

BAB V

PEMBAHASAN

A. Bentuk resiliensi eks penderita skizofrenia

Resiliensi merupakan sebuah ketrampilan untuk melejit dan mengembangkan kompetensi sosial, metakognitif, otonomi, dan pemahaman tentang tujuan dan masa depan yang dimiliki setiap manusia, baik anak-anak, remaja, ataupun orang dewasa yang berupa kekebalan, ketangguhan dan kekuatan untuk bertahan pada situasi beresiko tinggi yang dapat menyebabkan trauma dan tekanan (*adversity*).

Berdasarkan Emmy E. Werner menyebutkan bahwa resiliensi dibentuk atas beberapa kemampuan yaitu, kecakapan dalam membentuk hubungan, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan dalam mengembangkan kepekaan, serta mempunyai perencanaan dan pengharapan masa depan.¹

Kecakapan dalam membentuk hubungan merupakan salah satu ketrampilan yang dibutuhkan oleh eks penderita skizofrenia. Setelah lama melakukan pengobatan di Rumah Sakit Jiwa, penderita skizofrenia yang sembuh tidak bisa langsung dibawa pulang ke rumahnya masing-masing. Penderita skizofrenia akan mengalami *rolling* yang berarti penderita skizofrenia harus dibawa ke tempat rehabilitasi terlebih dahulu untuk diuji coba siap atau belum penderita skizofrenia dipulangkan ke rumahnya.

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 227

Penderita skizofrenia yang berada di panti rehabilitasi akan diajari cara merawat dirinya sendiri, cara merawat teman-temannya yang sama-sama direhabilitasi, sampai pada kegiatan memasak untuk makan bersama dan mencuci pakaian dari penderita skizofrenia yang belum pulih. Uji coba tersebut dilakukan secara bertahap, untuk dapat dilihat perkembangan dari penderita skizofrenia, serta untuk memutuskan apakah penderita skizofrenia tersebut sudah dikategorikan pulih dan dapat dipulangkan ke rumahnya.

Subjek yang diambil peneliti telah pulih dan dipulangkan kembali ke rumah masing-masing sehingga dari ke semua subjek tidak memiliki masalah dalam hal merawat diri sendiri di rumah serta merawat keluarganya yang tinggal serumah. Akan tetapi eks penderita skizofrenia memiliki kendala yang berupa kecakap membentuk hubungan.

Ke empat subjek mengaku kesulitan untuk membentuk hubungan baik kembali dengan lingkungan karena penilaian lingkungan yang negatif terhadap eks penderita skizofrenia. Keseluruhan subjek membutuhkan waktu untuk dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarga maupun lingkungannya, sehingga lambat laun tanpa disadari mereka benar-benar diterima secara utuh. Hal ini sesuai dengan pernyataan ahli Bagus Utomo selaku ketua umum dan pendiri Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KPSI) tantangan dari skizofrenia ini adalah stigma negatif masyarakat, bahwa skizofrenia tidak dapat pulih, sampah masyarakat, beban bagi keluarga dan masyarakat. Bahkan ada yang menilai, ini terjadi akibat

kurang iman, makan uang haram, dosa keturunan, kutukan, santet, selalu dikaitkan dengan hal yang berbau klenik.² Karena skizofrenia juga dikaitkan dengan hal yang berbau klenik, informan subjek SL juga menyatakan pernah membawa subjek SL untuk berobat ke dukun.

Ketrampilan kedua yang dibutuhkan eks penderita skizofrenia yaitu ketrampilan memecahkan masalah. Ketrampilan ini dibutuhkan individu karena tidak ada suatu kehidupan yang tidak diuji dengan masalah, apalagi eks penderita skizofrenia dituntut untuk mampu menerima masalah dan mempunyai ketrampilan memecahkan masalahnya sendiri. Jika tidak bisa menerima masalahnya, maka dapat dilihat dari subjek KF dan SL yang tidak mempunyai inisiatif dalam memecahkan masalahnya, akhirnya hanya dapat menerima nasib dan bersedih pada keadaan yang dialaminya, hal ini justru akan membuat eks penderita skizofrenia rentan terhadap kambuh.

