling sering muncul selama seminggu terakhir serta menyediakan ruang untuk mencatat hal-hal yang dipelajari selama seminggu terakhir dan apa yang ingin diperbaiki diminggu depan. Ini membantu membangun kontinuitas dalam proses pengelolaan diri.
Ruang aman Ket ‘aman’... ke rumah saat dunia ini terasa berat Daftar Kontak Dukungan Siapa yang bisa kamu hubungi saat butuh bantuan? No Nama No. Hp Petunjuk Timbang "Tentukan apa yang membuatmu merasa berat, dan coba tulis di sini. Setelah selesai, akan ada petasan yang stabil" </	

 "Higak papu takum bahagia sapanungu. Yang penting aku senang rawat diriku." "Satu hal positif per hari, Semakin lama itu buat tetap terhubung sama diri sendiri"	3. Ilustrasi ketiga adalah <i>polar bear</i> berwarna oranye yang sedang menyirami bunga yang sedih, setelah disirami bunganya menjadi segar dan bahagia 4. Ilustrasi keempat adalah <i>polar bear</i> yang berwarna putih sedang menempelkan sticky notes yang berisi pengingat untuk dia untuk menjadi lebih baik
	Bagian ini berfungsi sebagai tempat penyimpanan stiker emosi yang nantinya dapat ditempelkan pada area bulatan kosong pada catatan harian sesuai dengan suasana hati pengguna. Penyimpanan ini didesain agar rapi dan mudah diakses, sehingga pengguna dapat dengan cepat memilih dan menggunakan stiker yang mewakili perasaan mereka di waktu itu.
 Terima kasih telah bertahan dan menulis sampai sejauh ini. Ini adalah pencapaian yang sangat berarti bagi kalian. Semoga kalian bisa terus bertahan dan menulis.	Dihalaman terakhir akan ada hadiah yang bertujuan untuk mengapresiasi pengguna karena sudah menyelesaikan buku ini, hadiahnya akan berupa beberapa stiker dan juga voucher diskon untuk pembelian ulang buku ini.

**Sebelum memulai minggu pertama,
yuk pahami manfaat menulis buku harian**

Modul buku harian ini akan mencatat kejadian, tapi juga melatih memahami isi hati yang sulit diungkapkan. Selain itu, kalian akan bisa memahami suasana hati, mengingat detail, emosi, dan membangun kesadaran yang lebih jujur dengan diri sendiri. Ingat, perisapi yang penting bukan.



**Sebelum memulai minggu keempat,
dengarkan juga apa yang tubuhmu coba
sampaikan**

Seringkali tubuh kita sudah memberi sinyal, tapi kita mengabaikannya seperti lapar, haus, lelah, atau sakit. Coba perhatikan, kapan terakhir kamu istirahat cukup, makan teratur, atau olahraga? Berapa dengan sering? Perhatikan juga bagian dari merawat perasaan.



**Sebelum memulai minggu keenam,
membuat batasan diri juga bentuk sayang
sama diri sendiri**

Kamu nggak harus hadir di semua ruang atau merespon semua orang. Batas itu penting untuk menjaga energi, emosi, dan kesehatanmu. Dengan menetapkan batasan yang lebih sehat, kamu memberikan ruang untuk hal-hal yang lebih mendukung pertumbuhan.

