

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skizofrenia merupakan bentuk gangguan jiwa berat yang berlangsung kronis dan berdampak bagi penderita, keluarga dan masyarakat. Prevalensi skizofrenia di dunia yaitu tujuh dari 10.000 populasi dewasa, dengan angka kejadian terbesar pada tahun kelompok umur 23-25 tahun (Wuryaningsih,dkk, 2013:178-185). Prevalensi skizofrenia di Indonesia berdasarkan data riset kesehatan dasar republik Indonesia (dalam Riskesdes RI,2007:18) menunjukkan terjadinya gangguan jiwa berat sebesar 4,6 per mil. Prevalensi gangguan jiwa berat propinsi jawa tengah sebesar 3,3 permil (Balitabang) Depkes RI, 2008). Prevalensi ini akan cenderung meningkat karena sifat penyakit skizofrenia yang menahun, Prevalensi adalah seberapa sering suatu penyakit atau kondisi terjadi pada sekelompok orang. Prevalensi dihitung dengan membagi jumlah orang yang memiliki penyakit atau kondisi dengan jumlah total orang dalam kelompok (Hardjodisastro,2006 :177)

Perjalanan penyakit skizofrenia berlangsung kronis dan sangat menghancurkan penderitanya karena mempengaruhi setiap aspek kehidupan dan membebani keluarga serta masyarakat sepanjang hidup penderita. Penderita biasanya mempunyai hendaya nyata pada taraf kemampuan fungsional sehari-hari, sehingga memerlukan bantuan dan pertolongan dalam memenuhi kebutuhan kehidupannya pada pihak lain,

khususnya pada anggota keluarga maupun kerabat lain yang peduli terhadapnya.

Dalam hal ini juga sangat mempengaruhi keluarga yang merawatnya, dalam KPSI (Komunitas peduli skizofrenia) terdapat banyak kalangan didalamnya, baik dari pasien yang masih rawat jalan atau baru keluar dari rumah sakit, selain itu juga ada mantan pasien yang sudah mampu berkarir, didalamnya juga terdapat keluarga yang merawat penderita selama rawat jalan, terlihat banyak emosi yang terpendam didalamnya, ketika komunitas melakukan sesi curhat dengan psikiater ataupun psikolog, sehingga tanpa disadari, merawat seorang penderita skizofrenia memiliki beban psikis tersendiri, baik dari tingkah laku dari penderita maupun ekonomi (biaya pengobatan penderita) yang memiliki efek stress yang di alami oleh pendamping penderita, seperti yang dijelaskan oleh Ochoa, dkk (2008 :612) bahwa Perawatan penderita yang dilakukan diluar rumah sakit (deinstitutional) akan berpengaruh banyak terhadap kerabat dan anggota keluarga sebagai pemberi layanan utama perawatan dan kebutuhan sosial penderita. Peningkatan peran ini akan menimbulkan konsekuensi yang akhirnya akan menimbulkan beban bagi keluarga, beban perawatan berhubungan dengan penangan kualitas hidup, berpengaruh pada kesehatan dan peran aktivitas *caregiver* (Ochoa S, dkk, 2008:612). Beban perawatan (*Burden Of Care*) didefinisikan sebagai berbagai masalah, dampak, kesulitan atau efek yang dialami orang tua, wali, pasangan, saudara atau kerabat yang merawat anggota keluarganya

yang menderita gangguan jiwa, baik beban fisik maupun psikososial (Maldonado JG,dkk, 2005:899-904).

