

***Abstract.***

*Self-management strategies are needed for people with bipolar disorder to be able to control their emotions so that their quality of life remains positive. This study aimed to determine self-management strategies that could support their life quality. The main data collection used in this study were in-depth and open interviews. Significant other and member checking were used as credibility testers. The results showed that the supporting factors of the recovery process were values and spirituality journey, the support of family, friends, community, the development of a positive coping strategy, and the decision to use expert or professional assistance. Sufferers who decided to use expert assistance such as taking drugs, undergoing counseling and therapy tend to had a more positive life quality compared to sufferers who only rely on strategies that were developed independently. The quality of life of people with bipolar disorder is relatively poor compared to the general population. This is evidenced by the presence of physical illness, mood instability, community conflict, poor interaction patterns and unfavorable financial conditions.*

***Keywords:*** *Bipolar, Self-management, Quality of Life*

## Abstrak

Dibutuhkan beberapa strategi atau manajemen diri untuk para penderita agar dapat mengendalikan emosi sehingga kualitas hidup mereka tetap positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor pendukung atau strategi yang dapat mendukung kualitas hidup penderita bipolar. Pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara secara mendalam dan terbuka. Pengujian kredibilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan significant other dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan faktor pendukung proses pemulihan berupa yaitu nilai dan perjalanan spiritualitas, dukungan keluarga, teman, komunitas, pengembangan coping strategy, dan keputusan untuk menggunakan bantuan ahli atau profesional. Penderita yang memutuskan untuk menggunakan bantuan ahli seperti mengkonsumsi obat, menjalani konseling dan terapi memiliki kualitas hidup yang lebih positif dibandingkan dengan penderita yang hanya mengandalkan strategi yang dikembangkan secara mandiri. Kualitas hidup penderita bipolar tergolong rendah dibandingkan dengan populasi pada umumnya. Hal ini dibuktikan dengan timbulnya penyakit fisik, ketidakstabilan mood, konflik komunitas, pola interaksi yang buruk serta kondisi finansial yang kurang mendukung.

**Kata kunci:** Bipolar, Manajemen diri, Kualitas Hidup