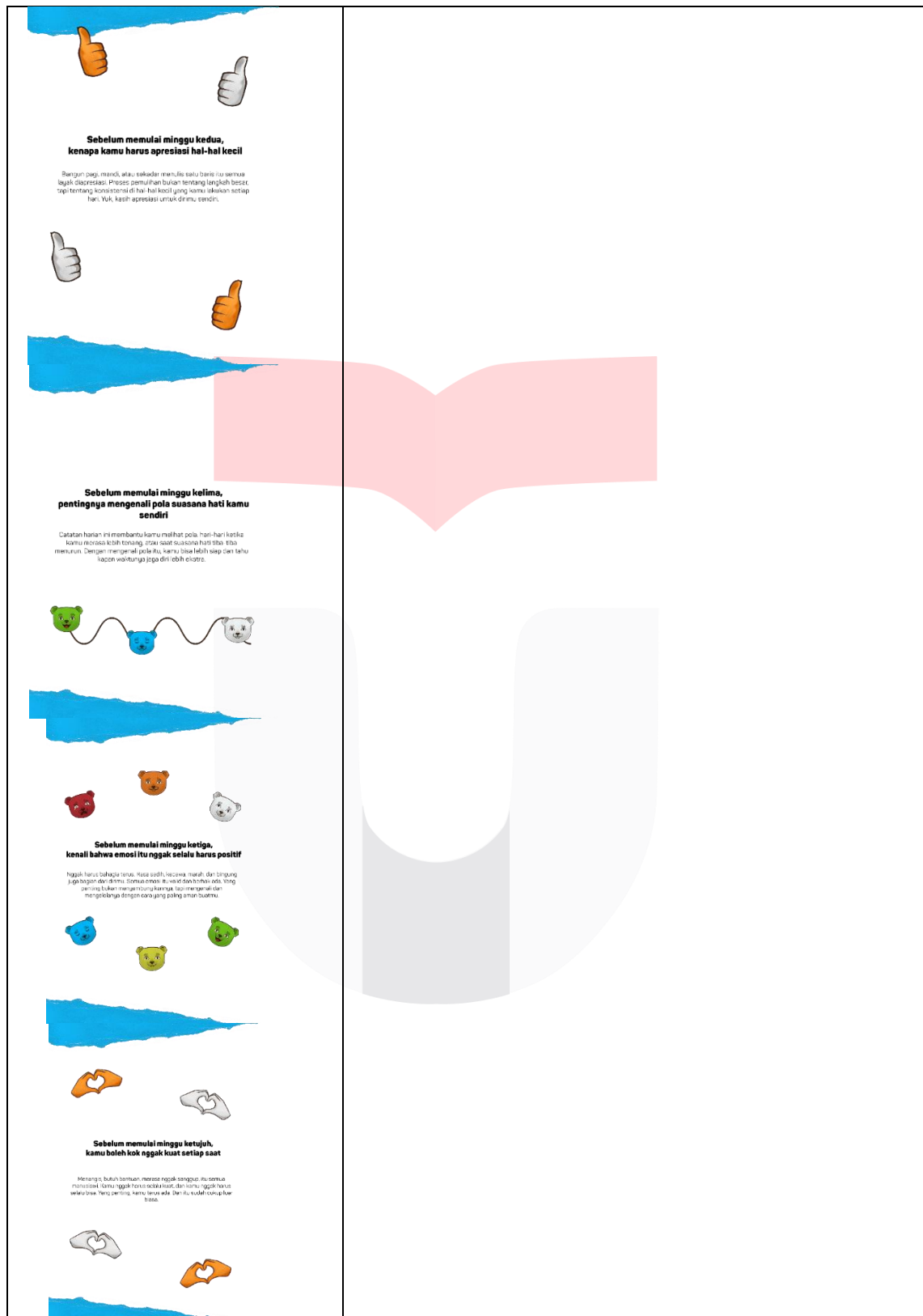


**Sebelum memulai minggu kedelapan,
ingat, pulih itu proses bukan perlombaan**

Nggak perlu buru-buru. Kadang kamu merasa lelah, diam di tempat, dan kadang mungkin sedikit itu wajar. Pulih itu soal bertumbuh bukan soal siapa paling cepat. Terima kasih karena kamu nggak pernah berhenti untuk terus mencoba.



Bagian “sebelum memulai minggu” disisipkan di awal setiap bab mingguan sebagai pengantar reflektif dan edukatif bagi pengguna. Tujuannya adalah untuk membangun kesadaran diri secara perlahan, serta menyiapkan ruang mental sebelum pengguna mulai menuliskan pengalaman atau suasana hatinya. Dengan pendekatan bahasa yang ringan dan empatik, bagian ini diharapkan dapat menjadi pemandu lembut yang memperkuat hubungan pengguna dengan dirinya sendiri sepanjang proses pencatatan.