Selain penelitian dari Ochoa S, dkk (2008) Didukung juga oleh penelitian sebelumnya, bahwasannya gambaran beban *caregiver* penderita skizofrenia di poliklinik rawat jalan RSJ Amino Gondohutomo Semarang oleh (Fitrikasari, dkk. 2012:118-122) dalam Penelitian ini membahas dari faktor usia dan sosial yang lebih menjadikan faktor beban bagi keluarga atau *caregiver* penderita skizofrenia, dari hasil penelitian di dapatkan usia dan sosial menjadikan masalah tersendiri bagi keluarga atau *caregiver* penderita skizofrenia, pada *caregiver* usia sekolah akan menjadi masalah sendiri karena harus membagi dengan waktu sekolahnya, bagi yang lansia atau berusia lanjut mengalami kesulitan apabila penderita sedang mengamuk ketika gangguannya kambuh. Selain itu dalam penelitian pendukung bahwa merawat seseorang dengan skizofrenia memiliki beban tersendiri, di dukung oleh penelitian dari (Darwin, P, dkk,2013:46-50) dengan judul Beban Perawatan dan Ekspresi Emosi pada Pramurawat Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa, dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang beban dan ekspresi emosi perawat di rumah sakit jiwa yang setiap hari bertemu dengan pasien sebagai *caregiver* bukan dari anggota keluarga. Penelitian ini membahas benar jika ada beban psikis dalam merawat penderita skizofrenia, dan dalam penelitian ini menunjukkan hal yang signifikan, terdapat hubungan bermakna antara beban perawatan dengan ekspresi emosi pramurawat pasien skizofrenia

($p < 0,001$), dalam penelitian ini beban perawatan muncul lebih karena kurang tepatnya menentukan intervensi yang tepat seperti edukasi tentang skizofrenia baik dalam melakukan perawatan ataupun dalam mengurangi beban perawatan.

Mendampingi orang dengan gangguan jiwa bukanlah situasi yang mudah, seringkali menimbulkan frustrasi, karena komunikasi dengan penderita tidak berlangsung dengan baik. Belum lagi stigma terhadap gangguan jiwa tersebut seringkali menjadi kendala besar. Pendamping skizofrenia sering kali mengalami berbagai emosi seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa marah, frustrasi, rasa malu, dan perasaan tidak berdaya. Stigma terhadap penderita juga kerap membuat keluarga menyembunyikan anggota keluarga yang menderita atau bahkan mengasingkan mereka.

Dalam hal ini untuk keluarga memang sangat tidak mudah, dan memiliki beban tersendiri dalam mendampingi keluarga yang mengalami gangguan skizofrenia dan tidak mudah juga untuk dirinya sendiri menerima kenyataan bahwa anggota keluarganya mengalami sakit skizofrenia, untuk itu peneliti ingin mengetahui bagaimana ekspresi emosi pendamping penderita skizofrenia dengan wawancara, observasi dan *expressive writing*, dalam hal ini diharapkan pendamping mengeluarkan segala bentuk emosi yang terpendam didalam dirinya subjek sehingga mampu terlihat bagaimana ekspresi emosi pendamping skizofrenia dan selain itu di harapkan mampu mengurangi beban (stress) pendamping yang merawat penderita skizofrenia, banyak penelitian yang

menggunakan *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan, salah satu penelitiannya adalah dari (wahyuning, 2012:1-19), yang berjudul pengaruh *expressive writing* pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Di dapatkan dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengujian *expressive writing* kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami mahasiswa psikologi universitas surabaya. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2006-2008 yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan sangat tinggi berdasarkan STAI (*State Trait Anxiety Inventory*). Subjek penelitian ini sebanyak 8 subjek dari angkatan 2006, 2007, 2008 yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan sangat tinggi, penelitian ini bersifat eksperimental dengan desain *pre-test post-test two group design*. Pengambilan data dilakukan dengan metode angket menggunakan STAI (*State Trait Anxiety Inventory*). Hasil uji statistik ANAKOVA pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan $p (0,843) > \alpha (0,05)$, yang artinya tidak ada perbedaan *mean* kelompok kontrol (52,262) dan kelompok eksperimen (50,738) yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi. Hal ini terjadi karena *expressive writing* bukan untuk *problem solving* melainkan *emotional coping* sedangkan kasus skripsi merupakan masalah yang memerlukan *problem solving*.

