

Resiliensi Psikologis pada Remaja dari Keluarga Penyandang Skizofrenia

Agustina Rahmah*, Andi Wahyu Irawan
Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia
*agstrahmah@gmail.com

Abstract

Schizophrenia is a mental disorder that affects the way of thinking, emotions, behavior, and interpreting reality, thus hindering daily activities. This study aims to understand and analyze the process of psychological resilience in adolescents living with family members with schizophrenia, how they are able to adapt healthily, manage emotional stress, and maintain psychological health amidst challenging family conditions. This study used a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques included interviews, observation, and documentation. Participants were selected using purposive sampling. The data analysis technique used was interactive analysis, consisting of data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that adolescents with family members with schizophrenia have well-developed psychological resilience abilities in aspects of self-regulation, positive thinking patterns, and cognitive and social abilities. This study is expected to provide an overview of how the process of increasing psychological resilience in adolescents living with families with schizophrenia and providing support to people who have similar experiences. The researchers recommend that further research can expand the number of participants to make the results more representative.

Keywords: *Emotion Regulation; Adolescents; Resilience; Schizophrenia*

Abstrak

Skizofrenia adalah gangguan mental yang mempengaruhi gangguan cara berpikir, emosi, perilaku, dan memaknai realitas sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis proses resiliensi psikologis pada remaja yang hidup dengan keluarga penyandang skizofrenia, bagaimana mereka mampu beradaptasi secara sehat, mengelola tekanan emosional dan mempertahankan kesehatan psikologis di tengah kondisi keluarga yang penuh tantangan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan pemilihan partisipan menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif yang terdiri dari tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman remaja dengan keluarga penyandang skizofrenia memiliki kemampuan resiliensi psikologis yang berkembang dengan baik dalam aspek regulasi diri, pola pikir positif, dan kemampuan kognitif dan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana proses peningkatan resiliensi psikologis remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia serta memberikan dukungan kepada orang yang memiliki pengalaman serupa. Peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah partisipan agar hasilnya lebih representatif.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi; Remaja; Resiliensi; Skizofrenia*

Pendahuluan

Remaja berasal dari kata latin Adolensence yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Puspitaningrum, 2022). Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang berbeda dari tahap perkembangan lainnya (Diananda, 2019). Dalam pandangan psikologi perkembangan, remaja berada pada rentang usia 14-24 tahun, yaitu mereka mulai membentuk identitas, kemandirian, serta kemampuan regulasi emosi (Isroani, 2023). Suryana et al., (2022) menyatakan bahwa usia remaja adalah masa “badai dan stress”, karena menyebabkan ketidakbahagiaan dan keraguan pada individu.

Salah satu tantangan yang dapat menghambat perkembangan emosional remaja adalah ketika mereka hidup dalam keluarga dengan anggota penyandang skizofrenia. Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku, sekaligus menimbulkan beban psikologis maupun sosial bagi keluarga (Poegoeh & Hamidah, 2016). Kekambuhan dan proses perawatan sering menimbulkan tekanan emosional, munculnya stigma, rasa malu, serta konflik dalam keluarga (Siallagan et al., 2025).

Remaja yang memiliki orang tua penyandang skizofrenia rentan mengalami kecemasan, stres berkepanjangan, dan rendahnya harga diri akibat peran tambahan sebagai pengasuh, kondisi ekonomi yang terbatas, serta kurangnya dukungan sosial. Situasi ini sering membuat mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menunjukkan respons emosional yang tidak adaptif (Poegoeh & Hamidah, 2016). Berdasarkan kondisi tersebut, pengembangan resiliensi psikologis menjadi penting. Resiliensi bukan hanya kemampuan individu untuk pulih dari krisis, tetapi juga proses dinamis yang dipengaruhi faktor internal dan eksternal, termasuk dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial (Herdiana, 2019; Sunarti et al., 2017).

