

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Gangguan Jiwa**

###### **a. Definisi**

Gangguan jiwa ialah suatu kondisi yang kompleks, terdiri dari berbagai masalah dan gejala yang seringkali menyebabkan perubahan signifikan dalam berpikir, emosi, dan perilaku individu. Kondisi ini seringkali mengakibatkan penderitaan psikologis dan interferensi yang signifikan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik (Gustaman, 2023). Menurut Primananda (2022), gangguan jiwa adalah kondisi kesehatan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya dan dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama.

Gangguan jiwa adalah kumpulan gejala berupa pola perilaku atau pola psikologis yang secara klinis bermakna dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderitaan (*distress*) dan menimbulkan hendaya (disabilitas) pada satu atau lebih fungsi penting manusia. Gangguan dapat merupakan kombinasi perasaan, perilaku, komponen kognitif atau persepsi, yang berhubungan dengan fungsi tertentu pada daerah otak atau sistem saraf yang menjalankan fungsi sosial manusia (Pandanwangi, 2023).

b. Penggolongan dan macam-macam gangguan jiwa

Secara umum gangguan jiwa dapat dibagi kedalam dua kelompok yaitu gangguan jiwa ringan dan gangguan jiwa berat. Gangguan jiwa ringan antara lain cemas, depresi, psikosomatis dan korban kekerasan. Sedangkan yang termasuk kedalam gangguan jiwa berat adalah Skizofrenia, depresi berat (psikopat) dan gangguan Bipolar (Suryani, 2019).

1) Gangguan jiwa ringan :

a) Cemas

Setiap orang terkadang bisa merasa cemas, namun penderita gangguan kecemasan sering kali mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Perasaan cemas biasanya disertai dengan ketegangan fisik (seperti jantung berdebar, tekanan darah meningkat dan nafas cepat), gejala perilaku (seperti: gelisah, ketegangan fisik, bicara cepat, kurang koordinasi dan menarik diri) dan gejala kognitif (seperti konsentrasi buruk, lupa, hambatan berpikir, bingung dan mimpi buruk). Penyakit ini sulit dikendalikan, menyebabkan tekanan yang signifikan dan dapat bertahan lama jika tidak ditangani. Gangguan kecemasan mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat mengganggu kehidupan keluarga, sosial, sekolah, atau pekerjaan seseorang (WHO, 2023).

#### b) Depresi

Sebuah kelainan suasana hati yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Seseorang yang mengalami depresi mungkin merasa sedih, cemas, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya mereka sukai, merasa tidak berharga, atau memiliki pemikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri, kehidupan, atau kematian. Depresi dapat menyebabkan penurunan energi, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan masalah fisik lainnya (Kemenkes RI, 2024).

#### c) Psikosomatis

Suatu gangguan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Psikosomatik merupakan gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial. Emosi yang menumpuk dan memuncak dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian dan bosan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya (Gustaman, 2023).

#### d) Korban kekerasan

Kekerasan menurut Anindya *et al.* (2020) dapat diartikan sebagai penggunaan kekuatan yang besar secara tiba-tiba dalam kondisi emosi yang tidak terkendali yang dapat menimbulkan akibat pada psikologis, kematian, trauma, kelainan perkembangan bahkan perampasan hak. Akibat kekerasan yang

diterima, sangat dimungkinkan korban mengalami gangguan psikologis yang dapat berupa gangguan emosional, gangguan perilaku maupun gangguan kognisi.

- e) Gangguan emosional yang dimaksud yakni emosi yang tidak stabil dan berdampak pada mood memburuk.
- f) Gangguan perilaku cenderung terlihat pada perubahan perilaku korban ke hal yang lebih negatif seperti malas yang berlebihan.
- g) Gangguan kognisi yakni gangguan yang mempengaruhi pola pikir korban sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering melamun dan pikiran kosong atau hal sejenis lainnya

## 2) Gangguan jiwa berat :

### a) Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan kejiwaan terdiri dari kumpulan sindrom kognitif dan perilaku yang kompleks, heterogen, yang kemungkinan berasal dari gangguan perkembangan otak yang disebabkan oleh faktor genetik atau lingkungan, atau keduanya (Setiawati, 2023). Skizofrenia ditandai dengan distorsi pikiran, persepsi, emosi, bahasa, dan perilaku. Skizofrenia ditandai dengan adanya halusinasi penglihatan, pendengaran, atau merasakan sesuatu yang tidak ada. Gejala lain dari skizofrenia dapat berupa delusi, dan juga perilaku abnormal seperti penampilan aneh, bicara tidak koheren, berkeliaran, bergumam atau tertawa sendiri dan pengabaian diri (Widowati, 2023).

b) Depresi berat (psikopat)