Selain itu penelitian yang mendukung adalah penelitian dari (Amitya Kumara, 2001:35-40) dengan judul Dampak Kemampuan Verbal

Terhadap Kualitas Ekspresi Tulis dalam penelitian ini, Kemampuan verbal adalah hal penting untuk mendukung kualitas tulisan. Itu kompetensi lisan terdiri; (a) kompetensi kosakata, (b) secara lisan penalaran. *Reasearch* ini bertujuan untuk mengetahui kualitas ekspresi tertulis oleh mempertimbangkan mempengaruhi kompetensi lisan variabel. Subjek penelitian ini adalah murid di kelas lima di Kodya Yogyakarta, Sekolah Dasar. Hasil analisis korelasi dan analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kualitas verbal kompetensi dan kualitas tulisan.

Penelitian ini mengambil subjek yang sedang rawat jalan di RSJ Menur Surabaya, dikarenakan seorang pendamping yang merawat pasien skizofrenia sendiri atau berada di dalam rumah tanpa memiliki bantuan dari tim medis, akan merasakan emosi yang lebih tinggi daripada pendamping yang memiliki anggota keluarga skizofrenia yang sedang di rawat dirumah sakit. karena seperti yang dijelaskan dalam Ochoa, dkk (2008 :612) bahwa Perawatan penderita yang dilakukan diluar rumah sakit (deinstitutional) akan berpengaruh banyak terhadap kerabat dan anggota keluarga sebagai pemberi layanan utama perawatan dan kebutuhan sosial penderita. Peningkatan peran ini akan menimbulkan konsekuensi yang akhirnya akan menimbulkan beban bagi keluarga, beban perawatan berhubungan dengan penangan kualitas hidup, berpengaruh pada kesehatan dan peran aktivitas *caregiver* (Ochoa S,dkk, 2008:612), Sehingga akan terlihat ekspresi emosi dalam diri pendamping, yang mana

hal tersebut akan mendukung variabel penelitian yang di angkat dalam penelitian ini, pada dasarnya *exspresive writing* adalah sebuah media yang membantu subjek untuk mengungkapkan emosi alam bawah sadarnya yang terpendam yang tak mampu keluar dengan cara menuliskannya, selain dari wawancara mendalam dan observasi, penelitian sebelumnya menyatakan bahwa emosi yang terpendam menjadikan seseorang agresi ataupun depresi dan stress sehingga peneliti berharap ingin mengurangi dan membantu subjek yang mengungkapkan emosi terpendam yang tanpa disadari menjadikan hal negatif dalam diri subjek yang sehat. Penelitian ini memiliki kriteria subjek yang dicari antara lain memiliki gambaran umum sebagai berikut :

1. Subjek telah berusia 15 tahun
2. Subjek mampu membaca dan menulis
3. Memiliki kesenangan dalam hal menulis.
4. Anggota keluarga yang menderita menjalani rawat jalan dan menjadi pendamping skizofrenia.

Kriteria ini ditunjukkan karena mencari subjek dengan kriteria diatas terbilang sulit dicari, mengingat bahwasannya tidak semua orang menyukai menulis dan kebanyakan pasien dari sikzofrenia adalah dari kalangan menengah ke bawah sehingga banyak bagi keluarga yang merawat telah berumur dan tidak mampu membaca dan menulis, sekalipun jika ada seseorang yang mampu membaca dan menulis, subjek yang telah berumur memilih untuk berbicara dari pada harus menulis di kertas,

selebihnya, penelitian ini akan lebih terlihat efeknya jika subjek yang diberikan *expressive writing* ini adalah subjek yang memiliki kesenangan dalam menulis, sehingga mudah untuk subjek untuk meluapkan emosinya dalam tulisan agar terlihat ekspresi emosinya.

