HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA KELUARGA YANG MERAWAT ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA

Azizah[1], Dyta Setiawati Hariyono[2], Aziza Fitriah[3]

[1,2,3]*Universitas Muhammadiyah Banjarmasin*
E-mail : [1]Azizahsafiiraa@gmail.com, [2]setiawati.psikologi@umbjm.ac.id,
[3]aziza.fitriah@gmail.com

ABSTRACT

Individuals with mental disorders require comprehensive treatment and attention to their health conditions. However, in practice, psychological problems are not only experienced by the sufferer, but also by family members who act as caregivers. Families who care for people with mental disorders (ODGJ) often experience a decrease in emotional regulation capacity due to low levels of resilience in facing the burden of ongoing care. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and resilience in families caring for people with mental disorders. This study used a quantitative method with a correlational design. The research subjects were 51 people caring for people with mental disorders using a total sampling technique. The research instrument for emotional regulation using Gross's theory (2017) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The results of the study indicate that there is a positive and significant relationship between emotional regulation and resilience in families caring for people with mental disorders (ODGJ) in Paminggir District, Hulu Sungai Utara Regency. This research is expected to contribute to the development of psychology, particularly in studies on emotional regulation and resilience in families caring for people with mental disorders (ODGJ).

Keywords : *Caring, Emotional Regulation, Family, People with Mental Disorders Resilience*

ABSTRAK

Individu yang mengalami gangguan jiwa memerlukan penanganan yang komprehensif dan perhatian terhadap kondisi kesehatannya. Namun, dalam praktiknya, permasalahan psikologis tidak hanya dialami oleh penderita, melainkan juga oleh anggota keluarga yang berperan sebagai caregiver. Keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) sering mengalami penurunan kapasitas regulasi emosi akibat rendahnya tingkat resiliensi dalam menghadapi beban perawatan yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 51 orang yang merawat ODGJ dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian regulasi emosi dengan teori Gross (2017) dan Resiliensi menggunakan teori Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Hasil penelitian menunjukkan bhawa bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai regulasi emosi dan resiliensi pada keluarga yang merawat ODGJ.

Kata Kunci : *Keluarga, Merawat, Orang Dengan Gangguan Jiwa, Resiliensi, Regulasi Emosi*

PENDAHULUAN

Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) adalah individu yang mengalami gangguan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku, yang ditandai dengan perubahan pola pikir, emosi, serta perilaku sehingga menimbulkan kesulitan dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari (WHO, 2019). Kondisi tersebut menyebabkan ODGJ sering mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan diri secara mandiri, sehingga membutuhkan dukungan dan pendampingan dari lingkungan terdekat, terutama keluarga. Pemulihan ODGJ tidak hanya bergantung pada intervensi medis maupun psikologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, khususnya dari keluarga sebagai sistem pendukung utama Friedman et al., (2014). Dalam konteks perawatan, keluarga berperan sebagai pengingat kepatuhan minum obat, pendamping dalam melakukan kontrol ke fasilitas kesehatan, serta penyedia dukungan emosional yang esensial. Selain itu, keluarga memiliki tanggung jawab dalam pembentukan karakter serta penanaman nilai moral, agama, dan sosial. Hal ini membuat keluarga menjadi faktor penting dalam perawatan ODGJ. Dukungan keluarga yang baik terbukti berhubungan dengan keberhasilan perawatan jangka panjang, khususnya dalam mencegah kekambuhan dan membantu ODGJ mencapai stabilitas dalam kehidupan sehari-hari (Putri, 2025). Dengan demikian, keberadaan keluarga tidak hanya sebagai pendamping, tetapi juga sebagai komponen penting dalam proses rehabilitasi psikososial ODGJ.

Keluarga yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa dan berperan sebagai *caregiver* sering menghadapi berbagai konsekuensi negatif akibat proses perawatan yang berlangsung secara terus-menerus. Meskipun tidak secara langsung mengancam keselamatan jiwa, kondisi ini dapat menimbulkan penderitaan yang cukup besar dalam aspek fisik, psikologis, maupun ekonomi. Beban yang dirasakan keluarga tersebut dapat dibedakan menjadi empat tingkatan, yaitu beban minimal, ringan, sedang, dan berat. Tingkatan ini menunjukkan sejauh mana kemampuan keluarga dalam beradaptasi, mempertahankan fungsi perawatan, serta memanfaatkan sumber daya yang dimiliki untuk merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa.

