

**PENGALAMAN HIDUP *CAREGIVER* DALAM MERAWAT ORANG
DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ) DI YAYASAN BERBASIS
KEKELUARGAAN: STUDI FENOMENOLOGIS**

Teungku Azzahra Malahayati¹, Fika Nadia Tirta Maharani¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

E-mail: teungkuazzahra816@gmail.com

ABSTRAK

Caregiver yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), dengan skizofrenia sebagai kondisi yang dominan, menghadapi berbagai tuntutan psikologis dalam menjalankan perannya. Tuntutan tersebut meliputi ketidaksiapan awal, perilaku pasien yang sulit diprediksi, beban kerja, tekanan emosional, dan kelelahan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup *caregiver* dalam merawat ODGJ di yayasan berbasis kekeluargaan, khususnya terkait stresor yang dihadapi, strategi koping yang digunakan, dan dukungan sosial yang diterima. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tiga *caregiver* formal dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *caregiving* merupakan proses yang melibatkan ketidaksiapan, adaptasi, menghadapi ketidakpastian, pengelolaan tekanan emosional dan moral, serta pemanfaatan berbagai sumber kekuatan. *Caregiver* menggunakan strategi regulasi emosi, pembelajaran melalui pengalaman, religiusitas, dan dukungan sosial dari lingkungan kerja, keluarga, serta orang terdekat. Pengalaman *caregiving* juga mendorong terbentuknya kedekatan dengan pasien dan pemaknaan positif berupa pembelajaran, rasa bermanfaat, serta pertumbuhan diri.

Kata kunci: *caregiver*; orang dengan gangguan jiwa; *caregiving*

***CAREGIVERS' LIFE EXPERIENCES IN CARING FOR PEOPLE WITH
MENTAL ILLNESS (ODGJ) AT A FAMILY-BASED FOUNDATION: A
PHENOMENOLOGICAL STUDY***

Teungku Azzahra Malahayati¹, Fika Nadia Tirta Maharani¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

E-mail: teungkuazzahra816@gmail.com

ABSTRACT

Caregivers who care for people with mental disorders (ODGJ), with schizophrenia as the predominant condition, face various psychological demands in carrying out their roles. These demands include initial unpreparedness, unpredictable patient behavior, heavy workloads, emotional stress, and physical exhaustion. This study aims to explore the life experiences of caregivers in caring for individuals with mental disorders at a family-based foundation, specifically regarding the stressors they face, the coping strategies they use, and the social support they receive. This study employs a phenomenological qualitative approach using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. Three formal caregivers were selected using purposive sampling, and data were collected through semi-structured in-depth interviews. The results indicate that the caregiving experience is a process involving unpreparedness, adaptation, coping with uncertainty, managing emotional and moral pressures, and drawing on various sources of strength. Caregivers employ strategies such as emotional regulation, learning through experience, religiosity, and social support from their work environment, family, and close friends. The caregiving experience also fosters a sense of closeness with patients and positive meanings such as learning, a sense of purpose, and personal growth.

Keywords: caregiver; people with mental disorders; caregiving

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di tingkat global maupun regional. Laporan Mental Health Conditions in the WHO South-East Asia Region menunjukkan bahwa sekitar 13,2% penduduk di kawasan Asia tenggara atau setara dengan 260 juta orang hidup dengan berbagai kondisi gangguan kesehatan jiwa (WHO, 2023). Selain tingginya prevalensi, gangguan kesehatan jiwa juga merupakan penyebab utama hilangnya tahun hidup sehat akibat disabilitas (*Years Lived with Disability/YLDs*) di kawasan tersebut. Analisis WHO lebih lanjut menunjukkan bahwa gangguan depresi menjadi kontributor terbesar terhadap YLD akibat gangguan kesehatan jiwa, sedangkan skizofrenia merupakan gangguan mental berat dengan beban tertinggi dibandingkan gangguan mental berat lainnya (WHO, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan kesehatan jiwa tidak hanya berdampak pada kondisi individu, tetapi juga menimbulkan konsekuensi yang luas terhadap keluarga, masyarakat, serta sistem pelayanan kesehatan sehingga memerlukan penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Tingginya beban gangguan mental menunjukkan bahwa individu dengan kondisi tersebut membutuhkan pelayanan kesehatan jiwa yang berkesinambungan. Pelayanan bagi individu dengan gangguan mental berat, termasuk skizofrenia, tidak hanya berfokus pada penanganan gejala, tetapi juga mencakup proses perawatan,