Dari berbagai hal yang telah dijelaskan diatas, tampak bahwa penderita gangguan jiwa sangat tergantung kepada keluarga agar dapat hidup dengan baik dan untuk sembuh dari gangguan yang diderita. Meski demikian tampak bahwa terdapat berbagai hambatan dan tantangan untuk melakukan hal itu, dan situasi tersebut dapat terjadi dalam waktu yang sangat lama, bukan hanya dalam hitungan hari atau minggu, namun bulan atau bahkan bertahun-tahun. Untuk itu peneliti tertarik melakukan desain penelitian ekspresi emosi dengan menggunakan wawancara mendalam, observasi dan media *expressive writing* selain untuk mengetahui ekspresi emosi pada pendamping penelitian ini secara tidak langsung membantu meluapkan emosi tertimbun pendamping yang merawat selama merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan skizofrenia.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran ekspresi emosi pendamping skizofrenia ?

C. Keaslian Penelitian

Sudah beberapa kali penelitian dilakukan untuk membuktikan benar adanya beban dalam merawat pasien skizofrenia, dan penelitian-penelitian tersebut sebagai berikut, gambaran beban *caregiver* penderita skizofrenia di poliklinik rawat jalan RSJ Amino Gondohutomo Semarang. Oleh (Fitrikasari, dkk. 2012:118-122). Penelitian ini membahas dari faktor usia dan sosial yang lebih menjadikan faktor beban bagi keluarga atau *caregiver* penderita skizofrenia, dari hasil penelitian di dapatkan usia dan sosial menjadikan masalah tersendiri bagi keluarga atau *caregiver* penderita skizofrenia, pada *caregiver* usia sekolah akan menjadi masalah sendiri karena harus membagi dengan waktu sekolahnya, bagi yang lansia atau berusia lanjut mengalami kesulitan apabila penderita sedang mengamuk ketika gangguannya kambuh.

Selain penelitian diatas penelitian dari (Darwin, P, dkk,2013:46-50) dengan judul Beban Perawatan dan Ekspresi Emosi pada Pramurawat Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa, dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang beban dan ekspresi emosi perawat di rumah sakit jiwa yang setiap hari bertemu dengan pasien sebagai *caregiver* bukan dari anggota keluarga. Penelitian ini membahas benar jika ada beban psikis dalam merawat penderita skizofrenia, dan dalam penelitian ini menunjukkan hal yang signifikan, terdapat hubungan bermakna antara beban perawatan dengan ekspresi emosi pramurawat pasien skizofrenia ($p < 0,001$), dalam penelitian ini beban perawatan muncul lebih karena

kurang tepatnya menentukan intervensi yang tepat seperti edukasi tentang skizofrenia baik dalam melakukan perawatan ataupun dalam mengurangi beban perawatan.

Selanjutnya adalah penelitian Studi Fenomenologi : Pengalaman Keluarga Mencegah Kekambuhan Perilaku Kekerasan Pasien Pasca Hospitalisasi RSJ Oleh (Wuryaningsih, dkk, 2013; 178-185) , penelitian ini membahas tentang perilaku kekerasan yang di timbulkan pada *caregiver* dari penderita, dalam penelitian ini banyak dari *caregiver* mengeluh karena adanya kekerasan dalam merawat penderita dan hal tersebut menjadikan beban psikis tersendiri bagi para *caregiver*.

Selanjutnya adalah penelitian (Makmuroch,2014:14-34) Kefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada *Caregiver* Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Daerah Surakarta, dalam penelitian ini didapatkannya beban *caregiver* dalam merawat penderita skizofrenia sehingga diperlukan terapi regulasi emosi, dan hasil akhirnya adalah terdapat perbedaan yang menyakinkan atas terapi regulasi emosi yang menunjukkan pula adanya beban *caregiver* skizofrenia.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian (Nainggolan & Hidayat, 2013:21-42) dengan judul profil kepribadian dan *psychological well-being* *caregiver* skizofrenia. dalam penelitian ini di dapatkan Keluarga sebagai *primary caregiver* berperan penting dalam membantu memenuhi kebutuhan fisik, maupun dalam memberikan dukungan secara psikologis.