	Cover belakang buku ini menyampaikan pesan empatik yang menegaskan bahwa buku ini hadir sebagai ruang aman, bukan tuntutan. Dengan gaya bahasa yang hangat dan menyenangkan, pembaca diajak untuk menulis dan memahami diri tanpa tekanan harus selalu kuat atau sempurna, sementara kolaborasi dengan Bipolar Care Indonesia menegaskan kredibilitas dan profesionalitas karya ini.
---	---

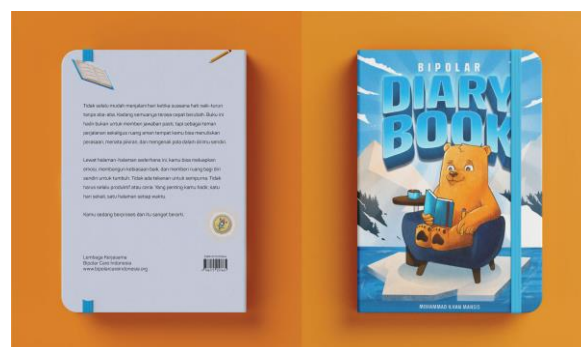
Tokoh

Tokoh beruang kutub dipilih karena namanya terdengar mirip dengan “bipolar” dan hidup di lingkungan ekstrem, seperti perubahan suasana hati yang dialami penyintas bipolar. Warna oranye menggambarkan fase manik, sedangkan putih ke abu-abu melambangkan fase depresi.



Gambar 6 Tokoh
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)

Media Utama



Gambar 7 Media Utama
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)

Media Pendukung



Gambar 8 Instagram Feed
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 9 Tumbler
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 10 Stiker Fisik
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 11 Tote Bag
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 12 *Memo Pad*
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 13 *Bookmark*
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 14 *Lanyard*
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 15 Stiker Whatsapp
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)



Gambar 16 X Banner
(Sumber: Mohammad Ilhan Mansis, 2025)

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk merancang buku harian yang efektif dan terjangkau sebagai alat bantu bagi pengidap gangguan bipolar usia 18–24 tahun dalam memantau suasana hati dan mengelola gejala yang mereka alami. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui kuesioner, wawancara, dan studi pustaka, serta dianalisis menggunakan Matriks Perbandingan dan SWOT, perancangan ini mengacu pada pendekatan User-Centered Design dan Emotional Design agar media yang dihasilkan selaras dengan kebutuhan emosional pengguna. Hasil dari perancangan berupa buku harian yang dilengkapi fitur pelacakan suasana hati harian, afirmasi positif, catatan bulanan, ruang ekspresi visual, edukasi mingguan, serta zona aman yang diperkuat dengan ilustrasi tokoh beruang kutub bergaya surealis sebagai representasi kondisi bipolar. Buku ini juga didukung oleh media tambahan seperti stiker, poster digital, dan lanyard untuk memperkuat keterlibatan pengguna. Meskipun buku ini belum melalui tahap pengujian jangka panjang,

hasil perancangan menunjukkan bahwa media visual dapat menjadi sarana pendukung yang empatik dan fungsional.