Menurut Pandjaitan & Rahmasari (2020) resiliensi merupakan peran antara faktor pelindung dan faktor resiko yang akan terjadi pada saat individu menghadapi stress atau kesulitan yang akhirnya akan membawa individu untuk mengatasi stress. Dalam perspektif teori resiliensi sosial ekologis kemampuan adaptif remaja tidak hanya berasal dari faktor internal tapi juga faktor eksternal seperti dari dukungan keluarga, sosial dan teman sebaya di lingkungan (Sunarti et al., 2017). Meskipun sudah ada penelitian terdahulu mengenai keluarga skizofrenia, namun ada perbedaan pada fokus penelitian, penelitian ini berfokus pada proses terbentuknya resiliensi psikologis pada remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia.

Pada penelitian terdahulu, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Ayu & Thohar (2024) berfokus pada tekanan psikologis yang dialami caregiver dewasa dalam merawat pasien skizofrenia. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga pembahasan implikasi praktis yang berkaitan dengan teori *coping* masih bersifat deskriptif dan belum menunjukkan penerapan yang lebih aplikatif. Penelitian lainnya berfokus pada beban yang objektif serta strategi *coping* keluarga saat merawat pasien skizofrenia dengan perilaku kekerasan.

Meskipun penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai pengalaman keluarga dalam menghadapi situasi tersebut, pembahasan tentang mekanisme kasual, pemisahan *coping* secara spesifik dan penjelasan hubungan sebab-akibat belum di jelaskan secara mendalam (Pardede et al., 2020). Sedangkan pada penelitian Pandjaitan & Rahmasari (2020) berfokus pada keterbatasan pengetahuan keluarga mengenai skizofrenia serta besarnya beban finansial, fisik dan psikologis membuat caregiver kesulitan menerima realitas serta munculnya penolakan terhadap diri sendiri.

Namun, penelitian tersebut belum memberikan strategi intervensi atau panduan praktis yang dapat membantu caregiver dalam meningkatkan pengetahuan maupun mengelola beban yang mereka hadapi. Penelitian Sari & Ambarwati (2024) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan resiliensi anggota keluarga pada pasien skizofrenia. Akan tetapi, penelitian tersebut terbatas pada jumlah *variable* yang relatif kecil serta kurangnya implikasi praktis dan penjelasan rinci mengenai prosedur pengukuran yang digunakan.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kajian sebelumnya lebih menekankan pada pengalaman caregiver dewasa, beban keluarga, serta strategi *coping* dalam merawat pasien skizofrenia. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji dinamika resiliensi psikologis pada remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia masih relatif terbatas. Padahal, remaja yang hidup dalam kondisi keluarga tersebut juga menghadapi berbagai tekanan emosional dan sosial yang berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam proses terbentuknya resiliensi psikologis pada remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia, sehingga dapat memberikan kontribusi akademik dalam memahami dinamika adaptasi psikologis remaja dalam konteks keluarga dengan gangguan mental. Perbedaan utama pada penelitian ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu yaitu penelitian ini mendeskripsikan secara lengkap bagaimana individu khususnya pada kalangan remaja dalam membangun resiliensi psikologis melalui tahap pengalaman psikologis melalui tahap pengalaam emosional, konflik internal, dan penyesuaian diri dalam konteks sehari-hari bersama penyandang skizofrenia.

Penelitian ini penting secara empiris karena mengisi kesenjangan penelitian terkait pemahaman resiliensi psikologis sebagai proses yang tidak selalu linear dan sangat dipengaruhi oleh konteks pengalaman hidup. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk memahami dan mendeskripsikan secara lengkap proses resiliensi psikologis pada remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia, bagaimana mereka mampu beradaptasi secara sehat, mengelola tekanan emosional dan mempertahankan kesehatan psikologis di tengah kondisi keluarga yang penuh tantangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi konselor dan pendidik dalam merancang intervensi pendampingan yang lebih konseptual dan berorientasi pada proses perkembangan resiliensi psikologis remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses resiliensi psikologis pada remaja yang hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia. Sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang konseptual mengenai pengalaman emosional, sosial, dan adaptif partisipan menghadapi tantangan keluarga. Penelitian ini dilakukan selama dua bulan dengan partisipan merupakan seorang siswi yang berusia 17 tahun dilingkungan perkotaan dengan kondisi ekonomi menengah kebawah yang tinggal dengan anggota keluarga penyandang skizofrenia. Pemilihan partisipan di lakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria khusus yaitu remaja yang memiliki anggota keluarga penyandang skizofrenia. Hubungan Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa teknik, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi hingga mencapai saturasi data. Wawancara semi-terstruktur dengan durasi 45-60 menit di setiap sesinya memungkinkan penelitian menggali informasi tentang pengalaman emosional, sosial serta, strategi adaptif