Pada tingkat beban minimal, keluarga masih memiliki sumber daya yang cukup sehingga mampu menjalankan perawatan secara optimal tanpa tekanan yang berarti. Pada tingkat beban ringan, *caregiver* mulai merasakan hambatan seperti kelelahan, stres, dan kecemasan, namun tetap dapat memberikan perawatan secara mandiri. Selanjutnya, pada tingkat beban sedang, *caregiver* menghadapi tantangan yang lebih kompleks, ditandai dengan meningkatnya kelelahan, stres, kecemasan, serta kesulitan dalam memenuhi kebutuhan harian pasien (Slametiningsih, 2024). Pada tahap ini, kemampuan *caregiver* mulai menurun sehingga memerlukan dukungan tambahan dari keluarga lain maupun layanan kesehatan. Pada tingkat beban berat, *caregiver* mengalami tekanan yang jauh lebih besar yang meliputi aspek emosional, fisik, dan ekonomi. Secara emosional, *caregiver* dapat mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, rasa tidak berdaya, hingga perasaan bersalah terhadap kondisi anggota keluarganya. Dari sisi fisik, tuntutan perawatan seperti mendampingi pasien ke rumah sakit jiwa yang sulit dijangkau membutuhkan tenaga, waktu, dan persiapan yang tidak sedikit, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, dari aspek ekonomi, biaya pengobatan dan perawatan menjadi beban yang cukup besar, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki jaminan kesehatan seperti BPJS (Easter Yanti et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada enam anggota keluarga yang merawat ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Paminggir, ditemukan bahwa keluarga menghadapi berbagai tekanan psikologis dalam proses *caregiving*. Permasalahan

yang paling sering dialami adalah ketika pasien mengalami kekambuhan, khususnya gejala halusinasi seperti mendengar atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Kondisi tersebut membuat keluarga merasa takut dan khawatir karena pasien dapat menunjukkan perilaku yang tidak terduga, seperti mengamuk secara tiba-tiba, sulit diajak berkomunikasi, serta bertindak secara irasional seperti berbicara sendiri atau berbicara pada benda mati. Situasi ini menyebabkan keluarga merasa kesulitan dalam memberikan perawatan secara optimal. Selain menghadapi tekanan dari kondisi pasien, keluarga juga mengalami tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Beberapa keluarga mengungkapkan adanya rasa malu karena memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa, terutama ketika mendapat pandangan negatif atau pembicaraan dari masyarakat sekitar. Kondisi tersebut menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional, bahkan membuat *caregiver* menjadi lebih tertutup dan enggan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Tekanan sosial yang terus-menerus ini menambah beban psikologis keluarga dalam menjalankan peran sebagai *caregiver*.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tekanan *caregiving* yang berlangsung dalam jangka panjang memunculkan frustrasi yang mendalam pada keluarga. Beberapa responden mengaku menjadi lebih mudah marah, menunjukkan respons verbal yang kasar, serta merasa emosinya tidak stabil ketika menghadapi perilaku ODGJ yang sulit dikendalikan. Dalam beberapa situasi, keluarga memilih untuk diam dan menahan respons agar tidak memperburuk kondisi pasien. Hal ini menunjukkan bahwa *caregiver* menghadapi kesulitan dalam mempertahankan respons yang adaptif selama proses perawatan berlangsung.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa beban *caregiving* yang dialami keluarga tidak hanya menimbulkan stres psikologis, tetapi juga mulai memengaruhi kemampuan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan mempertahankan fungsi *caregiving* secara optimal. Munculnya rasa putus asa, frustrasi berkepanjangan, kesulitan menerima kondisi pasien, serta menurunnya kemampuan untuk tetap tenang dan suportif dalam merawat anggota keluarga mengindikasikan adanya permasalahan pada resiliensi keluarga *caregiver* ODGJ. Padahal, keluarga sebagai *caregiver* utama dituntut untuk tetap mampu bertahan dan menyesuaikan diri secara positif dalam menghadapi tekanan jangka panjang selama proses perawatan.