rehabilitasi, serta pendampingan jangka panjang agar individu mampu mempertahankan fungsi dan kualitas hidupnya. World Health Organization (2023) juga menegaskan bahwa masih terdapat kesenjangan pelayanan kesehatan jiwa yang tinggi di berbagai negara di kawasan Asia Tenggara, sementara keterbatasan sumber daya manusia kesehatan jiwa, seperti psikiater, perawat jiwa, psikolog, terapis okupasi, dan pekerja sosial kesehatan jiwa, masih menjadi tantangan utama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan tenaga yang memberikan perawatan secara langsung kepada individu dengan gangguan mental memiliki peran yang penting dalam memastikan keberlangsungan proses perawatan dan rehabilitasi pasien.

Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, pelayanan kesehatan jiwa berbasis komunitas dikembangkan untuk mendukung proses pemulihan individu secara berkelanjutan di luar rumah sakit. Salah satu bentuk implementasi pelayanan kesehatan jiwa berbasis komunitas di Indonesia adalah keberadaan yayasan perawatan kesehatan jiwa yang menyediakan layanan rehabilitasi psikososial, pendampingan aktivitas sehari-hari, serta dukungan bagi individu dengan gangguan mental selama proses pemulihan. Sejalan dengan WHO (2024), layanan berbasis komunitas dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk fasilitas, seperti *psychosocial rehabilitation centres* dan *supported living facilities*, yang berfokus pada pengembangan keterampilan, rehabilitasi, peningkatan kemandirian, serta pendampingan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, yayasan perawatan kesehatan jiwa menjadi salah satu lingkungan yang

memungkinkan individu dengan gangguan mental memperoleh perawatan dan pendampingan secara berkelanjutan di luar rumah sakit.

Pada penyelenggaraan layanan di yayasan perawatan kesehatan jiwa, *caregiver* atau pengasuh menjadi salah satu tenaga yang berperan secara langsung dalam memberikan pendampingan kepada individu dengan gangguan mental. *Caregiver* memiliki tanggung jawab utama untuk memberikan dukungan yang komprehensif kepada penerima perawatan (*care recipient*), tidak hanya melalui bantuan praktis, tetapi juga dengan membantu menjaga kebersihan diri pasien, mengawasi kondisi pasien, serta memastikan pemberian obat sesuai kebutuhan (Kuo dkk., 2025; Sun dkk., 2024). Peran tersebut menunjukkan bahwa *caregiver* tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik pasien, tetapi juga berkontribusi dalam mendukung proses rehabilitasi dan keberlangsungan pemulihan individu dengan gangguan mental.

Dalam literatur, *caregiver* secara umum dibedakan menjadi *caregiver* informal dan *caregiver* formal berdasarkan struktur relasi dan kompensasinya. *Caregiver* informal umumnya berasal dari anggota keluarga atau orang terdekat yang memberikan perawatan tanpa memperoleh imbalan finansial, sedangkan *caregiver* formal secara konvensional dipahami sebagai tenaga yang bekerja pada institusi pelayanan kesehatan, menerima imbalan atas pekerjaannya, serta memiliki kompetensi dan pelatihan dalam memberikan perawatan (Oh dkk., 2024). Meskipun demikian, kategorisasi ini tidak selalu mencerminkan keragaman bentuk *caregiving* yang ditemukan di lapangan, terutama pada lembaga berbasis komunitas dengan sumber daya terbatas, di mana *caregiver* dapat bekerja secara rutin dan

tinggal di lingkungan institusi, namun tanpa kompensasi formal maupun pelatihan terstruktur sebagaimana layaknya tenaga profesional pada institusi kesehatan konvensional.

Meskipun memiliki peran yang penting dalam mendukung proses perawatan dan rehabilitasi pasien, *caregiver* yang bekerja pada institusi dengan sumber daya terbatas kerap menghadapi berbagai tuntutan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Berbeda dengan *caregiver* informal yang terikat secara emosional dengan penerima perawatan, *caregiver* pada institusi semacam ini menghadapi tantangan pekerjaan yang kompleks akibat struktur organisasi, beban kerja institusi, dan pelatihan yang kurang memadai. Mereka kerap mengalami kondisi kerja yang buruk, kompensasi yang tidak memadai, pekerjaan yang tidak stabil, intensitas kerja yang tinggi, serta stres, dan pekerjaan mereka sering dipandang sebagai non-profesional dan kurang dihormati, terutama bagi perempuan (Yoon dkk., 2021).