partisipan dalam menghadapi kondisi keluarga secara mendalam. Observasi non-partisipan juga dilakukan untuk memperoleh data perilaku dan interaksi partisipan secara langsung dalam konteks sehari-hari tanpa terlibat langsung dalam kegiatan, sementara dokumentasi sebagai data pendukung yang dapat memperkuat data penelitian. Hubungan peneliti dengan partisipan dibangun secara baik dan saling percaya. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian, menjaga komunikasi terbuka, dan menggunakan pendekatan empatik. Analisis data inteaktif yang dilakukan menggunakan empat tahap analisis data yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan tekanan emosional yang dialami partisipan karena memiliki keluarga penyandang skizofrenia. walaupun mengalami tekanan, partisipan mampu mengendalikan diri dengan perkembangan yang lebih positif dalam berbagai aspek. Pengalaman dari partisipan dapat diinterpretasikan melalui teori resiliensi psikologis yang dikembangkan oleh (Reivich & Shatté, 2002). Menurut Reivich dan Shatte dalam Indrawati (2019) resiliensi psikologis merupakan seseorang yang memberikan respon sehat dan produktif saat berhadapan pada trauma yang mendalam, sehingga dibutuhkan dalam mengelola tekanan.

Resiliensi psikologis dibutuhkan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dalam kehidupan (Pratiwi & Yuliandri, 2022). Menurut Reivich dan Shatte dalam Sukmaningpraja & Santhoso (2016) individu mampu bangkit dari trauma yang dihadapi apabila memiliki resiliensi psikologis yang cukup baik. Terdapat tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi psikologis individu yaitu, regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian diri (*impulse control*), pandangan positif dan harapan (*optimism*), kemampuan menganalisis penyebab masalah (*causal analysis*), kemampuan memahami orang lain (*empathy*), keyakinan diri mampu mengatasi situasi (*self efficacy*), dan keberanian untuk bangkit dan bertumbuh (*reaching out*) (Nashori & Sapurto, 2021).

1. Proses Resiliensi Psikologis Pada Remaja dengan Keluarga Penyandang Skizofrenia

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat 7 aspek terbentuknya resiliensi psikologis individu yang di temukan pada partisipan sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan 7 aspek yang di temukan dapat di kategorikan menjadi 3 bagian, yaitu regulasi diri, pola pikir positif, dan kemampuan kognitif dan sosial yang dapat dijabarkan sebagai berikut.

a. Regulasi Diri

Kemampuan Nina (nama samaran) dalam mengelola emosinya terlihat jelas saat menghadapi kondisi ibu yang sedang kambuh. Meskipun mengalami stress dan ketakutan, Nina mampu mengelola emosi di bawah tekanan. Menurut Nina selaku partisipan menyatakan bahwa “saya dengerin tapi diam saja sambil tarik nafas, habis itu ke kamar dengerin musik, agak tenang si” (Wawancara, 6 September 2025), yang menunjukkan bahwa Nina menerapkan strategi menarik nafas dan mendengarkan musik ketika ibunya mulai berbicara tidak jelas, selain itu Nina juga melakukan *self-calming* ketika berada dalam situasi yang memicu kecemasan.