Connor & Davidson (dalam Bunga, 2024) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kualitas pribadi yang dimiliki oleh individu yang memungkinkan individu tersebut untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupannya. Resiliensi berperan sebagai kapasitas individu dalam mengevaluasi dan mengatasi masalah, serta meningkatkan kualitas diri melalui pengalaman sulit di masa lalu. Jarman (2025) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi memiliki sikap yang optimis, mampu berempati, memiliki harapan dan keyakinan yang kuat untuk bangkit, memiliki efikasi diri yang baik, serta mengalami peningkatan dalam aspek positif kehidupannya. 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 (Grafiyana, 2018). Pada keluarga caregiver ODGJ, resiliensi menjadi aspek yang penting karena mereka keluarga caregiver ODGJ, resiliensi menjadi aspek yang penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tekanan seperti menghadapi kekambuhan pasien, perilaku agresif, stigma sosial dari lingkungan, serta beban ekonomi selama proses perawatan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi negatif agar tetap mampu merespons situasi secara adaptif. Gross (1998) mendefinisikan

regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam konteks keluarga *caregiver* ODGJ, regulasi emosi diperlukan agar keluarga mampu mengontrol perasaan marah, frustrasi, cemas, dan putus asa yang muncul selama proses perawatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Andriani (2024) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan regulasi emosi dengan resiliensi. Regulasi Emosi yang selalu dilatih akan meningkatkan resiliensi *caregiver*-keluarga pasien *skizofrenia*. Hasil uji beda menggunakan t-test terhadap selisih skor menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor resiliensi yang signifikan, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan skor resiliensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan resiliensi pada *caregiver*-keluarga pasien *skizofrenia*. Penelitian Sekarini (2021) menemukan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi, yang menunjukkan bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian Iklima (2023) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat anggota keluarga dengan skizofrenia.

Berdasarkan permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara Regulasi emosi dengan Resiliensi pada keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Manfaat dari penelitian ini secara teori sebagai hasil referensi dalam ilmu psikologi teruma berhubungan dengan ilmu kejiwaan seorang agar lebih mampu mengotrol emosinya, selain itu secara praktis ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi keluarga yang merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa.

Kajian Teoritis

Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross (2017) merupakan kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan, kontrol, dan pengekspresian emosi secara adaptif dalam berbagai situasi. Menurut Gross (2017) aspek-aspek kemampuan regulasi emosi terdiri dari : (1) *Activation of a goal to modify the emotion-generative process*, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang sedang dialaminya, sehingga tetap dapat berpikir dengan baik dan benar serta mampu mengontol emosinya. (2) *Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory*, kemampuan untuk mengatasi suatu masalah dengan menentukan cara atau proses yang dapat mengurangi emosi negatif, dan mampu menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif (Gross, 2017).

Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk beradaptasi dengan sukses dan bangkit kembali (*bounce back*) setelah menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan, stres, atau trauma. Resiliensi dipandang baik sebagai sifat kepribadian (*trait*) maupun proses dinamis yang berkembang seiring waktu. Menurut Walsh (2016) resilensi adalah serangkaian proses koping dan adaptasi di dalam keluarga sebagai sebuah unit fungsional, manakala keluarga tersebut berhadapan dengan situasi atau kondisi yang sangat menekan. Resiliensi keluarga merupakan proses keluarga untuk bertahan, memperbaiki diri, dan bertumbuh sebagai respons terhadap krisis dan tantangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan Regulasi emosi dengan Resiliensi. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang teridentifikasi, yaitu variabel bebas (X) adalah regulasi emosi, dan variabel terikat (Y) adalah resiliensi. Populasi dalam penelitian ini merupakan keluarga yang merawat penderita ODGJ sebanyak 51 orang dengan menggunakan *probability*. Kriteria dalam penelitian ini adalah: 1) keluarga yang merawat ODGJ berusia lebih dari 18 tahun, 2) diambil satu orang perwakilan dalam setiap keluarga. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologi dengan skala *Likert*. Terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dan skala Regulasi Emosi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini mencakup individu yang merawat pasien ODGJ selama ini tahun dan berdomisili di kecamatan paminggir dan responden yang telah mengisi kuesioner sesuai kriteria sebanyak 51 orang. Berdasarkan hasil table demografis dari karekateristik responden bahwa diketahui yang pasien ODGJ dalam rumah tersebut adalah perempuan dan mereka tidak bekerja karena harus menjaga keluarga mereka yang menderita ODGJ. Oleh karena itu dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Demografis Responden Penelitian