Psikopati adalah gangguan kejiwaan yang dicirikan oleh tindakan yang bersifat egosentris dan antisosial. Psikopati berasal dari kata *psyches* yang berarti jiwa dan *pathos* yang berarti penyakit. Penderitanya sering disebut sebagai psikopat atau sosiopat karena perilakunya yang antisosial dan merugikan orang-orang terdekatnya. Beberapa ciri psikopat yang paling umum ditemui, di antaranya adalah sering berbohong, tidak memiliki empati, suka melanggar peraturan, tidak bertanggung jawab dan tidak memiliki tujuan jangka panjang dalam hidupnya (Nouval, 2021).

c) Gangguan bipolar

Gangguan bipolar adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan emosi yang drastis dari rasa gembira yang ekstrim menjadi depresi yang parah. Seseorang yang menderita bipolar dapat merasakan gejala mania (sangat senang) dan depresif atau sangat terpuruk (Kemenkes RI, 2023). Bipolar terdiri dari dua episode manik dan depresi yang biasanya di perantarai oleh episode normal. Episode manik ditandai dengan peningkatan mood, aktifitas berlebih, harga diri meningkat, penurunan kebutuhan untuk tidur. Orang yang mengalami episode manik tanpa mengalami episode depresi juga di klasifikasikan mengalami gangguan bipolar (Widowati, 2023).

d. Penyebab gangguan jiwa

Gangguan jiwa memiliki berbagai macam penyebab. Penyebab gangguan jiwa dapat bersumber dari hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan dan sebagainya. Selain itu ada pula gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor organik, kelainan saraf, dan gangguan pada otak (Kusnadi, 2020). Penyebab gangguan jiwa dipengaruhi oleh faktor yang secara terus menerus saling berkaitan dan mempengaruhi antaranya di badan (somatogenik), di lingkungan sosial (sosiogenik), ataupun di psikik (psikogenik). Beberapa penyebab tersebut terjadi bersamaan, lalu timbullah gangguan jiwa (Yosep & Sutini, 2019).

1) Faktor Biologis

Faktor biologis adalah salah satu faktor yang dapat mengganggu kesehatan (Sitanggang & Salmah, 2021). Sama halnya dengan masalah kesehatan fisik, gangguan mental juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor biologis (Anggita, 2023). Keterkaitan faktor biologis dengan gangguan jiwa adalah sebagai berikut :

a) Komplikasi Kelahiran

Bayi laki-laki mengalami komplikasi saat dilahirkan sering mengalami Skizofrenia, hipoksia perinatal akan meningkatkan kerentanan seseorang terhadap skizofrenia.

b) Infeksi

Perubahan anatomi pada susunan syaraf pusat akibat infeksi virus pernah dilaporkan pada orang dengan skizofrenia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terpapar infeksi virus pada trimester kedua kehamilan akan meningkatkan seseorang menjadi skizofrenia.

c) Hipotesis Dopamin

Dopamin merupakan neurotransmitter pertama yang berkontribusi terhadap gejala skizofrenia. Hampir semua obat antipsikotik baik tipikal maupun atipikal menyekat reseptor dopamin D2, dengan terhalangnya transmisi sinyal di sistem dopaminergik maka gejala psikotik diredakan, gejala skizofrenia disebabkan oleh hiperaktivitas sistem dopaminergik.

d) Hipotesis Serotonin

Gaddum, Wooley, dan Show pada tahun 1954 mengobservasi efek *Lysergic Acid Diethylamide* (LSD) yaitu suatu zat yang bersifat campuran agonis dan antagonis reseptor 5-HT. Ternyata zat ini menyebabkan keadaan psikosis berat pada orang normal.

e) Struktur otak

Daerah otak yang mendapatkan banyak perhatian adalah sistem limbik dan ganglia basalis. Otak pada penderita skizofrenia terlihat sedikit berbeda dengan orang normal, ventrikel terlihat melebar, penurunan masa abu-abu dan beberapa area terjadi

peningkatan maupun penurunan aktivitas metabolik. Pemeriksaan mikroskopis dan jaringan otak ditemukan sedikit perubahan dalam distribusi sel otak yang timbul pada masa prenatal karena tidak ditemukannya sel ganglia, biasa timbul pada trauma otak setelah lahir.

#### f) Faktor genetika

Para ilmuwan sudah lama mengetahui bahwa skizofrenia diturunkan 1% dari populasi umum tetapi 10% pada masyarakat yang mempunyai hubungan derajat pertama seperti orang tua, kakak laki-laki ataupun perempuan dengan skizofrenia. Masyarakat yang mempunyai hubungan derajat ke dua seperti paman, bibi, kakek/nenek dan sepupu dikatakan lebih sering dibandingkan populasi umum. Kembar identik 40% sampai 65% berpeluang menderita skizofrenia sedangkan kembar dizigotik 12%. Anak dan kedua orang tua yang skizofrenia berpeluang 40%, satu orang tua 12%.