Nina juga mampu menahan respon emosi negatif ketika menghadapi perilaku ibu yang sedang marah atau menolak obat. Menurut Nina selaku partisipan menyatakan, “kalau saya marah, mama bisa tambah ngamuk jadi saya diam saja” (Wawancara, 6 September 2025). Kemampuan ini menunjukkan bahwa Nina memiliki control diri yang baik dalam mengelola dorongan emosional. Bahkan, Nina juga mengatakan bahwa

sebelumnya sangat mudah “meledak”, tetapi sekarang sudah mampu menahan diri, sehingga dapat mengendalikan dorongan emosional. Dari hasil observasi yang bahwa membawa telah dilakukan Nina menunjukkan kemampuan positif, meskipun masih menunjukkan tanda-tanda beban emosional tertentu. Ketegang, stres yang mudah muncul, serta cenderung menarik diri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ekspresi murung dan gelisah terkadang muncul selama kegiatan belajar yang menunjukkan bahwa Nina masih berjuang mengelola perasaan dalam kondisi tertentu.

Kemampuan Nina tersebut selaras dengan komponen regulasi emosi dan *impulse control* yang dijelaskan dalam Nashori & Sapurto (2021) yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, dan tekanan internal. Teknik yang dilakukan Nina sejalan dengan temuan Thohar (2018) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi, yang juga berpengaruh terhadap tingkat penurunan agresivitas.

Selain itu, teknik pernafasan mampu membantu remaja dalam mencapai kondisi ketenangan dalam tubuh dan membantu menurunkan tingkat emosi (Anggraini et al., 2023). Teknik pernafasan dalam mampu meningkatkan kesadaran diri, memperkuat kemampuan untuk merespon stress secara adaptif, serta menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap kondisi emosional (Pujiati et al., 2025). Selain pernafasan, teknik yang dilakukan Nina dalam mendengarkan musik juga relevan dengan penelitian Cahyani (2023) bahwa dampak positif dari mendengarkan musik bisa meningkatkan regulasi emosi terutama dalam gejala kecemasan, depresi, dan sebagainya.

Penemuan serupa disampaikan oleh Pratama & Bariningsih (2025) bahwa mendengarkan musik bisa membantu dalam proses mengelola emosi negatif dan meningkatkan regulasi emosional secara keseluruhan. Musik juga dapat digunakan sebagai strategi edukatif dalam mengelola emosi, menurunkan stress, meningkatkan kesadaran diri, serta efektif dalam menstabilkan fisiologis dan psikologis (Samaliwu et al., 2025). Perkembangan kemampuan Nina dalam menahan dorongan emosional juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handasah (2018) bahwa kematangan emosi berpengaruh dengan meningkatnya kontrol diri, dan membantu menurunkan agresivitas meskipun berpengaruh cukup kecil.

Pengendalian diri dan regulasi emosi saling berkaitan dan berperan penting dalam menahan dorongan emosi negatif (Wahyuni & Laili, 2025). Remaja dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu mengambil tindakan secara fokus, menjaga sikap tetap stabil, dan menghindari reaksi implusif ketika menghadapi tekanan (Cahyani & Siswati, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri yang cukup baik, yang menjadi dasar penting dalam terbentuknya resiliensi psikologis ketika menghadapi tekanan keluarga.

b. Pola Pikir Positif

Nina menunjukkan sikap optimis saat melihat ibunya bersikap mau minum obat kembali dan saat ayah kembali dari luar kota membuat Nina merasa mendapatkan dukungan, Menurut Nina selaku partisipan menyatakan “Rasanya seperti beban di dada agak ringan gitu” (Wawancara, 24 September 2025). Namun Nina masih mampu berpandangan positif dalam melakukan perawatan kepada ibu, Menurut Nina selaku partisipan menyatakan “Sekarang walau masih *moody*, tapi sekarang sudah mendingan” (Wawancara, 1 Oktober 2025).