Untuk pengembangan selanjutnya disarankan agar dilakukan dokumentasi lebih lanjut terkait respons pengguna terhadap penggunaan buku ini dalam jangka waktu tertentu, guna mengevaluasi efektivitas fungsinya secara berkelanjutan dan menjadi dasar pengembangan konten atau fitur baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. M. I., & Ratnawati, S. (2020). *Analisis SWOT Dalam Menentukan Strategi Pemasaran (Studi Kasus di Kantor Pos Kota Magelang 56100)*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 17(2), 58–70.
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). *Kesadaran Masyarakat*. *Prosiding KS*, 2, 2442–4480.
<https://www.academia.edu/download/70684388/6417.pdf>
- Emilia, Z. A., Kusuma, P., & Aditya, D. K. (2023). *Perancangan Buku Ilustrasi Digital Perkembangan Sosio-Emosional Anak Kepada Orang Tua Gen Z Dalam Melakukan Parenting*. *EProceedings of Art & Design*, 10(6), 8665–8683.
<https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/21774>
- Fisabilih, U. (2024). *Analisis Gejala Gangguan Afektif Bipolar Tipe II Berdasarkan DSM V*. 6(3), 205–212.
- Gumulya, D., & Nastasia, P. (2016). *Kajian Teori Emotional Design*. *Jurnal Dimensi Seni Rupa Dan Desain*, 12(2), 121–146.
<https://doi.org/10.25105/dim.v12i2.41>
- Hariansyah, H., & Hariansyah, H. (2024). *Implementasi Metode User Centered*

- Design Dalam Perancangan Ui/Ux Purwarupa Aplikasi Lacakin. Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan*, 12(3), 9800–9810.
<https://doi.org/10.23960/jitet.v12i3.4602>
- Paputungan, F. (2023). *Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Rahmandani, A. (n.d.). *Buku Harian Positif bagi Orang dengan Gangguan Suasana Hati Bipolar : Studi Pendahuluan*.
- Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyyahni, S., & Lestari, W. (2024). *Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1219–1227. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431>
- Salmina, N., Sp, V. R., & Suliyanthini, D. (2022). *Penilaian Estetika Surface Design Dengan Teknik Suminaghasi Pada Tekstil Rayon*.
- Sawdina, D., Fadli, S. A., & Royana, I. (2023). *Pengaruh Psikoedukasi dan Terapi Supportif terhadap Pemulihan Pasien Bipolar (Vol. 02, Issue 02)*.
- Sumbo Tinarbuko, . (2003). *Semiotika Analisis Tanda Pada Karya Desain Komunikasi Visual. Nirmana*, 5(1), 31–47.
- Suminah, D. (2019). *Unsur-unsur dan Prinsip-prinsip dasar Seni Rupa. Http://File.Upi.Edu*, 1–16.
- Syahrizal Syahrizal, Muhammad Ridho Akbar Eljatin, Yurnailis Yurnailis, & Nurul Hanifah Lubis. (2024). *Penatalaksanaan Gangguan Afektif Bipolar Episode Kini Depresif Berat tanpa Gejala Psikotik melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 3(1), 13–19.
<https://doi.org/10.55123/abdikan.v3i1.3085>
- Verdiansyah, K., SPd, S., Jurusan Seni Rupa, Mh., Bahasa dan Seni, F., & Negeri Semarang, U. (2016). *Arty: Jurnal Seni Rupa PERANCANGAN MEDIA*

PROMOSI TERCETAK KOPI TARIK UNGARAN. 5(1), 11–21.

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/arti>

Waters, M. J., Rowlinson, S. W., Clarkson, R. W., Chen, C. M., Lobie, P. E., Norstedt, G., Mertani, H., Morel, G., Brinkworth, R., Wells, C. A., Bastiras, S., Robins, A. R., Muscat, G. E., & Barnard, R. T. (1994). *Signal Transduction by the Growth Hormone Receptor. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 206(3), 216–220. <https://doi.org/10.3181/00379727-206-43745>

Adrian, K. 2024, *Manfaat Menulis Buku Harian yang Sayang untuk Dilewatkan*. Diakses pada www.alodokter.com (25 Maret 2025, 21:00)

Heppy, N., & Puspita, D. P. 2023, *Manfaat Kategori Umur Balita, Remaja, dan Dewasa Menurut Kemenkes, Jangan Salah*. Diakses pada www.tempo.co (26 Maret 2025, 18:00)

Sari, N. M. 2025, *Memahami Arti Bipolar, Ketahui Gejala, Diagnosis dan Penanganannya*. Diakses pada www.liputan6.com (25 Maret 2025, 20:00)