#### 2) Faktor Psikologis

Psikologi berasal dari kata Yunani *psyche* yang artinya jiwa. *Logos* berarti ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi psikologi berarti ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai gejalanya, prosesnya maupun latar prosesnya maupun latar belakangnya (Sosiawan, 2022). Menurut Nouval (2021), psikologi adalah studi ilmiah yang mempelajari pikiran dan



perilaku. Secara aktif, psikologi terlibat dalam pelajaran dan pemahaman proses mental, fungsi otak, sampai perilaku.

Putri (2023) menjelaskan bahwa dinamika psikologis adalah proses yang terjadi dalam kejiwaan individu, utamanya dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik. Proses ini tecermin dalam pandangan atau persepsi, baik sikap dan emosi, maupun perilakunya. Dinamika psikologis adalah perubahan kondisi psikologis seseorang yang dilihat dari tingkah lakunya. Berikut tiga aspek dinamika psikologis yaitu sebagai berikut:

- a) Aspek afeksi (aspek emosional): merupakan aspek yang berkaitan dengan emosi dan perasaan seseorang mengenai apa yang dialaminya.
- b) Aspek kognitif (aspek perseptual): aspek ini berhubungan dengan pengetahuan dan persepsi individu tentang kejadian atau obyek yang sedang dihadapi.
- c) Aspek perilaku (action component): aspek dinamika psikologis ini mencakup respons stimulus terhadap obyek.

Keterkaitan faktor psikologis dengan gangguan jiwa menurut Makarim (2021) adalah :

- a) Trauma psikologis berat yang terjadi saat masih kecil, seperti kekerasan emosional, fisik, ataupun seksual.
- b) Kehilangan dini terhadap sosok penting dalam hidup, seperti orangtua.
- c) Pernah ditelantarkan.

- d) Memiliki kemampuan yang buruk saat berhubungan dengan orang lain.
- e) Beban psikologis yang berat
- f) Masalah yang sulit diselesaikan
- g) Keinginan yang tidak tercapai
- h) Kemarahan yang terpendam, kesedihan yang mendalam, kehilangan, kekecewaan

### 3) Faktor Sosial

Sosial adalah standar yang di dalamnya terdapat seperangkat perilaku dan berfungsi sebagai pedoman hidup manusia dalam bermasyarakat. Berikutnya, standar ini akan secara otomatis dapat mengatur segala bentuk tindakan hingga ucapan semua orang yang berada di dalam kelompok masyarakat. Secara umum, nilai sosial adalah pedoman hidup kelompok tentang sesuatu yang dianggap baik dan dianggap buruk. Salah satu ciri nilai sosial berasal dari proses interaksi dan bukan ada karena bawaan dari lahir (Aris, 2021).

Putri (2023) menjelaskan bahwa faktor sosial adalah sekelompok orang yang bisa memberi pengaruh perilaku diri dalam membuat suatu tindakan kebiasaan. Unsur sosial terdiri dari 5 kategori, antara lain:

- a) Kelompok sosial yaitu kumpulan manusia yang menjalin interaksi karena sadar bahwa mereka termasuk ke dalam sebuah kelompok masyarakat.

- b) Lembaga sosial yaitu wadah untuk mengatur hubungan di antara individu dalam masyarakat supaya kehidupan menjadi teratur dan damai.
- c) Kekuasaan dan kewenangan yaitu hak untuk mengendalikan individu dalam masyarakat. Hak tersebut bisa dilakukan, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- d) Kebudayaan yaitu wujud dari ide dan gagasan dalam pikiran manusia.
- e) Stratifikasi sosial yaitu pengelompokan untuk setiap anggota masyarakat dengan tujuan agar kehidupan menjadi teratur dan damai

Keterkaitan faktor sosial dengan gangguan jiwa menurut Makarim (2021), bahwa penyebab terjadinya stres juga dapat memicu penyakit pada seseorang yang rentan terhadap gangguan jiwa. Beberapa stresor yang disebabkan oleh faktor sosial meliputi:

- a) Kematian atau perceraian.
- b) Hubungan keluarga yang tidak berjalan dengan baik.
- c) Perasaan tidak mampu, harga diri rendah, dan sebagainya.
- d) Penyalahgunaan zat oleh orang-orang terdekat.
- e) Kehilangan pekerjaan atau harta benda.
- f) Masalah kelompok minoritas yang meliputi prasangka dan fasilitas kesehatan
- g) Kesejahteraan yang tidak memadai
- h) Pengaruh rasial dan keagamaan

e. Tanda dan gejala gangguan jiwa

Primananda (2022) menjelaskan bahwa tanda dan gejala gangguan jiwa secara umum adalah sebagai berikut:

1) Gangguan pikiran

- a) Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
- b) Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
- c) Paranoid serta delusi dan halusinasi.
- d) Berpikir untuk bunuh diri.