Awalnya Nina merasa belum mampu menghadapi kondisi rumah yang penuh tekanan, tetapi tetap fokus pada upaya sederhana untuk menjaga keadaan tetap stabil. Seiring berjalannya proses, Nina mulai menunjukkan peningkatan dalam keyakinan diri

dalam mengelola situasi keluarga yang kompleks. Menurut Nina selaku partisipan menyatakan “saya juga merasa sekarang lebih sabar” (Wawancara, 1 Oktober 2025), yang menandakan adanya perkembangan positif dalam kemampuannya menghadapi beban emosional dari hasil observasi menunjukkan bahwa Nina mampu berkomunikasi dengan baik dan menunjukkan empati kepada teman. Pandangan positif yang ditunjukkan Nina selaras dengan komponen *Optimism* dan *Empathy* yang di jelaskan oleh Nashori & Sapurto (2021) yang menyatakan bahwa *optimism* merupakan perasaan individu bahwa masa depan yang akan dihadapi akan lebih baik.

Sedangkan *empathy*, yaitu kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita & Wati (2022) yang menyatakan adanya penerimaan diri keluarga yang dipengaruhi oleh dukungan orang terdekat terhadap keluarga penyandang skizofrenia, serta adanya sikap positif terhadap tekanan yang dihadapi. Dukungan sosial penting untuk meningkatkan dukungan psikologis keluarga dalam mengurangi stress, mempertahankan harapan saat proses perawatan, dukungan sosial juga dapat membuat harapan dan optimisme karena membuat keluarga tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan (Amalia & Rahmatika, 2020).

Keyakinan diri yang ditunjukkan Nina juga selaras dengan temuan Wang et al., (2024) yang menyatakan bahwa keyakinan diri dapat menghubungkan *empathy* dan membantu menurunkan depresi, sehingga meningkatkan resiliensi emosional remaja. Kemampuan remaja yang memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuannya menghadapi kesulitan cenderung menunjukkan kapasitas yang lebih dalam menghadapi tekanan (Laura & Ulfah, 2020). Temuan diperkuat dengan penelitian Kleppang et al., (2023) yang menyatakan bahwa keyakinan diri pada remaja terutama pada terbentuknya pengalaman keberhasilan yang dialami sendiri serta dukungan sosial.

c. Kemampuan Kognitif dan Sosial

Nina mampu memahami keterkaitan antara perilaku ibunya dengan kondisi medis skizofrenia yang dialami, memahami bahwa perubahan emosi dan tindakan ibunya bukan terjadi secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi faktor pribadi, karena adanya gangguan yang membutuhkan penanganan medis secara rutin. Menurut Nina selaku partisipan menyatakan “Mama punya penyakit bu... kalau tidak minum obat pasti kambuh” (Wawancara, 16 Septembert 2025).

Kepekaan Nina terlihat dalam merawat, memahami dinamika kondisi, serta menjaga ketenangan diri meskipun berada dalam tekanan emosional dan kemampuan mengendalikan reaksi saat menghadapi ledakan emosi sang ibu, serta tetap berinisiatif mengajak ibunya melakukan pemeriksaan rutin kerumah sakit. Menurut Nina selaku partisipan menyatakan “Saya cuma berusaha aja biar mama tidak tambah parah” (Wawancara, 24 September 2025). Nina tidak hanya bertahan dari tekanan, tetapi juga mengembangkan motivasi yang lebih kuat untuk masa depannya, Menurut Nina selaku partisipan menyatakan “Saya mau fokus belajar... pengen kuliah kesehatan” (Wawancara, 1 Oktober 2025) yang menunjukkan upaya meningkatkan kualitas diri melalui pendidikan dan pengalaman hidup yang sudah Nina Lewati, tetapi juga digunakan sebagai dorongan untuk membentuk tujuan hidup yang lebih bermakna.