Ketrampilan mengembangkan kepekaan bagi eks penderita skizofrenia sangatlah penting. Karena ketika penderita skizofrenia dalam kondisi kolaps atau tidak sadar akan halusinasi dan waham, seorang penderita skizofrenia tidak akan memiliki kepekaan terhadap diri, keluarga, maupun lingkungannya. Saat pulih skizofrenia secara otomatis mengembangkan kepekaannya kembali untuk bisa menilai lingkungan yang ditinggali sehingga eks penderita skizofrenia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

² Santi Andiani, Butuh Dukungan Agar Pasien Skizofrenia Sembuh, <http://dunia.inilah.com/read/detail/2021817/butuh-dukkungan-agar-pasien-skizofrenia-semuh>, diakses pada: 09-Dec-16, pukul:07:31

Eks penderita skizofrenia mempunyai pengharapan dan perencanaan masa depan, keseluruhan dari subjek menanamkan harapan pada benak masing-masing untuk dapat diwujudkan kelak. Dengan mempunyai harapan eks penderita skizofrenia dapat bertahan menjalani hidup normal, bagi mereka harapan merupakan semangat yang terus memberikan dorongan untuk hidup bahagia dan sejahtera.

B. Proses resiliensi eks penderita skizofrenia

Menurut Reivich dan Shatte terdapat tujuh aspek psikologis yang memunculkan resiliensi seseorang, tujuh aspek tersebut ialah:

- a. Regulasi emosi
- b. Kemampuan mengendalikan impuls
- c. Optimis
- d. Analisis kausal
- e. Empati
- f. *Self Efficacy*
- g. Mencapai yang diinginkan³

Ketujuh aspek psikologis tersebut yang merupakan proses untuk memunculkan resiliensi pada eks penderita skizofrenia. Dengan mencapai tahap demi tahap proses tersebut, eks penderita skizofrenia akan memahami pentingnya mengembangkan resiliensi setelah keluar dari rehabilitasi.

³Reivich K. dan A. Shatte, *The Resilience Factor*, (New York: Broadway Books, 2002), hal. 45

Pada tahap regulasi emosi atau pengendalian sebuah emosi yang menjadi tekanan adalah penyesalan terhadap diri sendiri, keinginan yang terhambat untuk diwujudkan, serta perlakuan lingkungan yang tidak menyenangkan. Namun, keseluruhan subjek berusaha untuk menggunakan kemampuan positifnya agar dapat mengontrol emosinya. Akan tetapi ada pula yang tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol emosinya subjek KF ketika sudah mengingat masa lalunya yang kelam KF cenderung seperti meratapi nasibnya dan sedih berlarut-larut, namun emosi KF dapat terkendali jika ada orang yang mengingatkan untuk tidak sedih berlarut-larut karena hanya akan membuang-buang waktu. Imbas dari pengendalian emosi yang tidak efektif ini, yaitu akan kesulitan membangun hubungan kembali dengan orang lain.

Proses selanjutnya adalah kemampuan mengendalikan impuls yang berupa keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul. Pengendalian ini sebagai uji coba kemampuan subjek, pengendalian ini berhubungan dengan regulasi emosi emosi. Jika individu mampu mengendalikan impulsnya, maka individu dapat mengendalikan emosi yang dirasakan, pada proses ini jika individu tidak bisa mengendalikan impulsnya, individu akan ketergantungan yaitu harus bisa terpenuhi keinginannya. Pada subjek SL, dia selalu mendapatkan apa yang dia mau, sehingga dia memiliki pengendalian impuls yang rendah, sehingga subjek SL mudah mengalami perubahan emosi.