2) Gangguan perasaan

- a) Sering merasa sedih.
- b) Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan atau perasaan bersalah yang menghantui.
- c) Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.
- d) Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.

3) Gangguan perilaku

- a) Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
- b) Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
- c) Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
- d) Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
- e) Perubahan besar dalam kebiasaan makan.
- f) Perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
- g) Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.

f. Dampak orang dengan gangguan jiwa bagi keluarga

Dampak orang dengan gangguan jiwa bagi keluarga menurut Pangestu (2022) adalah sebagai berikut:

1) Penolakan

Timbul ketika ada keluarga yang menderita gangguan jiwa, anggota keluarga lain menolak penderita tersebut. Sikap ini mengarah pada ketegangan, isolasi dan kehilangan hubungan yang bermakna dengan anggota keluarga yang lainnya.

2) Stigma

Informasi dan pengetahuan tentang gangguan jiwa tidak semua dalam anggota keluarga mengetahuinya. Keluarga menganggap penderita tidak dapat berkomunikasi layaknya orang normal lainnya. Sehingga menyebabkan beberapa keluarga merasa tidak nyaman dengan adanya anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.

3) Kelelahan

Sering kali keluarga menjadi putus asa berhadapan dengan anggota keluarga yang memiliki penyakit mental. Mereka mungkin mulai merasa tidak mampu untuk mengatasi anggota keluarga dengan gangguan jiwa yang terus-menerus harus dirawat.

4) Duka

Kesedihan bagi keluarga di mana orang yang dicintai memiliki penyakit mental. Penyakit ini mengganggu kemampuan seseorang

untuk berfungsi dan berpartisipasi dalam kegiatan normal dari kehidupan sehari-hari.

#### h. Penatalaksanaan gangguan jiwa

Makarim (2021) menjelaskan bahwa cara mengatasi gangguan jiwa berat yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

##### 1) Psikoterapi

Perawatan dilakukan untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, serta perilaku pengidap gangguan jiwa berat untuk meningkatkan kesejahteraan pengidap. Terapi psikoterapi menurut Sovianti (2022) adalah sebagai berikut:

- a) *Cognitive Therapy* (CT), merupakan salah satu metode psikoterapi yang berfokus pada gagasan bahwa pikiran memiliki pengaruh kuat terhadap kesehatan mental. Inilah mengapa dalam prosesnya, pasien yang diterapi dengan metode ini akan diajak untuk bertukar pikiran tentang hal-hal yang membuat suasana hati mereka tidak baik.
- b) *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) merupakan salah satu metode psikoterapi yang kerap digunakan psikolog untuk mengatasi gangguan emosional.
- c) *Interpersonal Therapy*, pada terapi interpersonal, pasien akan diajak untuk lebih memahami lingkungan mereka. Mereka yang menerapkan terapi ini percaya, bahwa cara pasien dalam mengatasi berbagai masalah sosial di kehidupan mereka

berpengaruh terhadap perbaikan gejala psikologi yang sedang dialami.

- d) *Psychodynamic Therapy*, dalam pelaksanaannya, *Psychodynamic Therapy* menggunakan pendekatan yang berkaitan dengan semua metode terapi. Hal ini membuat terapi dilakukan secara mendalam dan menggunakan berbagai teori sebagai dasar analisisnya.
- e) *Psychoanalytic Therapy*, disebut *psychoanalytic therapy* karena terapi ini dilakukan berdasarkan teori psikoanalisis. Psikolog dalam prakteknya akan melakukan pendekatan melalui alam bawah sadar pasien yang diyakini memiliki pengaruh terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

## 2) Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan tidak dapat mengatasi gangguan jiwa secara optimal, tetapi pengobatan ini membantu pengidap menurunkan gejala fisik maupun mental yang dialami. Menurut Nouval (2023), obat-obatan yang biasanya diresepkan oleh dokter adalah sebagai berikut:

- a) Antidepresan, misalnya *fluoxetine* digunakan untuk mengatasi depresi, gangguan obsesif kompulsif (OCD), gangguan disforik pramenstruasi, bulimia, atau serangan panik
- b) Antipsikotik, seperti *aripiprazole* digunakan untuk menangani kondisi gaduh gelisah pada pasien skizofrenia atau gangguan bipolar.

c) Pereda cemas, misalnya *alprazolam* digunakan sebagai pengobatan untuk mengatasi gejala gangguan kecemasan dan gangguan panik.

d) *Mood Stabilizer*, seperti *lithium* berfungsi mengatasi kondisi bipolar dan mania, suatu kondisi kebalikan dari depresi dimana terjadi peningkatan terhadap aktifitas dan gairah dengan gejala-gejala seperti meningkatnya rasa percaya diri, frekuensi bicara, berkurangnya kebutuhan tidur dan lain sebagainya yang dapat berganti dari episode mania ke depresi ataupun tidak.

