



Studi Fenomenologis: *Psychological Burden* Remaja Laki-Laki dengan Ibu yang Mengalami Skizofrenia

Lifsha Zulvia¹, Yolivia Irna Aviani²

^{1,2}, Universitas Negeri Padang

Alamat: Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Korespondensi penulis: lifshazlfia@gmail.com

Abstract. *Adolescents living in families where a parent has schizophrenia are at risk of experiencing significant psychological distress. This study aims to gain an in-depth understanding of the subjective experiences of a teenage boy in dealing with the psychological burden of having a mother with schizophrenia. The research employed a qualitative approach with a phenomenological method and utilized Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) for data analysis. The participant in this study was a 16-year-old male adolescent who lives with his mother diagnosed with a chronic mental illness. The findings reveal that the subject experienced psychological burden in both objective forms, such as caregiving duties and domestic responsibilities, and subjective forms, including feelings of shame, anxiety, limited social interaction, and emotional conflict. Despite these challenges, the subject developed adaptive coping strategies through social engagement, sports activities, and support from peers and the surrounding environment. These findings highlight the psychological dynamics faced by adolescents in families affected by mental disorders and emphasize the importance of experience-based approaches in psychological intervention efforts.*

Keywords: *Phenomenology, Psychological Burden, Adolescent, Schizophrenia*

Abstrak. Remaja yang hidup dalam keluarga dengan orang tua yang mengidap skizofrenia berpotensi menghadapi tekanan psikologis yang cukup berat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif seorang remaja laki-laki dalam menghadapi beban psikologis sebagai anak dari ibu dengan skizofrenia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis dan teknik analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Subjek penelitian merupakan remaja laki-laki berusia 16 tahun yang tinggal bersama ibunya yang telah lama mengalami gangguan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami beban psikologis dalam bentuk beban objektif, seperti tanggung jawab merawat ibu dan pekerjaan domestik, serta beban subjektif berupa perasaan malu, kecemasan, keterbatasan relasi sosial, dan konflik emosional. Meski begitu, subjek mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif melalui aktivitas sosial, olahraga, serta dukungan dari teman dan lingkungan sekitar. Temuan ini memberikan gambaran mengenai dinamika psikologis remaja dalam situasi keluarga dengan gangguan jiwa, serta menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada pengalaman individu dalam upaya intervensi psikologis.

Kata kunci: Fenomenologi, Psychological Burden, Remaja Laki-Laki, Skizofrenia

1. LATAR BELAKANG

Gangguan jiwa yang dialami oleh orang tua, khususnya ibu, terbukti memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan anak, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis (Rutter & Quinton, 1984). Salah satu bentuk gangguan jiwa berat yang banyak menimbulkan tantangan dalam dinamika keluarga adalah skizofrenia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi skizofrenia atau psikosis di Indonesia mencapai 6,7 per 1.000 rumah tangga (Idaiani et al., 2019). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga berimplikasi besar terhadap anggota keluarga lainnya, terutama anak-anak.

Salah satu jenis skizofrenia yang sering luput dari perhatian adalah skizofrenia simpleks, yang ditandai oleh perubahan perilaku dan kepribadian yang signifikan tanpa adanya gejala psikotik yang mencolok seperti halusinasi atau waham (Maslim, 2013). Perubahan ini meliputi penarikan sosial, hilangnya motivasi, dan ketidakmampuan menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal. Dalam konteks keluarga, kondisi ini dapat mengganggu pola asuh yang sehat dan menimbulkan beban psikologis yang berat pada anak, terutama ketika mereka memasuki masa remaja—fase kritis dalam pencarian identitas, pembentukan relasi sosial, dan kestabilan emosi (Hurlock, 1997).

Anak-anak dari orang tua dengan skizofrenia memiliki risiko tinggi mengalami **psychological burden**, yaitu tekanan emosional dan psikologis yang muncul akibat situasi keluarga yang penuh tekanan. Valiakalayil, Paulson, & Tibbo (2004) menunjukkan bahwa remaja dalam situasi ini mengalami berbagai beban, seperti tanggung jawab rumah tangga yang meningkat, kesulitan memahami kondisi orang tua, serta kurangnya dukungan emosional. Mereka juga kerap mengalami isolasi sosial, kecemasan, bahkan depresi.