Krakteristik	Kategori	N	%
Usia	40 – 45 tahun	14	27,5%
	46 – 50 tahun	26	51%
	50 tahun keatas	11	21,6%
	Total	**51**	**100,0%**
Lama merawat	5– 9 tahun	32	62,7%
	10– 15 tahun	19	37,3%
	Total	**51**	**100,0%**

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berada pada rentang usia 45–50 tahun sebanyak 26 orang (51%). Hal ini berarti bahwa kebanyak responden yang merawat ODGJ usia meraka masih sedang tidak terlalu tua dan tidak terlu muda. Berdasarkan lama merawat, sebagian besar responden telah merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa selama 5–9 tahun sebanyak 32 orang (62,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan individu yang telah memiliki pengalaman cukup lama dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.

Tabel 2 Hasil Statistik Deskriptif Regulasi Emosi dan Resiliensi

Variabel	N	Maximum	Minimum	Std Deviation	Mean
Regulasi Emosi	51	50.00	24.00	9.372	37.39
Resiliensi	51	88.00	46.00	7.220	37.39

Berdasarkan hasil statistik deskriptif diketahui bahwa terdapat 51 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 37,39 dengan standar deviasi sebesar 9,372. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 24,00 dan skor maksimum sebesar 50,00. Sementara itu, pada variabel resiliensi diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 37.39 dengan standar deviasi sebesar 7,220. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 46,00 dan skor maksimum sebesar 88,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi skor regulasi emosi dan resiliensi pada responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Regulasi Emsoi Dan Resiliansi

No	Variabel	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
		F	%	F	%	F	%	N	%
1.	*Regulasi Emosi*	39	76.5	12	23.5	0	0	51	100
2.	*Resiliansi*	46	90.2	5	9.8	0	0	51	100

Hasil dari variabel regulasi emosi yang terbanyak adalah termasuk dalam kategori "tinggi" sebanyak 39 orang (76.5%). Kemudian variabel resiliansi yang terbanyak adalah kategori "tinggi" sebanyak 46 orang (90.2%). Hal ini berarti bahwa dari kedua variabel tersebut sama sama termasuk kategori "tinggi" karena itu semakin baik regulasi emosi seseorang yang merawat ODGJ dirumah mereka maka semakin baik resiliansi mereka dalam memahami perilaku ODGJ tersebut

Tabel 4. Hasil Distribusi Frekuensi Peraspek dari Variabel Regulasi Emosi dan Resiliansi

No.	Variabel	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
		F	%	F	%	F	%	N	%
	Regulasi Emosi								
1.	Aspek *Activation of a goal to modify the emotion-generative process*	39	76.5	12	23.5	0	0	51	100
2.	Aspek *Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory*	38	74.5	13	25.5	0	0	51	100
	Resiliensi								
1.	Aspek *Tenacity* (Kegigihan)	49	96.1	2	3.92	0	0	51	100
2.	Aspek *Strength* (Kekuatan)	50	98	1	2	0	0	51	100
3.	Aspek *Optimism* (Optimisme)	37	72.5	14	27.5	0	0	51	100