### 3) Pengobatan fisik.

Bukan hanya kesehatan mental yang perlu diatasi, gangguan jiwa berat membutuhkan pengobatan fisik untuk mengembalikan kondisi kesehatan fisik. Pengobatan fisik yang dilakukan biasanya dapat menurunkan kebiasaan merokok yang memberikan efek buruk pada kesehatan mental dan menurunkan risiko gangguan kesehatan fisik yang terjadi akibat gangguan jiwa yang dialami.

### 4) Pengobatan komplementer dan alternatif.

Pengobatan ini tidak terkait dengan pengobatan yang wajib dilakukan oleh pengidap gangguan jiwa berat. Tindakan ini dilakukan untuk mengoptimalkan terapi dan penggunaan obat yang dilakukan dengan melakukan pengobatan tambahan, seperti yoga, meditasi, hingga latihan relaksasi.



## 2. Mekanisme koping

### a. Pengertian

Koping adalah suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapi, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri (Urbayatun, 2020). Mekanisme koping adalah strategi yang dilakukan seseorang ketika sedang menghadapi perasaan yang membuatnya tidak nyaman, seperti stres dan cemas. Setiap orang pasti memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda (Lim, 2023).

### b. Tujuan mekanisme koping

Tujuan mekanisme koping adalah membantu seseorang mengatur emosi yang muncul akibat stres, misalnya rasa kesepian, marah, sedih, cemas, hingga depresi. Dengan melakukan coping mechanism, perasaan tidak nyaman tersebut diharapkan bisa segera mereda, keseimbangan emosional dapat tetap terjaga, serta membantu seseorang untuk belajar beradaptasi dengan setiap perubahan yang terjadi dalam hidup (Lim, 2023)

### c. Kategori mekanisme koping

Nasir & Muhith (2019) menjelaskan bahwa mekanisme koping terbagi menjadi dua yaitu, yaitu sebagai berikut:

#### 1) Pola koping adaptif

Pola ini merupakan pola koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Mekanisme ini dapat disebut dengan koping adaptif apabila memenuhi kriteria seperti

dapat mengontrol emosi dengan cara berbicara dengan orang lain, menyelesaikan masalah dengan musyawarah, mencari dukungan orang lain, meminta pendapat orang lain, selalu berfikir positif dan menerima masalah.

## 2) Pola koping maladaptif

Pola ini merupakan pola koping yang mampu menghambat fungsi integrasi, dapat memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan. Pola ini dapat disebut dengan koping maladaptif apabila memenuhi kriteria seperti perilaku negatif cenderung merusak, melakukan aktivitas tidak sehat dengan mengkonsumsi obat-obatan dan alkohol, menghindari permasalahan, menarik diri dari lingkungan, dan menyalahkan orang lain.

## d. Strategi mekanisme koping

Agustina (2024) menjelaskan bahwa teknik atau strategi mekanisme koping yang dapat dilakukan untuk menghindari stres adalah sebagai berikut:

### 1) *Emotion-focused coping*

Strategi *emotion focused coping* berfokus pada mengurangi intensitas emosi negatif yang berhubungan dengan stres. Caranya yaitu membuat diri sendiri merasa nyaman tanpa mengatasi sumber stres tersebut, misalnya dengan berolahraga, liburan, berdoa, dan sebagainya.

## 2) *Problem focused coping*

*Problem focused coping* adalah koping yang mengacu pada cara yang dapat ditindaklanjuti untuk menangani suatu masalah yang menimbulkan stres. Cara tersebut cenderung akan melibatkan diri ke dalam masalah. Namun, strategi ini bisa dilakukan jika memiliki kontrol atas situasi yang dialami.

## 3) Mekanisme pertahanan ego (*ego oriented reaction*)

Reaksi ini dikenal dengan mekanisme pertahanan diri secara psikologis agar tidak mengganggu psikologis yang lebih dalam. Di antara mekanisme pertahanan diri yang dapat digunakan untuk melakukan proses adaptasi psikologis antara lain:

- a) Rasionalisasi; usaha yang dilakukan untuk menghindari dari masalah psikologis dengan selalu memberikan alasan secara rasional, sehingga masalah yang dihadapi dapat teratasi.
- b) *Displacement*; upaya untuk mengatasi masalah psikologis dengan melakukan pemindahan tingkah laku kepada objek lain.
- c) Denial; upaya pertahanan diri dengan cara penolakan terhadap masalah yang dihadapi atau tidak mau menerima kenyataan yang dihadapinya.
- d) Reaksi formasi; adopsi perilaku atau perasaan yang sangat berlawanan dengan emosi seseorang yang sebenarnya.
- e) Sublimasi; mengganti perilaku konstruktif dan dapat diterima masyarakat dengan impuls yang kuat yang tidak diterima dalam bentuk aslinya.