Penelitian Chen et al. (2020) memperkuat temuan ini dengan menyebutkan bahwa anak dari orang tua dengan skizofrenia mengalami ketidakstabilan emosi, tekanan ekonomi, serta kerentanan terhadap gangguan mental. Sayangnya, banyak dari mereka tidak mendapatkan akses layanan kesehatan mental yang memadai, sehingga memperparah kondisi mereka. Dalam konteks ini, pengalaman remaja laki-laki sebagai anak dari ibu dengan skizofrenia masih jarang dieksplorasi secara mendalam, khususnya dari perspektif budaya lokal dan dalam dinamika kehidupan nyata sehari-hari.

Penelitian ini mengangkat kisah seorang remaja laki-laki berusia 16 tahun, berinisial J, yang tinggal bersama ibunya yang menderita skizofrenia simpleks. Kisah J mencerminkan bagaimana beban psikologis itu hadir sejak dini, ditandai dengan pengalaman traumatis dalam keluarga, ketidakstabilan emosi ibu, hingga minimnya dukungan sosial. J juga harus menjalankan tanggung jawab sebagai perawat utama ibunya, merawat rumah, dan menghadapi stigma sosial dari lingkungan sekitar.

Melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif J dalam menghadapi beban psikologis akibat kondisi ibunya. Pendekatan ini dianggap tepat untuk mengungkap makna dan pemaknaan pengalaman hidup individu secara mendalam (La Kahija, 2017). Selain menggambarkan tekanan emosional yang dihadapi, penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau memperburuk *psychological burden* tersebut, sekaligus membuka ruang untuk memahami potensi daya lenting (*resiliensi*) anak dalam situasi keluarga yang kompleks.

Minimnya kajian yang secara spesifik membahas pengalaman remaja laki-laki dalam situasi seperti ini menunjukkan pentingnya penelitian ini untuk memperluas literatur dan memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi psikososial. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk perencanaan dukungan psikologis yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan anak-anak dalam keluarga dengan orang tua yang mengalami gangguan jiwa, khususnya skizofrenia.

2. KAJIAN TEORITIS

Psychological burden atau beban psikologis merupakan tekanan emosional dan mental yang dirasakan individu akibat situasi yang menekan, seperti merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa. Menurut Schene (1990), beban ini terbagi menjadi dua aspek, yaitu objektif (tanggung jawab praktis seperti pekerjaan rumah tangga) dan subjektif (tekanan emosional). Zarit et al. (1980) dan Montgomery et al. (1985) juga menyatakan bahwa psychological burden mencakup dimensi emosional, fisik, sosial, dan finansial yang memengaruhi kesejahteraan individu. Sementara itu, Pearlin et al. (1990) menekankan bahwa beban ini dipengaruhi oleh persepsi dan respons individu terhadap stres yang berkepanjangan. Bila tidak dikelola, psychological burden dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan tujuan penelitian, yaitu memahami beban psikologis (*psychological burden*) yang dialami oleh remaja laki-laki yang tinggal bersama ibu penderita skizofrenia. Menurut La Kahija (2017), fenomenologi menitikberatkan pada pemaknaan individu terhadap pengalaman hidupnya secara langsung.

Subjek penelitian ini adalah seorang remaja laki-laki berusia 16 tahun yang tinggal bersama ibu yang mengalami gangguan jiwa. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2016).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pertanyaan terbuka dan perekaman suara dengan izin partisipan. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai persepsi, perasaan, serta pengalaman subjek terhadap kondisi yang dialami.

Data dianalisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yang berfokus pada bagaimana partisipan memahami dan memaknai pengalaman hidupnya. Tahapan analisis meliputi: transkrip wawancara, pencatatan awal, identifikasi tema emergen, penyusunan tema superordinat, analisis antar pengalaman, dan pelaporan hasil.