Hasil peraspek dari variabel regulasi emosi diketahui bahwa aspek *Activation of a goal to modify the emotion-generative process*, yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang sedang dialaminya, sehingga tetap dapat berpikir dengan baik dan benar serta mampu mengontrol emosinya. Termasuk kategori "tinggi" sebanyak 39 orang (76.5%). Kemudian aspek *Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory*, kemampuan untuk mengatasi suatu masalah dengan menentukan cara atau proses yang dapat mengurangi emosi negatif, dan mampu menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif termasuk kategori "tinggi" sebanyak 38 orang (74.5%). Berdasarkan hasil tersebut dari peraspek pada variabel regulasi emosi tersebut tertinggi adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang sedang dialaminya, sehingga tetap dapat berpikir dengan baik dan benar serta mampu mengontrol emosinya, karena selama mereka bisa mengontrol emosi

dan erpikir positif dalam menghadapi ODGJ dilingkungan sekitar mereka maka mereka tidak terbawa emosi yang negative. Mereka dapat lebih baik dalam meregulasi emosi mereka dengan baik dan tidak marah marah dalam merawat ODGJ di rumah mereka sendiri.

Hasil dari peraspek dari variabel resiliansi menunjukkan aspek *Tenacity* (Kegigihan) yang terbanyak adalah dari ketegori "tinggi" sebanyak 49 orang (96,1%). Aspek *Strength* (Kekuatan) yang terbanyak adalah dari ketegori "tinggi" sebanyak 50 orang (98%). Aspek *Optimism* (Optimisme) yang terbanyak adalah dari ketegori "tinggi" sebanyak 37 orang (72.5%). Berdasarkan masing-masing aspek dari variabel resiliansi tersebut maka dapat diputuskan bahwa yang paling tertinggi adalah aspek *Strength* (Kekuatan), karena dari hasil tersebut 50 orang bisa merasakan bahwa saat mereka memiliki kekuatan dalam menghadapi masalah dalam merawat ODGJ yang ada dilingkungan sekitar keluarga mereka maka dapat lebih tenang menghadapi perilaku ODGJ untuk merawat mereka lebih baik lagi.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu persyaratan dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* melalui bantuan JASP 09.7.0.

Tabel 5. Uji Asumsi Klasik Normalitas

Variabel	P	Kriteria	Kategori
Regulasi Emosi (X)	0,140	p > 0,05	Berdistribusi Normal
Resiliensi (Y)	0,347	p > 0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,140 dan variabel resiliensi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,347. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 p > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel regulasi emosi dan resiliensi berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian telah terpenuhi. Dengan demikian, data penelitian layak untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi Dan Resiliensi

Pearson's Correlations

			Pearson's r	P
Regulasi Emosi (X)	-	Resiliansi (Y)	0.5206	< .001

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,5206 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05 p < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi. Berdasarkan klasifikasi kekuatan korelasi menurut Azwar (2017), nilai koefisien korelasi sebesar 0,5206 berada pada rentang 0,40–0,599 yang menunjukkan hubungan dalam kategori sedang atau cukup. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki keluarga, maka semakin tinggi

pula resiliensi yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tantangan selama merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan keluarga dalam mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan emosi berperan penting dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tekanan selama proses perawatan ODGJ. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat ODGJ di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara dapat diterima.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan keluarga dalam meregulasi emosi, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perawatan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif per aspek, pada variabel regulasi emosi (X) aspek yang memperoleh nilai rata-rata tertinggi adalah *Engagement of the Processes that are Responsible for Altering the Emotion Trajectory*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola, mengarahkan, dan mengubah *respons* emosional yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi yang menekan selama merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Kemampuan tersebut terlihat dari upaya responden untuk tetap berpikir positif, mengendalikan amarah, mencari cara untuk menenangkan diri, serta berusaha menghadapi masalah secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Pusvitasari (2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif akan lebih mudah beradaptasi terhadap tekanan hidup sehingga memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Sementara itu, pada variabel resiliensi (Y) , aspek yang memperoleh nilai rata-rata tertinggi adalah *Tenacity*. Hasil ini menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan yang baik dalam mempertahankan keteguhan, ketekunan, serta semangat untuk terus bertahan meskipun menghadapi berbagai kesulitan selama merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Responden cenderung tidak mudah menyerah, berusaha mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, serta memiliki keyakinan bahwa kondisi yang sulit dapat diatasi dengan usaha dan kesabaran. Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali, dan beradaptasi secara positif setelah menghadapi berbagai kesulitan atau peristiwa yang menekan. Individu yang resilien tidak hanya mampu mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi juga dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat setelah melalui pengalaman tersebut. Dalam konteks keluarga yang merawat ODGJ, resiliensi menjadi kemampuan yang sangat penting karena keluarga sering kali menghadapi tekanan emosional, sosial, maupun ekonomi selama proses perawatan.

