

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan beberapa hal yaitu pertama, individu dewasa awal memaknai dirinya dan pengalaman hidupnya setelah mengalami skizofrenia sebagai suatu proses perubahan cara pandang terhadap diri dan kehidupannya. Pada awalnya, pengalaman terdiagnosis maupun mengalami kekambuhan skizofrenia dimaknai sebagai peristiwa yang menimbulkan berbagai respons psikologis, seperti rasa takut, bingung, malu, kehilangan kepercayaan diri, serta perasaan bahwa masa depan mereka telah berakhir. Namun, seiring berjalannya waktu, individu mulai merefleksikan pengalaman tersebut sehingga tidak lagi memandang skizofrenia sebagai identitas yang membatasi dirinya, melainkan sebagai bagian dari pengalaman hidup yang memberikan pembelajaran, memperkuat penerimaan terhadap kondisi diri, dan menumbuhkan harapan untuk menjalani kehidupan secara lebih bermakna. Dengan demikian, pemaknaan yang lebih positif terhadap diri dan pengalaman hidup menjadi landasan awal dalam proses terbentuknya resiliensi.

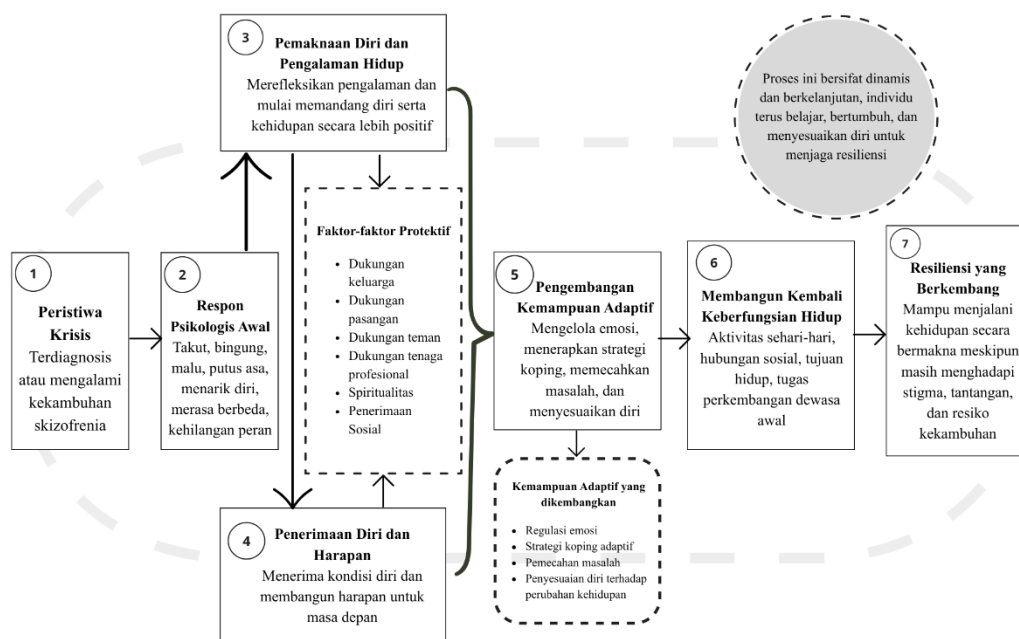
Kedua, terbentuknya resiliensi pada dewasa awal dengan riwayat skizofrenia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, pasangan, teman, dan tenaga profesional menjadi faktor yang paling berperan dalam membantu individu melewati masa-masa sulit serta membangun

kembali keyakinan terhadap dirinya. Selain itu, juga terdapat faktor internal dari informan dalam bentuk penerimaan diri, munculnya harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, spiritualitas, serta pengalaman hidup yang dimaknai sebagai proses pembelajaran turut memperkuat kemampuan individu untuk bangkit dari berbagai tantangan yang dihadapi. Keterpaduan berbagai faktor tersebut memberikan sumber kekuatan bagi individu dalam mempertahankan proses pemulihan dan resiliensi.

Ketiga, dalam menghadapi tekanan dan menjalani kehidupan sehari-hari, dewasa awal dengan riwayat skizofrenia menunjukkan berbagai kemampuan adaptif sebagai bagian dari proses resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu secara bertahap mampu mengelola emosi, menerapkan strategi koping yang adaptif, memecahkan masalah, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan tersebut membantu individu menghadapi tekanan tanpa menyerah pada kondisi yang dialami, sehingga mereka mampu kembali menjalankan aktivitas sehari-hari, membangun hubungan interpersonal, memiliki tujuan hidup, serta berupaya menjalankan tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Meskipun masih menghadapi stigma, kekhawatiran akan kekambuhan, maupun berbagai tantangan lainnya, individu tetap menunjukkan upaya yang berkelanjutan untuk mempertahankan keberfungsian dalam kehidupannya sebagai wujud dari proses resiliensi yang terus berkembang.