Tantangan berat yang dirasakan *caregiver* skizofrenia selain menghadapi perilaku penderita yang cenderung tidak realistis, adalah pengenaan stigma dan isolasi dari lingkungan sosial. Salah satu faktor penting yang menentukan kemampuan adaptif seseorang adalah kepribadian. Ciri kepribadian *caregiver* skizofrenia selain dapat menentukan pemaknaan atau evaluasi mereka terhadap *stressor*, juga menentukan pilihan *coping* yang akan mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) *caregiver* tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui profil kepribadian dan gambaran *psychological well being caregiver* skizofrenia.

Tentang penelitian *Expressive writing* adalah penelitian (wahyuning,2012:1-19), yang berjudul pengaruh *expressive writing* pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Di dapatkan dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengujian *expressive writing* kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi yang di alami mahasiswa psikologi universitas surabaya. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2006-2008 yang mengalami kecemasan katagori tinggi dan sangat tinggi berdasarkan STAI (*State Trait Anxiety Invetory*). Subjek penelitian ini sebanyak 8 subjek dari angkatan 2006, 2007, 2008 yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan sangat tinggi, penelitian ini bersifat eksperimental dengan desain *pre-test post-test two group design*. Pengambilan data dilakukan dengan metode angket menggunakan STAI

(*State Trait Anxiety Inventory*). Hasil uji statistik ANAKOVA pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan $p (0,843) >$ dari $\alpha (0,05)$, yang artinya tidak ada perbedaan *mean* kelompok kontrol (52,262) dan kelompok eksperimen (50,738) yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi. Hal ini terjadi karena *expressive writing* bukan untuk *problem solving* melainkan *emotional coping* sedangkan kasus skripsi merupakan masalah yang memerlukan *problem solving*.

Selanjutnya dalam penelitian (Amitya Kumara, 2001:35-40) dengan judul Dampak Kemampuan Verbal Terhadap Kualitas Ekspresi Tulis dalam penelitian ini, Kemampuan verbal adalah hal penting untuk mendukung kualitas tulisan. Itu kompetensi lisan terdiri; (a) kompetensi kosakata, (b) secara lisan penalaran. *Research* ini bertujuan untuk mengetahui kualitas ekspresi tertulis oleh mempertimbangkan mempengaruhi kompetensi lisan variabel. Subjek penelitian ini adalah murid di kelas lima di Kodya Yogyakarta, Sekolah Dasar. Hasil analisis korelasi dan analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kualitas verbal kompetensi dan kualitas tulisan.

Penelitian berikutnya adalah pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja oleh (Harry,2012:105-122) dalam penelitian ini menggunakan desain *one-group pre-test and post test experimental* dengan subjek yang berumur

antara 16-21 tahun, dan memiliki nilai skor *State-Trait Anger Expression Inventory* (STAXI) tinggi, dalam hasil penelitian di dapatkan dari hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan penurunan emosi marah pada remaja setelah di lakukannya terapi ekspresif yaitu pada saat *pre-test* ke *post-test* dengan nilai $Z=1,893$ dan taraf signifikan $0,029$ ($p<0,05$) selain itu, hasil penurunan dari hasil *pre-test* ke *follow-up* dengan nilai $Z = -2,524$ dengan taraf signifikan $0,006$ ($p<0,01$). Begitu pula dengan hasil *post-test* ke *follow-up*, ada penurunan hasil sebesar $Z = -1,682$ dengan taraf signifikansi $0,046$ ($p<0,05$). Dengan kata lain dalam penelitian ini di dapatkan penurunan dengan terapi ekspresif.