Keluarga yang merawat ODGJ tidak hanya menghadapi beban emosional, tetapi juga beban sosial dan ekonomi yang cukup besar. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi sangat diperlukan agar keluarga dapat tetap menjalankan perannya secara optimal. Nathania (2024) menjelaskan bahwa resiliensi memungkinkan keluarga untuk menerima kondisi yang dihadapi, beradaptasi terhadap tekanan yang muncul, serta mempertahankan fungsi keluarga meskipun

berada dalam situasi yang sulit. Hasil penelitian Armelia Dewi (2025) menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikososial, seperti pelatihan regulasi emosi, psikoedukasi keluarga, dan program berbasis mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi keluarga serta mengurangi tekanan psikologis pada *caregiver* pasien *skizofrenia*. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam meningkatkan resiliensi keluarga yang merawat ODGJ. Semakin baik kemampuan keluarga dalam mengelola emosi yang muncul selama proses perawatan, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai kesulitan. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya meneliti regulasi emosi sebagai faktor yang berhubungan dengan resiliensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, *coping stress*, spiritualitas, kesejahteraan psikologis, dan beban *caregiver* yang kemungkinan turut memengaruhi tingkat resiliensi keluarga yang merawat Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan Resiliensi dengan Regulasi emosi keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa di Kecamatan Paminggir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hal ini berarti bahwa semakin baik regulasi emosi maka semakin baik resiliansi orang yang yang merawat pasien ODGJ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan keluarga dalam mengelola dan mengendalikan emosinya, maka semakin tinggi pula kemampuan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan selama merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang mendukung terbentuknya resiliensi pada keluarga *caregiver* ODGJ.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai regulasi emosi dan resiliensi pada keluarga yang merawat ODGJ. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan resiliensi, seperti dukungan sosial, coping stress, spiritualitas, dan beban *caregiver*. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi keluarga agar terus mengembangkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu menghadapi proses perawatan ODGJ dengan lebih tenang, sabar, dan adaptif. Pada akhirnya, kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat membantu keluarga tetap kuat dan bertahan dalam mendampingi anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda Putri. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*. Vol 4, No.1, Juni 2023, 21 – 31 Website: https://journal.iain-manado. Ac . id/index. php/JIVA/index ISSN : 2723-4363 (Online).

Annisa Aprilia, S. (2024). Gambaran Resiliensi Keluarga Penderita Psikotik *Skizofrenia*. *Jurnal Pendidikan Tambusai Volume 8 Nomor 2 Tahun 2024*, 27900-27903.

Armelia Dewi, Ni Nyoman (2025). *Literature Review The Role Of Emotion Regulation In Family Resilience For Caregivers Of Patient With Schizophrenia Considering Caregiving: A Systematic Review. PSYCHIATRY NURSING JOURNAL* (Jurnal Keperawatan Jiwa) Vol. 8, No.1, March 2026.

Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.

Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bunga, A. O. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Emerging Adulthood yang Mengalami Broken Home. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Easter Yanti, Nugraha Nur Amin, & Budi Mulyana. (2021). Beban Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 551–560.

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2014). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Giandatenaya, G., & Sembiring, R. A. (2021). Regulasi Emosi Pada *Caregiver* Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Psycho Idea*, 19(1), 13-24.

Gina, F., Fitriani, Y., Nurfitriani, A., Permatasari, W. T., & Sari, E. N. (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Dengan Latar Belakang Ekonomi Rendah Di MTS Nurul Anwar Kota Bekasi. *Jurnal Media Informatika* [JUMIN], 6(2), 1185–1191.

Gina, Fathana (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Dengan Latar Belakang Ekonomi Rendah Di MTS Nurul Anwar Kota Bekasi. *Jurnal Media Informatika [JUMIN] Volume 6 No. 2 Edisi Januari-April 2025, Page 1185-1191*

Goleman, Daniel (2015). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari pada IQ, terj. T. Hermaya*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Grafiyana, G. A. (2018). Dinamika Resiliensi Pada Mahasiswa Difabel UGM. *Psycho Idea, Vol.16, No.2*, 7.