Eks penderita skizofrenia menanamkan pikiran yang positif untuk dapat mengatasi masalah yang dialami. Keseluruhan subjek menyatakan optimis dalam menjalani aktivitas setelah kepulangannya dari panti rehabilitasi. Optimis akan membuat individu tergerak menyelesaikan masalah yang dihadapi, jika sudah mempunyai sikap optimis namun pemecahan masalah tidak terselesaikan individu terus mencoba dan tetap bangkit, mungkin dari beberapa proses sebelumnya ada yang belum maksimal. Hal ini selaras dengan teori optimis yang menyatakan dengan berfikir optimis, individu dapat lebih sehat dari segi fisik maupun psikologis, serta dapat mengurangi depresi. Optimis akan membuat individu tergerak menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mencari pemecahan masalah yang dihadapi agar hidupnya lebih baik dan lebih baik lagi.⁴

Setiap subjek memiliki masalah yang harus dihadapi sendiri-sendiri. Kesulitan yang dialami subjek membuktikan bahwa eks penderita skizofrenia telah menjalani hidup yang normal seperti orang pada umumnya. Terlepas dari bisa menghadapi masalah atau justru menghindari masalah, eks penderita skizofrenia mempunyai kemampuan menganalisa penyebab dari masalahnya berhubungan dengan sakit yang pernah dideritanya atau tidak. Dengan dapat mencari penyebabnya maka secara alami tergerak untuk mencari solusi untuk bisa menghadapi masalahnya. Yang dilakukan keseluruhan subjek sesuai dengan teori Reivich mengenai

⁴*Ibid*, hal. 40

analisis kausal yaitu individu dengan resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali semua penyebab dalam kesulitan yang dihadapi. Individu akan terfokus pada sumber-sumber *problem solving* ke dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol, dan mengarah pada perubahan.⁵

Penderita skizofrenia tidak akan mempunyai kepekaan terhadap siapapun, karena dalam kondisi sakit mereka cenderung menghindari keramaian orang serta memiliki kehidupan sendiri bertemankan halusinasi dan delusi. Setelah pulih eks skizofrenia normal kembali dan merasakan adanya relasi yang terpecah antara mereka dan orang-orang disekitarnya. Tidak semua penderita eks skizofrenia beruntung akan serta-merta diterima oleh lingkungannya, ada yang merasakan dirinya seorang diri dan ingin dimengerti oleh orang lain. Dalam kondisi sedih, marah, cemas dan senang eks penderita skizofrenia akan lebih nyaman jika mempunyai teman untuk berbagi rasa dan mengerti perasaan yang dirasakan orang lain, hal ini lah yang disebut dengan empati. Eks penderita skizofrenia membutuhkan empati sehingga terjalin hubungan yang dekat dengan orang yang diinginkan. Dalam bukunya, Reivich menyatakan ketika seseorang mampu merasakan yang dirasakan oleh orang lain dari ekspresi wajah, nada berbicara, bahasa tubuh yang ditunjukkan orang lain akan membuat individu dapat menduga tentang pikiran dan perasaan orang lain. Jika

⁵*Ibid*, hal. 41

individu mampu berempati maka dia juga akan memiliki perasaan bahwa dirinya juga ingin dimengerti orang lain.⁶

Seseorang butuh keyakinan yang kuat yang tertanam dalam dirinya untuk mempertegas prinsip hidup. Eks penderita skizofrenia juga mempunyai prinsip yang kuat untuk memperbaiki kualitas kehidupannya, baik itu keyakinan untuk dirinya sendiri, keyakinan yang digantungkan pada Tuhan, maupun keyakinan yang berupa motivasi dari keluarga dan lingkungannya. Memiliki keyakinan yang lemah akan membuat individu kehilangan jati dirinya, akan tetapi keyakinan yang tergolong tinggi dapat membuat eks penderita skizofrenia memiliki komitmen yang sangat kuat untuk memecahkan masalah, serta tidak pantang menyerah menemukan strategi-strategi baru agar masalahnya terpecahkan.⁷