Berbagai tuntutan yang dihadapi *caregiver* tersebut berpotensi menimbulkan beban selama menjalankan proses *caregiving*. Okai dkk. (2025) menjelaskan bahwa beban *caregiver* tidak hanya bersifat objektif, seperti waktu dan aktivitas yang dihabiskan untuk memenuhi kebutuhan pasien, tetapi juga bersifat subjektif yang tercermin dalam pengalaman emosional, persepsi stres, dan penilaian individu terhadap tanggung jawab *caregiving*. Dengan demikian, pengalaman *caregiver* tidak hanya dipengaruhi oleh tugas yang dilakukan, tetapi juga oleh bagaimana *caregiver* memaknai dan merasakan tuntutan yang dihadapi selama proses perawatan.

Meskipun penelitian mengenai *caregiver* pada individu dengan gangguan jiwa telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar penelitian masih berfokus pada *caregiver* informal atau anggota keluarga sebagai pemberi perawatan utama. Sementara itu, penelitian yang mengkaji *caregiver* yang bekerja pada lembaga berbasis komunitas, seperti yayasan, masih relatif terbatas, terlebih pada *caregiver* yang bekerja tanpa kompensasi formal maupun pelatihan terstruktur sebagaimana diuraikan sebelumnya. Studi yang ada lebih banyak menyoroti aspek beban kerja, stres, *burnout*, maupun kesejahteraan psikologis *caregiver* pada institusi kesehatan konvensional melalui pendekatan kuantitatif, sehingga belum banyak memberikan pemahaman mengenai bagaimana *caregiver* pada lembaga berbasis komunitas memaknai pengalaman mereka selama memberikan perawatan.

Padahal, *caregiver* yang bekerja pada lembaga semacam ini memiliki karakteristik peran yang berbeda, baik dari *caregiver* informal (keluarga) maupun *caregiver* pada institusi kesehatan konvensional. Mereka berinteraksi secara langsung dan intensif dengan individu dengan gangguan jiwa dalam proses perawatan sehari-hari, seringkali tanpa kompensasi formal, pelatihan terstruktur, maupun batas waktu kerja yang jelas. Pengalaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan tugas, tetapi juga mencakup bagaimana *caregiver* memaknai perannya, menghadapi berbagai tantangan, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalankan caregiving. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengeksplorasi pengalaman hidup *caregiver* secara mendalam. Pendekatan fenomenologis dipandang sesuai karena memungkinkan peneliti

memahami makna pengalaman yang dialami *caregiver* dalam konteks pemberian perawatan di lingkungan yayasan perawatan kesehatan jiwa.

Selain itu, penelitian yang mengeksplorasi pengalaman hidup *caregiver* dalam konteks yayasan atau layanan kesehatan jiwa berbasis komunitas di Indonesia masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mampu memberikan pemahaman kontekstual mengenai dinamika pengalaman *caregiver* dalam lingkungan pelayanan tersebut.

Pengalaman tersebut dapat dipahami secara mendalam dengan melakukan penelitian pada konteks pelayanan kesehatan jiwa yang memungkinkan *caregiver* menjalankan proses *caregiving* secara intensif dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil temuan awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa terdapat yayasan perawatan kesehatan jiwa yang menampung sekitar 35 individu dengan gangguan jiwa. Sebagian besar penghuni yayasan merupakan individu yang telah didiagnosis skizofrenia, sementara sebagian lainnya merupakan individu yang belum memperoleh diagnosis medis secara formal berdasarkan informasi dari pengelola yayasan. Yayasan ini memberikan pelayanan kepada individu dengan gangguan jiwa yang terlantar maupun kepada individu yang dititipkan oleh keluarganya untuk memperoleh perawatan.