Kemampuan kognitif dan sosial Nina sejalan dengan yang dijelaskan oleh Nashori & Sapurto (2021) *Causal analysis*, yaitu kemampuan individu untuk mengetahui secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang di hadapi. *Self-efficacy*, merupakan kemampuan mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah yang dialami dan mencapai keberhasilan dan *reaching out*, yaitu kemampuan individu untuk meraih aspek positif setelah menghadapi kesulitan. Kemampuan *Causal analysis* Nina sejalan dengan penelitian KW et al., (2017) menyatakan bahwa remaja

memiliki tingkat resiliensi sedang, mampu mengatasi masalah walaupun belum cukup optimal. Dalam penelitian Taufiq et al., (2014) menyatakan kemampuan resiliensi yang dimiliki menunjukkan kemampuan yang baik atau tinggi dalam *causal analysis* walaupun tergolong rendah pada regulasi emosi, empati dan sebagainya.

Pada penelitian lainnya yaitu Arsini et al., (2022) mengatakan bahwa kemampuan analisi penyebab masalah membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi situasi, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis. Kemampuan Nina dalam *Self-efficacy* ini sejalan dengan temuan penelitian Rachma (2024) yang menemukan bahwa sensitivitas empatik dan aspek emosional memiliki peran terhadap munculnya perilaku proposial pada remaja.

Penelitian Mujahidah & Listiyandini (2018) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat empati dan kemampuan resiliensi pada remaja, kemampuan individu untuk memahami dan merespon perasaan orang lain tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan sosial, tetapi juga mendukung pada pengembangan resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan. Pada penelitian Latief et al., (2025) menyatakan bahwa empati dapat membantu memahami perasaan sehingga menciptakan dukungan sosial, sementara resiliensi terlihat dari kemampuan untuk bangkit dan menyesuaikan diri saat menghadapi tekanan.

Temuan Nina dalam *reaching out* ini sejalan dengan temuan Agustina et al., (2023) menyatakan bahwa meskipun remaja mengalami disfungsi keluarga, remaja menunjukkan pertumbuhan yang positif seperti kedewasaan, apresiasi hidup, dan makna hidup baru. Selain Agustina et al., (2023); Xu et al., (2024) juga melakukan penelitian tentang pengalaman sulit dan stress dapat memicu proses adaptasi dan pertumbuhan bila individu mempunyai resiliensi dan refleksi yang mendalam, hal ini mendukung bahwa tekanan hidup bisa membangkitkan motivasi dan tujuan hidup.

Pada penelitian Moll Riquelme et al., (2022) menyatakan bahwa resiliensi sebagai proses dinamis bukan sifat tetap yang memungkinkan individu untuk mengubah dirinya, berkembang, dan mengambil makna hidup setelah melewati kesulitan sehingga individu bisa mencapai resiliensi melalui pertumbuhan yang berkembang melalui pengalaman hidup. Secara keseluruhan, kemampuan kognitif dan sosial partisipan menunjukkan bahwa pengalaman hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia dapat menjadi sumber pengembangan resiliensi psikologis, bukan sekadar pengalaman tekanan, sehingga temuan ini dapat diinterpretasikan dalam kerangka teori resiliensi sebagai proses adaptasi positif yang dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, dan motivasi internal.

2. Kemampuan Remaja Beradaptasi Secara Sehat Dalam Menghadapi Tekanan Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mampu beradaptasi secara sehat dalam menghadapi tekanan keluarga melalui kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri yang berkembang selama menghadapi kondisi ibu yang mengalami gangguan skizofrenia. Meskipun Nina sering menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan dan ketegangan ketika ibunya kambuh, Nina menunjukkan upaya adaptif dengan menenangkan diri melalui teknik pernapasan dan mendengarkan musik sebagai strategi untuk meredakan emosi *negative* (Anggraini et al., 2023; Cahyani, 2023; Thohar, 2018).

Selain itu, Nina juga berusaha menahan respon emosional ketika menghadapi perilaku ibunya yang marah atau menolak pengobatan, sehingga situasi di rumah tidak semakin memburuk. Kemampuan untuk tetap tenang dan mengendalikan dorongan emosional tersebut menunjukkan bahwa Nina mampu menyesuaikan diri secara positif

terhadap kondisi keluarga yang penuh tekanan (Cahyani & Siswati, 2020; Wahyuni & Laili, 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri menjadi faktor penting dalam membantu remaja menghadapi situasi keluarga yang menantang secara lebih adaptif.