Penelitian yang lain yang mendukung penelitian ini adalah (Reyza, 2012:1-7) dengan judul Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya, Penelitian ini bertujuan untuk menguji adakah pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Alat pengumpul data yang digunakan berupa skala BDI-II. Penelitian ini dilakukan pada remaja perempuan kelas X di SMK Kawung 1 Surabaya yang berusia 15-17 tahun dan sedang mengalami depresi berat. Jumlah subjek penelitian sebanyak 8 orang yang dibagi secara merata ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu *Mann-Whitney U-Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 *for windows*.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh nilai $Z = -0,436$ dengan nilai $p = 0,332$ untuk uji 1-arah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya.

Keunikan dalam penelitian ini, penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwasannya memang ada beban bagi pendamping skizofrenia, maka penelitian saat ini mencoba menampakkan bagaimana ekspresi emosi atau beban psikis yang dialami oleh pendamping skizofrenia.

Dengan penelitian yang sudah dijelaskan di atas maka penelitian tentang ekspresi emosi dengan media wawancara mendalam, observasi dan media *expressive writing* pada pendamping yang merawat anggota keluarga skizofrenia belum pernah dilakukan sebelumnya. Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan karena dapat mengetahui bagaimana ekspresi emosi terhadap pendamping yang merawat anggota keluarga dengan skizofrenia.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran ekspresi emosi pendamping skizofrenia.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat Caregiver

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ekspresi emosi yang muncul pada pendamping skizofrenia, antara lain :

1. Pendamping yang lain (tidak menjadi partisipan) merasakan mampu menjalaninya kehidupan seperti pendamping yang membagikan pengalamannya dalam penelitian ini.
2. selain itu pendamping yang lain tidak merasakan sendirian banyak orang yang mengalami hal yang sama. Menjadi pendamping skizofrenia untuk keluarganya. Sehingga diharapkan ketika seorang pendamping membaca tentang penelitian ini, pendamping tersebut tidak merasa sendiri lagi.
3. Diharapkan dari penelitian ini, pendamping yang lain dapat mengambil salah satu maksud penelitian

ini yaitu berbagi dengan orang yang memiliki pengalaman serupa atau dengan orang lain yang mau mendengarkan atau menulis pengalaman akan mengurangi bebannya sebagai pendamping.

b. Manfaat Untuk Penderita Skizofrenia.

Diharapkan dari penelitian ini penderita skizofrenia dapat memahami bagaimana beban psikologis yang dihadapi oleh pendamping, sehingga penderita memiliki keinginan lebih besar untuk sembuh, semakin rajin untuk minum obat ataupun terapi.

c. Manfaat Untuk Psikolog Klinis.

Diharapkan dari penelitian ini psikolog klinis lebih mampu memahami psikologis sebagai pendamping pasien skizofrenia dari ekspresi emosi yang kemungkinan muncul dan solusi yang lebih tepat dan fokus untuk membantu mencari jalan keluar.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dibuat untuk memudahkan peneliti dalam mengklasifikasikan hal-hal yang berhubungan dengan penelitian, sehingga peneliti membuat sistematika pembahasan dalam bentuk per-bab, yaitu:

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini membahas pendahuluan yang berisi tentang penjelasan mengenai latar belakang masalah, fokus penelitian, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian.

BAB II Kajian Pustaka. Pada bab ini mengemukakan kajian pustaka yang membahas tentang teori-teori makna hidup yang didalamnya membahas tentang: definisi pendamping / caregiver serta pengertian yang mendukung, definisi skizofrenia dan pemahaman yang mendukung. Kemudian membahas tentang ekspresi emosi dan media *ekspresive writing* proses dan penjelasan yang mendukung dan menjelaskan kerangka teoritik.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian, yang didalamnya mengurai tentang pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, prosedur pengumpulan data, analisis data, dan pengecekan keabsahan temuan.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini memaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh selama proses penelitian, yang meliputi setting penelitian, hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V Penutup. Pada bab ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan atas jawaban permasalahan dalam fokus penelitian, serta saran-saran berdasarkan hasil penelitian yang mengacu pada tujuan, manfaat, hasil, dan pembahasan penelitian.