Untuk menjamin keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan peer briefing. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dan data pendukung lainnya, sementara peer briefing dilakukan dengan diskusi bersama rekan sejawat untuk menghindari bias dan memperkuat validitas temuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyoroti dinamika kehidupan seorang remaja laki-laki yang sejak dini mengalami parentifikasi akibat kondisi psikologis ibunya yang menderita skizofrenia. Dalam narasinya, subjek menggambarkan bagaimana ia mengambil alih peran dewasa di dalam rumah, mulai dari mengurus pekerjaan rumah tangga hingga merawat ibunya secara fisik dan emosional. Ia menyatakan, *“Kalau ibu saya sedang sakit, ya saya yang ngurusin rumah. Bersih-bersih, masak, nemenin ibu ke rumah sakit, kalau ibu nggak bisa bangun, saya yang suapin. Pokoknya semua saya yang urus.”* Ini merupakan bentuk nyata dari parentifikasi instrumental, di mana anak tidak hanya membantu, tetapi secara konsisten menjalankan peran pengasuhan yang seharusnya menjadi tanggung jawab orang tua. Keadaan ini tidak terjadi sesekali, melainkan menjadi bagian dari kehidupan sehari-harinya. Dalam perspektif teori perkembangan Erikson, hal ini bisa berdampak pada krisis identitas karena subjek melewati tahap perkembangan yang seharusnya fokus pada eksplorasi diri dan pembentukan jati diri, namun harus beralih ke pemenuhan peran caregiving yang menuntut kedewasaan dini.

Parentifikasi yang dialami subjek tidak berhenti pada aspek fisik. Secara emosional, ia juga merasa bertanggung jawab untuk menjaga kestabilan psikologis ibunya. Hal ini tergambarkan dalam pernyataannya, *“Saya nggak bisa cerita ke ibu, karena nanti ibu kepikiran. Jadi saya tahan aja sendiri, nangisnya pas malam.”* Pernyataan ini mencerminkan adanya parentifikasi emosional, serta fenomena emotional dissonance, yaitu ketidaksesuaian antara emosi yang dirasakan dan yang diekspresikan. Subjek menahan emosi negatif demi melindungi ibunya dari tekanan mental tambahan. Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan ini dapat menimbulkan konsekuensi serius, seperti kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan harga diri. Selain itu, tidak adanya figur ayah dan minimnya dukungan dari keluarga besar memperbesar beban yang harus ia tanggung, memperkuat perasaan terisolasi dan kurangnya tempat bergantung.

Di luar rumah, subjek juga mengalami tekanan sosial yang signifikan, terutama dalam bentuk perundungan. Ia mengisahkan, *“Saya sering dibully gara-gara suka main sama cewek, dibilangnya banci. Jadi lama-lama saya malas main sama siapa-siapa.”* Perundungan ini menciptakan luka psikologis yang mendalam dan membentuk konsep diri negatif. Menurut Cooley dalam konsep Looking Glass Self, penilaian orang lain terhadap kita dapat membentuk persepsi diri kita. Dalam kasus ini, persepsi negatif yang terus menerus diterima subjek membuatnya menarik diri dari interaksi sosial. Namun, di balik luka tersebut, ia masih menyimpan harapan untuk diterima dan memiliki relasi sosial yang suportif. *“Pengen sih punya banyak teman, yang bisa nerima saya apa adanya,”* ujarnya. Ini menunjukkan adanya residual hope, yakni harapan sisa yang bertahan meski individu mengalami pengalaman yang repetitif dan menyakitkan secara emosional.

Menariknya, subjek menunjukkan sejumlah strategi koping yang cukup adaptif. Ia menggunakan aktivitas fisik seperti bermain voli untuk menyalurkan tekanan, serta aktivitas pasif seperti bermain game atau tidur untuk menenangkan diri. *“Main game sih paling ampuh, bisa bikin saya nggak mikirin masalah,”* katanya. Strategi ini menunjukkan kombinasi antara problem-focused coping dan emotion-focused coping sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus & Folkman. Selain itu, dalam beberapa kondisi, ia juga menunjukkan pemikiran ke depan dan kemampuan mengambil keputusan yang matang, misalnya dalam hal finansial. Ia berkata, *“Saya nyisihin uang jajan buat beli obat ibu. Nggak tega aja kalau lihat ibu sakit.”* Tindakan ini menunjukkan kematangan fungsi eksekutif dan nilai empati yang tinggi, yang biasanya baru berkembang optimal di akhir masa remaja atau awal dewasa. Di sini, kita melihat bahwa meskipun berada dalam situasi penuh tekanan, subjek mampu menjalankan peran dewasa dengan penuh tanggung jawab.