Berdasarkan hasil wawancara awal, *caregiver* di yayasan ini memiliki enam *caregiver* yang bertanggung jawab memberikan perawatan kepada seluruh penghuni. Mereka menjalankan tugas perawatan tanpa memperoleh pelatihan formal mengenai penanganan individu dengan gangguan jiwa. Meskipun tidak memperoleh pelatihan formal, *caregiver* tetap bertanggung jawab menjalankan

berbagai tugas perawatan sehari-hari serta berinteraksi secara langsung dengan pasien dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *caregiver* dituntut untuk belajar dan menyesuaikan diri melalui pengalaman selama menjalankan proses *caregiving*.

Berbeda dengan beberapa fasilitas pelayanan kesehatan yang lebih berorientasi pada pelayanan medis, yayasan ini menerapkan pendekatan kekeluargaan dalam proses perawatan dengan menekankan pemberian perhatian, pendampingan, dan hubungan interpersonal sebagai bagian dari upaya membantu proses pemulihan pasien. Operasional yayasan bergantung pada donasi dari gereja, sementara sebagian kebutuhan sehari-hari juga dipenuhi melalui pengelolaan kebun dan peternakan yang dimiliki yayasan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *caregiver* bekerja dalam konteks pelayanan yang memiliki karakteristik tersendiri, mulai dari keterbatasan sumber daya, tidak adanya pelatihan formal, pendekatan perawatan yang berbasis kekeluargaan, hingga tingginya intensitas interaksi dengan individu yang mengalami gangguan jiwa. Karakteristik tersebut berpotensi membentuk pengalaman yang unik dalam menjalankan *caregiving*.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup *caregiver* dalam merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di yayasan berbasis kekeluargaan melalui pendekatan fenomenologis, yang mencakup stresor, strategi koping, dan dukungan sosial yang dialami *caregiver* selama menjalankan perannya, serta termasuk bagaimana relasi kekeluargaan yang terbangun dengan

pasien turut berperan sebagai salah satu bentuk dukungan sosial maupun strategi koping *caregiver* dalam menghadapi tuntutan pekerjaannya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengalaman hidup *caregiver* dalam merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di yayasan berbasis kekeluargaan?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup *caregiver* dalam merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di yayasan berbasis kekeluargaan, termasuk:

1. Stresor yang dihadapi oleh *caregiver* dalam merawat ODGJ di yayasan berbasis kekeluargaan.
2. Strategi koping yang digunakan oleh *caregiver* dalam menghadapi stresor selama proses merawat ODGJ di yayasan berbasis kekeluargaan.
3. Bentuk dukungan sosial yang diterima oleh *caregiver*, serta termasuk relasi kekeluargaan yang terbangun dengan pasien dalam melaksanakan peran merawat ODGJ di yayasan berbasis kekeluargaan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, sementara secara praktis diharapkan dapat bermanfaat bagi mereka yang terlibat dalam perawatan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di yayasan berbasis kekeluargaan.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang kesehatan mental, psikopatologi, dan psikologi klinis, dengan memberikan pemahaman tentang dinamika psikologis *caregiver* dalam merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di yayasan berbasis kekeluargaan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi Subjek, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi subjek penelitian, yaitu dengan membantu *caregiver* merefleksikan pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi, termasuk relasi kekeluargaan yang mereka bangun dengan ODGJ yang mereka rawat. Dengan ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberi ruang refleksi bagi subjek penelitian untuk memahami kondisi dirinya dengan lebih mendalam.

- b. Bagi Peneliti, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan mengenai pengalaman hidup *caregiver* yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di yayasan berbasis kekeluargaan serta dapat mengalokasikan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.
- c. Bagi Institusi/Yayasan, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pengelola yayasan dalam memahami pengalaman dan kebutuhan *caregiver* yang bekerja di lingkungan mereka, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam merancang bentuk dukungan yang lebih sesuai, baik berupa pelatihan, pendampingan psikologis, maupun kebijakan kerja yang lebih memperhatikan kesejahteraan *caregiver*.
- d. Bagi Masyarakat, diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dan kepedulian masyarakat terhadap peran serta tantangan yang dihadapi *caregiver* ODGJ di lembaga berbasis komunitas, sehingga turut mendorong berkurangnya stigma terhadap ODGJ maupun pihak yang merawat mereka.
- e. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan atau titik awal bagi penelitian lanjutan mengenai pengalaman *caregiver* di lembaga berbasis komunitas, mengingat penelitian dengan konteks serupa masih tergolong terbatas.