Sebagai hasil akhir penelitian, ditemukan suatu model konseptual dinamika resiliensi pada dewasa awal dengan riwayat skizofrenia yang menggambarkan

proses terbentuknya resiliensi berdasarkan sintesis temuan dari seluruh informan, sebagaimana disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Model Konseptual Dinamika Resiliensi pada Dewasa Awal dengan Riwayat Skizofrenia

Model tersebut menunjukkan bahwa resiliensi tidak terbentuk secara instan, melainkan berkembang melalui suatu proses adaptasi yang diawali oleh peristiwa krisis ketika individu terdiagnosis atau mengalami kekambuhan skizofrenia sehingga memunculkan berbagai respons psikologis awal. Seiring berjalannya proses pemulihan, individu memperoleh berbagai faktor protektif yang secara berkelanjutan mendukung proses pemaknaan diri, penerimaan kondisi, serta pengembangan kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Proses tersebut memungkinkan individu membangun kembali keberfungsian dalam kehidupannya melalui kemampuan menjalankan aktivitas

sehari-hari, membangun hubungan interpersonal, memiliki tujuan hidup, serta berupaya menjalankan tugas perkembangan pada masa dewasa awal.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa faktor-faktor protektif, proses pemaknaan diri dan pengembangan kemampuan adaptif tidak berlangsung sebagai tahapan yang terpisah, melainkan saling berinteraksi dan saling memperkuat sepanjang proses resiliensi. Dengan demikian, dinamika resiliensi pada dewasa awal dengan riwayat skizofrenia merupakan proses yang berkembang secara berkelanjutan melalui keterkaitan antara pengalaman krisis, pemaknaan diri, faktor-faktor protektif, kemampuan adaptif, dan keberfungsian hidup, sehingga individu tetap mampu melanjutkan kehidupannya meskipun masih menghadapi stigma maupun berbagai tantangan selama proses pemulihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada dewasa awal dengan riwayat skizofrenia yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Individu dengan Riwayat Skizofrenia

Diharapkan individu dengan riwayat skizofrenia dapat terus mengembangkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan dengan mempertahankan aktivitas yang bermakna, mengelola emosi secara adaptif, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan sebagai sumber kekuatan dalam menjalani proses pemulihan. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari sesuai kemampuan, menjaga

kepatuhan terhadap pengobatan dan pendampingan profesional, serta membangun hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya.

2. Bagi Keluarga dan *Caregiver* Penyintas Skizofrenia

Diharapkan bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat skizofrenia dan juga sebagai *caregiver* agar dapat terus memberikan dukungan emosional, penghargaan, dan kesempatan kepada penyintas skizofrenia untuk mengembangkan kemandiriannya. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka, pemberian kepercayaan sesuai kemampuan individu, serta keterlibatan keluarga dalam mendampingi proses pemulihan tanpa memberikan stigma maupun perlakuan yang diskriminatif.

3. Bagi Psikolog, Psikiater, dan Tenaga Kesehatan Jiwa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam merancang pendampingan yang tidak hanya berfokus pada pengendalian gejala, tetapi juga pada penguatan aspek-aspek yang mendukung berkembangnya resiliensi, seperti dukungan sosial, penerimaan diri, harapan, regulasi emosi, strategi koping yang adaptif, serta peningkatan keberfungsian individu sesuai dengan tahap perkembangannya. Pendampingan tersebut dapat dilakukan melalui layanan konseling, psikoedukasi, maupun kolaborasi yang berkelanjutan dengan keluarga atau *caregiver*.

4. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Pemerintah Daerah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program edukasi dan promosi kesehatan jiwa yang melibatkan keluarga serta masyarakat. Program tersebut perlu diarahkan untuk meningkatkan pemahaman

mengenai skizofrenia, mengurangi stigma dan perlakuan diskriminatif terhadap individu dengan riwayat skizofrenia, serta membangun lingkungan sosial yang lebih suportif sehingga individu dengan riwayat skizofrenia memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mempertahankan keberfungsian hidup dan mengembangkan resiliensinya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai resiliensi pada dewasa awal dengan riwayat skizofrenia dengan mengeksplorasi fenomena yang muncul dalam pengalaman hidup penyintas, namun belum menjadi fokus utama penelitian ini seperti pengalaman kembali bekerja, membangun relasi interpersonal, menjalankan peran dalam keluarga, maupun mempertahankan keberfungsian hidup setelah proses pemulihan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan *significant others* serta menyediakan waktu pengumpulan data yang lebih panjang agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses resiliensi.