Meskipun dukungan dari keluarga inti sangat minim, subjek tetap mendapatkan sumber daya emosional dari hubungan interpersonal di luar keluarga. Ia menyebut sahabatnya sebagai sosok yang bisa memahami dan mendukungnya secara emosional. *“Temen saya yang paling ngerti saya. Dia kayak keluarga kedua. Kadang saya curhat ke dia, dia dengerin,”* ungkapnya. Hubungan ini berfungsi sebagai faktor protektif yang penting dalam menjaga kestabilan mental subjek. Kehadiran figur sosial yang aman menjadi wadah validasi emosi dan identitas diri, yang pada akhirnya meningkatkan resiliensi psikologis—kemampuan untuk tetap bertahan dan bahkan tumbuh di tengah tekanan.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan narasi dan dinamika psikososial yang dialami subjek, terlihat bahwa meskipun ia berada dalam kondisi penuh tekanan—baik dari dalam keluarga maupun lingkungan sosial—ia tetap mampu menunjukkan daya lenting (resilience)

yang kuat. Subjek tidak hanya mampu bertahan dari berbagai bentuk stres dan trauma, tetapi juga membentuk strategi adaptif yang memungkinkannya untuk tetap menjalani hidup dengan makna. Penemuan ini memperkuat pandangan bahwa resilience bukan hanya soal ketahanan pasif, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menemukan harapan, membangun makna, dan membentuk relasi yang menyembuhkan di tengah keterbatasan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa remaja laki-laki yang hidup bersama ibu pengidap skizofrenia mengalami beban psikologis kompleks—baik secara emosional, sosial, maupun peran keluarga. Ia memendam emosi negatif seperti sedih, cemas, dan lelah, serta menghadapi stigma dan perundungan dari lingkungan sosial. Meski demikian, subjek tetap menunjukkan daya lenting (resiliensi) melalui aktivitas bermakna, dukungan dari bibi, teman dekat, dan sekolah. Peran sebagai caregiver menimbulkan tekanan, namun juga membentuk karakter tangguh dan bertanggung jawab.

Untuk subjek, perlu akses pendampingan psikologis, menjaga jaringan sosial, dan memperkuat spiritualitas. Untuk Masyarakat, tingkatkan kesadaran soal kesehatan mental dan berikan dukungan kepada anak-anak caregiver. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menjangkau lebih banyak subjek dan menggali strategi koping serta faktor resiliensi anak caregiver secara lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- Chen, Y., Zhao, X., Liu, Y., & He, Y. (2020). The psychological impact of caring for parents with schizophrenia: A qualitative study of adolescent caregivers in China. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02645-1>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Idaiani, S., Indrawati, L., & Kristina, S. A. (2019). Skizofrenia di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(2), 99–106. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i2.1841>
- La Kahija. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif: Pendekatan fenomenologi, etnografi, grounded theory, dan studi kasus*. Yogyakarta: Deepublish.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis gangguan jiwa*. Jakarta: FKUI.
- Montgomery, R. J., Gonyea, J. G., & Hooyman, N. R. (1985). Caregiving and the experience of subjective and objective burden. *Family Relations*, 34(1), 19–26. <https://doi.org/10.2307/583753>

- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30(5), 583–594. <https://doi.org/10.1093/geront/30.5.583>
- Rutter, M., & Quinton, D. (1984). Parental psychiatric disorder: Effects on children. *Psychological Medicine*, 14(4), 853–880. <https://doi.org/10.1017/S0033291700019649>
- Schene, A. H. (1990). Objective and subjective dimensions of family burden: Toward an integrative framework for research. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25(6), 289–297. <https://doi.org/10.1007/BF00782878>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Valiakalayil, A., Paulson, B. L., & Tibbo, P. (2004). Psychological interventions for children of parents with schizophrenia: A review. *Early Intervention in Psychiatry*, 8(2), 63–70.
- Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649–655. <https://doi.org/10.1093/geront/20.6.649>