Relasi yang dekat antara eks penderita skizofrenia akan membantu memunculkan kemampuan yang terakhir yaitu dapat mencapai yang diinginkan. Kemampuan ini membuat inividu dapat meraih yang diharapkan. Membentuk suatu hubungan yang baik dengan orang lain, seperti berbagi cerita dan perasaan, meminta bantuan, saling membantu menyelesaikan masalah personal maupun interpersonal.⁸ Sehingga terciptalah individu yang mempunyai resiliensi yang berkualitas.

C. Faktor pendukung bagi resiliensi eks penderita skizofrenia

Eks penderita skizofrenia tidak akan dapat menjalani kehidupan normalnya jika dia belum mampu menerima keadaannya terlebih dahulu.

⁶*Ibid*, hal. 44

⁷*Ibid*, hal. 45

⁸*Ibid*, hal. 45

Karena kunci utama untuk bertahan dilingkungannya dan sebagai penguat untuk mencapai sembuh totalnya yaitu dengan adanya penerimaan penuh terhadap masa lalunya, kemudian bisa bangkit dan memperbaiki diri.

Eks penderita skizofrenia mampu bangkit kembali dengan adanya resiliensi yang ada pada diri individu masing-masing, serta adanya faktor pendukung yang memperkuat resiliensi yang dimiliki eks penderita skizofrenia. Faktor pendukung tersebut berupa dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya; kekuatan pribadi individu; serta semuanya yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan seseorang yang berhubungan dengan ketrampilan-ketrampilan sosial dan interpersonal.

Dukungan sosial membuat eks penderita skizofrenia merasa dihargai dan diterima dilingkungannya, merasa tidak ada batasan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat, merasa mempunyai pendukung yang dapat membangkitkan semangatnya untuk melanjutkan hidup, adanya dorongan yang diberikan lingkungan untuk hidup mandiri, perhatian dari desa terhadap eks penderita skizofrenia juga merupakan dukungan yang membuat skizofrenia bersemangat untuk terus berkembang lebih baik sehingga eks penderita skizofrenia merasa hidup pada lingkungan yang memberikan rasa aman dan kesejahteraan.⁹

⁹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal.

Dukungan sosial yang dirasakan eks penderita skizofrenia tersebut sesuai dengan teori Gonenberg mengenai sumber resiliensi yaitu *I have* (Aku punya merupakan sumber resiliensi terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi meliputi, hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh; struktur dan peraturan di rumah; model-model peran; dorongan untuk mandiri (otonom); akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.¹⁰

Resiliensi tidak bisa tercapai jika individu hanya mendapatkan dukungan dari luar dirinya, eks penderita skizofrenia membutuhkan kekuatan dalam dirinya sendiri untuk melengkapi resiliensinya agar dapat lebih kuat. Eks penderita skizofrenia dapat memperhatikan sikapnya untuk dapat disukai banyak orang disekitarnya, mempunyai perasaan mencintai dan dicintai, sikap peduli dengan orang lain dan dapat merasakan yang dirasakan orang lain, mempunyai perilaku tegas dan bertanggung jawab, optimis dan penuh harapan, hal-hal tersebut merupakan kekuatan pribadi yang dimiliki seorang yang resilien.

Eks penderita skizofrenia yang resilien juga memiliki ketrampilan sosial dan interpersonal. Mudah mengkomunikasi beberapa hal dengan menarik terhadap lawan bicara, bisa diajak bertukar cerita tentang keluhan dengan lawan bicaranya; Mempunyai inisiatif dan gesit

¹⁰*Ibid*, hal. 229

memecahkan masalahnya dengan atau tanpa bantuan orang lain; Mengelola perasaannya dengan mengalihkan pada suatu pekerjaan yang menghasilkan sesuatu yang positif; Mampu mengukur temperamen sendiri dan orang lain untuk menciptakan komunikasi yang seimbang yang tidak saling bersaing dalam cerita; Adanya hubungan yang saling percaya pada orang yang dekat dengannya.