- f) Isolasi; memisahkan komponen emosional dari sebuah pemikiran yang mungkin hanya sementara atau jangka waktu lama.
  - g) Represi; upaya untuk mengatasi masalah dengan cara menghilangkan pikiran masa lalu yang buruk dengan melupakannya, menahan ke alam tak sadar atau disengaja.
  - h) Proyeksi; mekanisme pertahanan diri dengan menempatkan sifat batin sendiri ke dalam sifat batin orang lain.
- e. Sumber koping

Yunitasari (2022) menjelaskan bahwa sumber koping merupakan pilihan atau strategi yang dapat membantu individu menentukan apa yang harus dilakukan. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi sumber koping yaitu sebagai berikut:

- 1) Faktor internal yang berasal dari dalam dan faktor eksternal yang berasal dari luar. Faktor internal meliputi kesehatan dan energi sistem kepercayaan seseorang termasuk kepercayaan existensial (iman, kepercayaan, dan agama), komitmen atau tujuan hidup, perasaan seseorang seperti harga diri, kontrol dan kemahiran, keterampilan, pemecahan masalah, dan keterampilan sosial.
- 2) Faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan sumber material. Dukungan sosial dibagi menjadi tiga kategori yaitu, dukungan emosi dimana seseorang merasa dicintai, dukungan harga diri berupa pengakuan dari orang lain akan kemampuan yang dimiliki, perasaan memiliki dalam sebuah kelompok.

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping

Keliat *et al.* (2016) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping

- 1) Kesehatan fisik merupakan hal yang penting dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar
- 2) Keyakinan atau pandangan positif menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*hopelessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi koping dengan tipe *problem-solving focused coping*.
- 3) Keterampilan memecahkan masalah ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- 4) Keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- 5) Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

- 6) Materi meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli

### **3. Keluarga dengan anggota keluarga menderita gangguan jiwa**

#### **a. Pengertian**

Keluarga merupakan lembaga pertama dalam kehidupan anak tempat anak belajar dan mengatakan sebagai makhluk sosial. Dalam keluarga umumnya anak melakukan interaksi yang intim. Keluarga adalah sekumpulan orang yang dihubungkan oleh ikatan perkawinan, adopsi, kelahiran yang bertujuan menciptakan dan mempertahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial dari tiap anggota keluarga (Kartikasari & Lestari, 2018). Keluarga dengan anggota keluarga menderita gangguan jiwa merupakan tantangan yang besar karena dapat menimbulkan stres. Walau cenderung sulit dijalani, bukan berarti kondisi tersebut tidak bisa dihadapi bersama (Bella, 2022).

#### **b. Peran keluarga dalam mengatasi gangguan kejiwaan**

Syamsidar dan Ananda (2021) menjelaskan bahwa peran keluarga dalam mengatasi gangguan kejiwaan adalah sebagai berikut:

##### **1) Memberikan motivasi atau dukungan**

Permasalahan yang menimpa salah satu anggota keluarga menjadi hal serius bagi anggota keluarga lainnya. Begitupula dengan permasalahan kondisi kejiwaan yang dapat menimpa siapa saja. Pemberian motivasi adalah salah satu bentuk dukungan keluarga terhadap proses perawatan atau penyembuhan gangguan jiwa yang dialami salah satu anggota keluarga. Bentuk dari pemberian motivasi

salah satunya adalah memberikan ungkapan-ungkapan penyemangat agar mempermudah dalam proses perawatan pasien gangguan jiwa.

## 2) Memberikan perhatian khusus

Perlu mendapatkan perhatian khusus oleh anggota keluarganya terkait kondisi yang dialami oleh pasien gangguan kejiwaan baik dalam kondisi sakitnya maupun pada saat proses perawatan karena hal ini menjadi salah satu yang dapat dilakukan keluarga agar memunculkan kesadaran dalam diri anggota keluarga yang mengalami gangguan kejiwaan untuk sembuh. Penderita gangguan jiwa sangat membutuhkan dukungan emosional mencakup ungkapan simpati, perhatian dan kepedulian kepada penderita gangguan jiwa.

## c. Cara mempertahankan hubungan dengan pasangan gangguan jiwa

Bella (2022) menjelaskan bahwa beberapa cara berikut ini dapat dilakukan guna mempertahankan hubungan dengan pasangan yang memiliki gangguan jiwa yaitu sebagai berikut:

### 1) Edukasi diri

Gangguan mental bisa membuat penderitanya menjadi sensitif, mudah marah, sedih, emosional, tidak berenergi, atau merasa tak berdaya untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk mencari informasi dan mengedukasi diri dengan baik terkait gangguan mental yang diderita oleh anggota keluarganya. Keluarga bisa memperoleh informasi tersebut dari dokter atau psikolog yang menanganinya. Berbekal edukasi tersebut, keluarga bisa menjadi lebih memahami apa yang dirasakan suami dan

bisa mendampinginya terutama ketika suami menunjukkan gejala penyakit mentalnya.

