

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada istri yang memiliki suami dengan *skizofrenia* merupakan sebuah proses dinamis yang terbentuk melalui pengalaman panjang dalam menghadapi tantangan hidup. Resiliensi ini tercermin melalui tujuh aspek menurut Reivich dan Shatté (2002), yakni regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, kepercayaan diri, serta kemampuan mencapai hal positif. Seluruh partisipan menunjukkan ketujuh aspek tersebut dengan kadar yang beragam, namun secara konsisten tetap berusaha mengendalikan emosi, menahan dorongan negatif, memelihara harapan, memahami penyebab masalah, menumbuhkan empati, meyakini kemampuan diri, serta mencari hal-hal positif di balik kesulitan yang dihadapi. Proses terbentuknya resiliensi tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan yang penuh liku, mulai dari keterkejutan dan kesedihan, hingga akhirnya sampai pada penerimaan dan kebangkitan.

Dalam perjalanan ini, partisipan belajar menata hati, mengelola pikiran, menyesuaikan perilaku, serta menemukan makna hidup dari setiap peristiwa yang dialami. Resiliensi tersebut diperkuat oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri (spiritualitas, motivasi, regulasi emosi, dan strategi coping), dari keluarga (dukungan anak dan keluarga besar), maupun dari lingkungan sosial (dukungan masyarakat, teman, dan komunitas). Seluruh faktor ini berperan penting sebagai

penopang dalam menghadapi beban psikologis, stigma sosial, dan tekanan ekonomi. Pengalaman menjadi istri dengan suami yang mengidap *skizofrenia* membawa dampak yang beragam.

Di satu sisi, muncul beban emosional, keterbatasan ekonomi, dan stigma dari lingkungan sekitar. Namun di sisi lain, pengalaman tersebut juga menumbuhkan sisi positif berupa kedewasaan, empati yang lebih dalam, penguatan spiritual, serta kemampuan untuk menemukan makna hidup di tengah penderitaan. Dengan demikian, resiliensi yang dimiliki para istri bukanlah sebuah kemampuan bawaan semata, melainkan hasil dari proses adaptasi yang panjang, penuh perjuangan, dan sarat pembelajaran. Resiliensi inilah yang memungkinkan mereka tetap bertahan, terus bangkit, serta memaknai kehidupan dengan cara yang lebih bijaksana meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan.

## **B. Saran**

1. Saran untuk Istri Pasien *Skizofrenia*
  - a. Meningkatkan pengetahuan tentang *skizofrenia* melalui berbagai sumber terpercaya agar lebih memahami kondisi suami dan cara penanganannya.
  - b. Mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti berbagi cerita dengan orang terpercaya atau mengikuti kelompok dukungan untuk mengurangi beban psikologis.
  - c. Memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tantangan.