Ketrampilan sosial dan interpersonal tersebut sudah sesuai dengan teorinya bahwa ketrampilan tersebut meliputi: berkomunikasi, memecahkan masalah, mengelola perasaan dan impuls-impuls, mengukur temperamen sendiri dan orang lain, menjalin hubungan-hubungan yang saling mempercayai.¹¹

D. Faktor yang menghambat resiliensi pada eks penderita skizofrenia pasca rehabilitasi

Tidak semua yang dilalui eks penderita skizofrenia berjalan dengan mulus dan lancar. Eks penderita skizofrenia juga mengalami sebuah penolakan secara langsung atau tidak langsung. Merasakan kesepian meskipun kondisinya telah pulih. Bahkan dari keluarga sendiri juga mendapatkan penolakan yang cukup ekstrim. Hal tersebut disebut sebagai penghambat untuk kesembuhan bagi eks penderita skizofrenia. Apabila eks penderita skizofrenia tidak bisa mengatasinya, maka akibatnya dapat kambuh dan menjadi penderita kembali.

¹¹*Ibid*, hal. 230

Hambatan yang dirasakan pasca kepulangan dari panti rehabilitasi adalah kenyataan bahwa eks penderita skizofrenia dipandang negatif oleh lingkungan bahkan keluarganya sendiri. Sehingga membuat eks penderita skizofrenia kesulitan untuk memnjalin hubungan yang akrab kembali. Selain itu pandangan yang menyatakan bahwa eks penderita skizofrenia tidak akan bisa mandiri dan akan terus merepotkan keluarganya, hal ini membuat eks skizofrenia akan berada kondisi rentan terhadap kambuh . Hambatan ini sesuai dengan pernyataan ahli yaitu Schloser, dkk yang menyatakan banyak yang merendahkan skizofrenia bahkan dari keluarga sendiri, yang mengakibatkan semangat ingin sembuh menjadi semakin menciut akibat munculnya komentar-komentar yang kritis, sinis, tajam, dan keterlibatan emosional yang berlebihan yang muncul dalam kata-kata spontan anggota keluarga.¹²

Semangat yang menciut akan membuat kekuatan dalam individu juga akan berkurang. Hal ini dapat menghambat individu dari disayang dan disukai banyak orang, komentar negatif akan membuat individu merasa kehadirannya tidak diinginkan. Rasa bangga, optimis, dan percaya diri berubah menjadi minder. Tapi eks penderita skizofrenia tetap menjaga perasaan penuh harapnya untuk bertahan dan bangkit dari kondisi yang melemahkannya. Karena dari beberapa orang yang menilai negatif, tetap ada orang-orang yang mendukung untuk kesembuhan mereka, yang setia menjaga dan merawat mereka.

¹² Daisy dan Hamidah, *peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia*, *Insan 1* (1), 2016, hlm 15

Tidak mempunyai ketrampilan sosial dan interpersonal akan menjadi hambatan juga bagi eks penderita skizofrenia pasca direhabilitasi. Eks penderita skizofrenia merasakan canggung setelah kepulangannya dari rehabilitasi, sehingga ada perasaan seperti perasaan asing dan harus menjalani proses adaptasi kembali. Menjadi pribadi yang pendiam akan menghambat dalam menjalin hubungan yang saling percaya pada lingkungannya. Mempunyai orang-orang tertentu yang dipercaya akan menghambat relasi yang akrab dengan orang-orang sekitar. Sulitnya relasi yang akrab membuat eks penderita skizofrenia kesulitan mengelola perasaannya dan tempramennya yang berkejang. Dalam hal ini keluarga yang merawatnya yang akan mengalami kesulitan untuk menstabilkan emosi dari eks penderita skizofrenia.