2) Ungkapkan cinta dan kasih sayang

Orang yang mengalami gangguan jiwa mungkin akan merasa tidak percaya diri, malu, dan enggan bertemu atau berinteraksi dengan orang lain karena gangguan mental yang dideritanya. Untuk memberikan semangat dan dukungan, sebagai pasangan, keluarga perlu lebih sering mengungkapkan rasa cinta dan perasaan sayangnya. Dengan menjalin hubungan yang berkualitas, keluarga bisa menghadapi situasi sulit ini dengan lebih baik. Hal itu juga bisa membuat rasa percaya diri suami berangsur meningkat.

3) Lakukan aktivitas bersama secara rutin

Memiliki gangguan jiwa bukan berarti suami harus terus terkurung di rumah dan tertutup dari lingkungan dan dunia luar. terlebih jika kondisinya sedang stabil dan tidak perlu dirawat di rumah sakit jiwa. Sebagai pasangannya, ajaklah suami untuk sekadar berjalan-jalan sore di luar rumah atau lakukan kegiatan yang kalian berdua sukai, misalnya menonton film di bioskop, berolahraga, atau bertamasya ke tempat wisata.

4) Jadilah pendengar yang baik

Salah satu hal yang sangat dibutuhkan oleh penderita gangguan jiwa adalah memiliki orang lain yang dapat mendengarkan keluhan kesahnya dengan penuh empati dan terbuka. Oleh karena itu, keluarga perlu menjadi pendengar yang baik bagi pasangan dan memahami



segala keluhan kesahnya selama ia merasakan gejala yang mengganggu. Namun, jika pasangan belum siap berbagi cerita seputar penyakitnya, cobalah untuk bersabar dan jangan memaksanya. Jika kesulitan memahami apa yang ingin disampaikan penderita, keluargabisa meminta bantuan psikiater atau psikolog saat menemani pasangan melakukan konseling.

5) Usahakan untuk selalu ada untuknya

Hidup dengan gangguan mental bukanlah hal yang mudah dilalui oleh seseorang. Maka dari itu, usahakanlah untuk selalu ada untuknya. Misalnya, temani suami ketika hendak melakukan psikoterapi atau menjalani pengobatan.

d. Faktor penghambat dalam mengatasi gangguan kejiwaan

Syamsidar dan Ananda (2021) menjelaskan bahwa faktor penghambat yang dialami keluarga dalam mengatasi gangguan kejiwaan adalah sebagai berikut:

1) Faktor umur

Umur seseorang dapat mempengaruhi kematangan emosional. Umur akan menentukan bagaimana mereka mengelola emosionalnya dengan baik atau tidak. Umur dengan kategori dewasa seseorang lebih mampu mengontrol stress dibanding usia anak-anak dan usia lanjut (Kartikasari & Lestari, 2018).

2) Faktor tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan keluarga dalam memberikan dukungan terhadap anggota keluarga yang

mengalami gangguan jiwa bertujuan untuk memberikan motivasi terhadap penderita gangguan jiwa untuk sembuh dengan cepat. Apabila dalam pemberian motivasi tidak baik maka bisa dipastikan akan berdampak pada kesembuhan anggota keluarga yang mengalami gangguan kejiwaan yakni memerlukan waktu yang lama. Faktor pengetahuan terkait cara perawatan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa juga sangat diperlukan karena perawatan yang diberikan tentunya berbeda dengan anggota keluarga yang sehat secara jasmani dan rohaninya sehingga bagi anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa juga memerlukan perawatan khusus dari keluarganya (Syamsidar & Ananda, 2021).

### 3) Faktor ekonomi

Mahalnya biaya pengobatan bagi penderita gangguan jiwa menjadi alasan perawatan. Status ekonomi suatu keluarga sangat mempengaruhi dukungan pengobatan dan perawatan bagi penderita gangguan jiwa. Semakin tinggi status ekonomi seseorang maka akan semakin cepat tanggap terhadap gejala yang dirasakan. Sehingga keluarga akan segera mencari pertolongan ketika merasakan adanya gangguan pada kesehatannya (Syamsidar & Ananda, 2021).