3. Upaya Remaja Mempertahankan Kesehatan Psikologis

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Nina mampu mempertahankan kesehatan psikologis melalui sikap optimis, empati, serta keyakinan diri dalam menghadapi kondisi keluarga yang kompleks. Nina menunjukkan pemahaman bahwa perubahan perilaku ibunya berkaitan dengan kondisi medis yang dialami, sehingga mampu melihat situasi secara lebih objektif dan tidak sepenuhnya menyalahkan keadaan. Selain itu, Nina juga memperlihatkan empati terhadap ibunya dengan tetap berusaha mendukung proses perawatan dan menjaga hubungan yang lebih tenang di dalam keluarga.

Sikap optimis terlihat dari munculnya motivasi untuk tetap fokus pada pendidikan serta keinginan untuk melanjutkan studi di bidang kesehatan sebagai bentuk harapan terhadap masa depan yang lebih baik (Laura & Ulfah, 2020; Wang et al., 2024). Kemampuan untuk mempertahankan harapan, memahami kondisi keluarga secara realistis, serta membangun tujuan hidup menunjukkan bahwa partisipan mampu menjaga keseimbangan psikologis meskipun berada dalam situasi keluarga yang penuh tantangan (Agustina et al., 2023; Moll Riquelme et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman seorang remaja pada keluarga penyandang skizofrenia mengalami tekanan emosional yang signifikan, namun mampu memperkuat resiliensi psikologis melalui tiga aspek utama, yaitu regulasi diri, pola pikir positif, dan kemampuan kognitif serta sosial. Partisipan menunjukkan kemampuan mengelola emosi, mengendalikan situasi, tetap optimis, berempati, memahami situasi keluarga dengan objektif, serta mengembangkan motivasi untuk masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan hidup tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat berperan sebagai dasar perkembangan psikologis apabila remaja memperoleh dukungan sosial, pengalaman adaptif, dan keyakinan diri yang kuat. Dengan demikian, pengalaman hidup dalam keluarga dengan penyandang skizofrenia dapat dilihat sebagai proses dinamis pembentukan resiliensi, yang memungkinkan remaja beradaptasi secara sehat, dan membentuk tujuan hidup yang bermakna. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan dinamika psikologis remaja dalam konteks nyata dan dapat menjadi dasar perancangan intervensi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif, seperti pelatihan pengaturan emosi, peningkatan *self-efficacy*, dan strategi *coping* bagi remaja yang menghadapi tantangan yang serupa. Sebagai saran pengembangan, penelitian selanjutnya peneliti dapat memperluas jumlah partisipan agar hasilnya lebih representatif.

Daftar Pustaka

- Agustina, A., Oktavia, N. D., Miranti, A., Juniarti, A., & Akbar, I. (2023). Hubungan Anak Broken Home Terhadap Post Traumatic Growth. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2, 53-61.
- Amalia, A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Bagi Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Rawat Jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 228-238.

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205.
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri Di Panti Asuhan Dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation Dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83.
- Ayu, P. N., & Thohar, S. F. (2024). Analisis Faktor Kotributif Pasien Skizofrenia dan Coping Strategi Caregiver. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(2).
- Cahyani, N. P. (2023). Terapi Musik: Mengoptimalkan Pengobatan Tradisional Dengan Pendekatan Holistik Pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(6), 452-461.
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Handasah, R. (2018). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi Oleh Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri di Kota Malang. *Happiness: Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(2), 121-133.
- Herdiana, I. (2019). Resiliensi Keluarga: Teori, Aplikasi Dan Riset. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 1-12.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di Paud Rawan Bencana Rob. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71-82.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah, A. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Kleppang, A. L., Steigen, A. M., & Finbråten, H. S. (2023). Explaining Variance In Self-Efficacy Among Adolescents: The Association Between Mastery Experiences, Social Support, And Self-Efficacy. *BMC Public Health*, 23(1), 1-10.
- KW, F. D. A., Hidayati, N. O., & Mardhiyah, A. (2017). Gambaran resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 13-21.
- Latief, K., Budimansyah, D., Suryadi, A., Nurdin, E. S., Ruyadi, Y., & Dahliyana, A. (2025). Measuring Initiative, Empathy, and Resilience among High School Students. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 8(1), 247-254.
- Laura, S., & Ulfah, K. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(2), 167-178.
- Moll Riquelme, I., Bagur Pons, S., & Rossello Ramon, M. R. (2022). Resilience: Conceptualization And Keys To Its Promotion In Educational Centers. *Children*, 9(8), 1183.
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Resiliensi Dan Empati Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Nashori, F., & Sapurto, I. (2021). *Psikologi Resiliensi Penulis*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Pandjaitan, E. A. A., & Rahmasari, D. (2020). Resiliensi Pada Caregiver Penderita Skizofrenia. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 155-166.
- Pardede, J. A., Siregar, L. M., & Halawa, M. (2020). Beban Dengan Koping Keluarga Saat Merawat Pasien Skizofrenia Yang Mengalami Perilaku Kekerasan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 189-196.

- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12-21.
- Pratama, A. A., & Bariningsih, N. N. (2025). Pengaruh Terapi Autogenik Kombinasi Musik Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Remaja Di SMPN 4 Bangli. *MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 10(2), 1-10.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8-15.
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., Ambarwati, A., Pramudaningsih, I. N., Cahyanti, L., Nur, H. A., & Jamaludin, J. (2025). Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 114-124.
- Puspita, K. C., & Wati, M. (2022). Penerimaan Keluarga terhadap Anggota Keluarga yang Menderita Skizofrenia: Family Self-Acceptance in Schizophrenic Patients. *Psikologi Prima*, 5(2), 40-46.
- Puspitaningrum, E. M., Fauziah, F., Fitrianingrum, N. M., Elfiyani, N. K., Siahaan, S., Riya, R., Mona, S., Biomed, B., Tambing, Y., Mariana, S., Praptiwi, A., Mahanani, D., & Fatiah, M. S. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Rachma, A. (2024). Pengaruh Empati Emosional Terhadap Perilaku Prososial Dimoderasi Oleh Kematangan Emosi. *Empati, Emosi dan Perilaku Prososial*, 1-16.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Portland: Broadway Books.
- Samaliwu, S. G., Inayah, N. N., Qomaruzzaman, A., Tohamba, C. P. P., & Hakim, A. (2025). Peran Musik Relaksasi sebagai Intervensi Psikoedukatif dalam Regulasi Emosi Siswa di Era Digital. *GUIDING WORLD (Bimbingan Dan Konseling)*, 8(2), 241-247.
- Sari, J. E. F., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Keluarga Pasien Skizofrenia. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1).
- Siallagan, A. M., Ginting, A. A. Y., & Ndruru, T. T. (2025). Gambaran Beban Keluarga Dan Koping Keluarga Dalam Merawat Pasien Skizofrenia Di Rumah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 2880-2890.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184-191.
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2017). Pengaruh Faktor Ekologi Terhadap Resiliensi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(2), 107-119.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928.
- Taufiq, R., Susanty, E., Titi, D., & Nurlina, E. (2014). Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir Di Desa Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. *Wacana Jurnal Psikologi*, 6(11), 73-87.
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23-39.

- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh Antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497-2506.
- Wang, J., Yang, Q., Yu, X., & Hu, L. (2024). Effects Of Adolescent Empathy On Emotional Resilience: The Mediating Role Of Depression And Self-Efficacy And The Moderating Effect Of Social Activities. *Behavioral Sciences*, 14(3), 228.
- Xu, Y., Ni, Y., Yang, J., Wu, J., Lin, Y., Li, J., Zeng, W., Zeng, Y., Huang, D., & Wu, X. (2024). The Relationship Between The Psychological Resilience And Post-Traumatic Growth Of College Students During The COVID-19 Pandemic: A Model Of Conditioned Processes Mediated By Negative Emotions And Moderated By Deliberate Rumination. *BMC psychology*, 12(1), 357.