Gross, J. J. (2017). *Handbook Of Emotion Regulation, ed. by 2.* New York: The Guilford Pres.

Haniyashfira, Saffany Puteri. (2025). Ekspresi Emosi dari Keluarga yang Memiliki Pasien Penyakit *Skizofrenia*. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* Volume 3 Nomor 2 Tahun 2025

Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(2), 60-71.

Iklima, (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Keluarga yang Merawat Anggota Keluarga dengan *Skizofrenia* Di Kecamatan Batee Kabupaten Pidie. Serambi Akademica *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humanior*. Vol. 11, No. 1, Januari 2023

Jarman, Dwi Astari. (2025) Pengaruh Fatherless Dengan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMK PGRI 2 Kediri. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*. Vol. 4, No. 2, Oktober 2025, Hal. 194 - 204

Kelly, E., Aulia, L. A.-A., & Setianingrum, M. E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 11(2), 389–40.

Lu Yu, et.al (2025). *Family Resilience and Adolescent Mental Health in Chinese Families: The Mediating Role of Personal Strengths. Applied Research in Quality of Life* https://doi.org/10.1007/s11482-025-10453-x.

Nathania, K. (2024). Hubungan Perceived Stigma dengan Resiliensi Keluarga pada Orang yang Merawat Orang dengan Gangguan Jiwa di UPTD RS Prof. Dr. V.L. Ratumbuysang. *Mapalus Nursing Science Journal*, 24-37.

Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi keluarga penderita *skizofrenia*. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Manusia*, *18*(3), 178-189.

Poegoeh, Daisy Prawitasari (2016). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita *Skizofrenia*. *Jurnal Insan*. Vol. 01 No. 01, Juni 2016

Putri Pusvitasari (2021). Strategi Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak *Study From Home* (SFH) Di Masa Pandemi Covid-19. Motiva : Jurnal Psikologi 2021, Vol 4, No 2, 109-118

Putri, R. A. (2025). Dukungan Keluarga dalam Keberhasilan Perawatan Jangka Panjang pada Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Kesehatan Jiwa dan Psikiatri*, 3(1), 45–52.

Rahmi Andriani, R.A. Diana (2024). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi *Caregiver*-Keluarga Pasien *Skizofrenia*. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 9 No. 2 Desember 2024,

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.

Ridha, Muhammad Arif. (2025) Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Kedua dan Ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. *Social, Humanities, and Educational Studies. 759 – 765*

Sekarini. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol.11 No.1, Februari 2021

Setiwati, A. D. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Keluarga ODGJ di Kabupaten Pemalang. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 255.

Slametiningsih. (2024). Beban *Caregiver* pada Keluarga yang Merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Jurnal Pendidikan, Sosial dan HumanioraVol.4, No.4, Juni 2025*, 6527.

Susilo Wardhani, Farra Dwi. (2024). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No. 1, Bulan Desember Tahun 2024.

Tumbage, M. M. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Pada Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa Berat Di Rumah Sakit Jiwa Prof.dr. V.LRatumbuysang Provinsi Sulawesi Utara. *Mapalus Nursing Science Journal: Jurnal Ilmiah Keperawatan Mapalus*, 29-34.

Vidya Fergilia Hendrayu, M. R. (2020). Resiliensi Keluarga Pada Career Family : Studi Komparasi Antara Single Career Family Dengan Dual Career Family. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, 340–411.

Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience, ed.* London: The Guilford Press.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147-156.

Widya Pertiwi, Ni Kadek Shanti. (2025). Hubungan *Self-Compassion* Dengan Resiliensi Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara). Community of Publishing in Nursing (COPING), p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980. Volume 13, Nomor 1, Februari 2025.

World Health Organization. (2019). Mental disorders. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Zhuo, R., Yu, Y., & Shi, X. (2022). Family resilience and adolescent mental health during COVID-19: A moderated mediation model. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(8), 4801.