### 4) Faktor pekerjaan

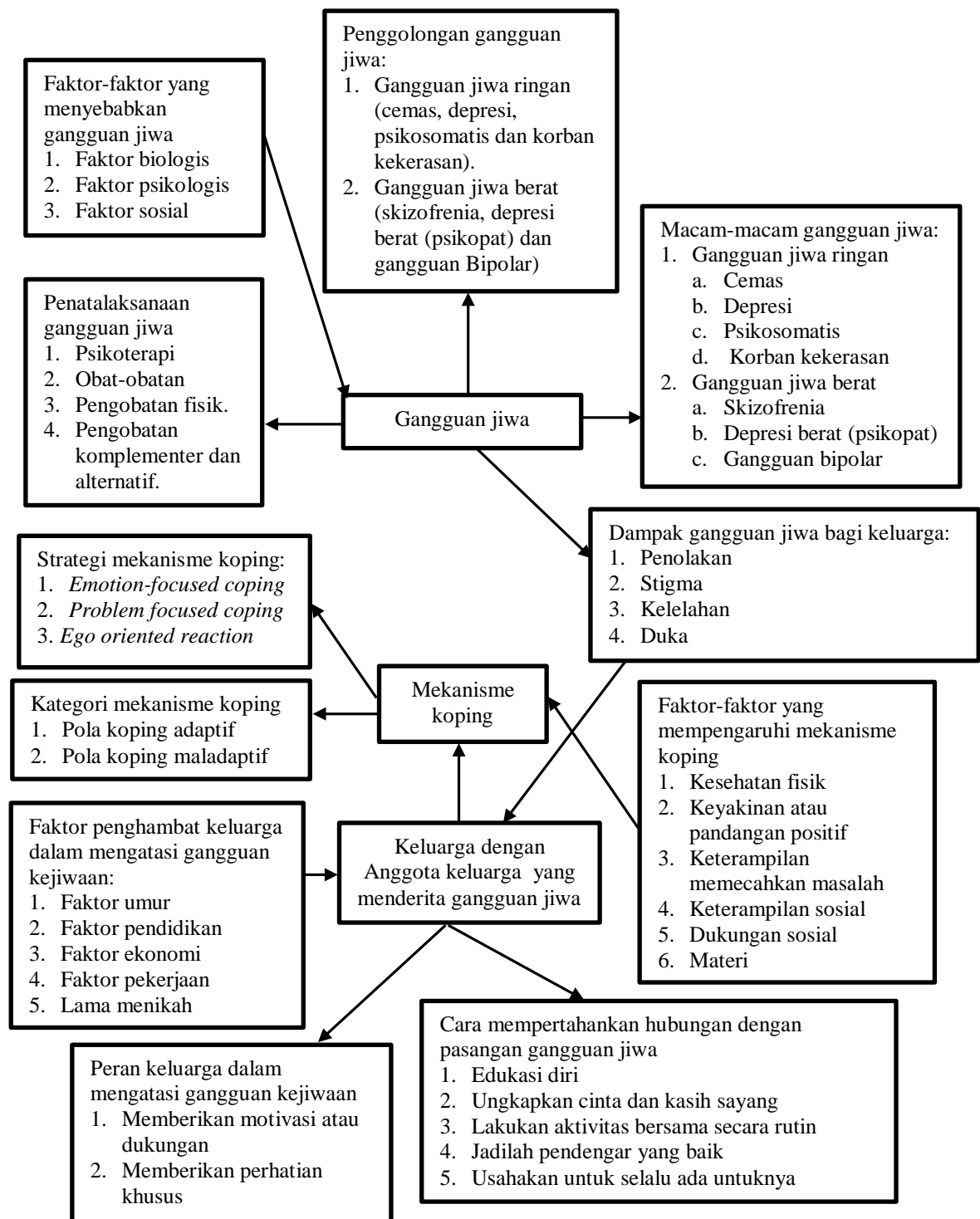
Pekerjaan terkadang membuat seseorang melupakan hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Kesibukan juga membuat seseorang kehilangan momen-momen berharga dalam hidupnya. Kesibukan menjadi salah satu faktor penghambat dalam pemberian perawatan kepada penderita

gangguan jiwa. Kesibukan yang dirasakan anggota keluarga menjadikan fokusnya terbagi sehingga dalam pemberian perhatian ataupun motivasi bagi penderita gangguan jiwa menjadi terhambat (Syamsidar & Ananda, 2021).

5) Faktor lama menikah

Lama menikah berpengaruh positif terhadap ketahanan keluarga. Hal ini berarti semakin lama menikah pasangan suami istri telah memiliki kemampuan dan pengetahuan untuk memperoleh sumber daya ekonomi untuk mencukupi anggota keluarganya, mempunyai kemampuan yang baik dalam menyelesaikan permasalahan keluarga dan sosial, serta keluarga memiliki kemampuan mengelola emosi secara optimal sehingga ketahanan keluarga akan semakin meningkat (Herawati et al., 2017).

## B. Kerangka Teori



Bagan 2.1  
Kerangka Teori

Sumber: Ardhi (2021), Gustaman (2023), Primananda (2022), Suryani (2019), Nouval (2023), Makarim (2021), Pangestu (2022), Sitanggang & Salmah (2021), Anggita (2023), Nasir & Muhith (2019), Agustina (2024), Keliat et al. (2016), Syamsidar & Ananda (2021) dan Bella (2022).