



PENERAPAN LATIHAN STRATEGI KOPING PADA KELUARGA YANG MERAWAT PASIEN SKIZOFRENIA

Arni Nur Rahmawati^{1*}, Ita Apriliyani¹, Tri Sumarni¹, Nurkhasanah², Dwi Agus Yulianto³

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

²Puskesmas Kembaran I, Desa Kramat No 1, Kramat, Banyumas, Jawa Tengah 53183, Indonesia

³RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata, Jl. Tentara Pelajar No.23, Kembaran Kulon, Purbalingga, Purbalingga, Jawa Tengah 53319, Indonesia

*arninr@uhb.ac.id

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan kondisi gangguan mental yang akan mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku. Masalah yang terjadi pada pasien ini akan berdampak pada keluarga yang merawat pasien. Dampak yang dialami keluarga antara lain dampak psikologis terutama stres karena beban perawatan. Beban perawatan menjadi salah satu stressor yang harus dihadapi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia. Keluarga harus memiliki pengetahuan, kemauan, kesabaran, dan koping yang positif. Koping diperlukan keluarga untuk beradaptasi dengan perannya dan mengatasi stress dalam merawat pasien skizofrenia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan strategi koping yang adaptif dalam mengenal masalah. Mitra kegiatan ini adalah keluarga yang merawat pasien skizofrenia di Puskesmas Kembaran I Purwokerto berjumlah 20 orang. Metode pelatihan pada kegiatan pengabdian ini yaitu psikoedukasi dan praktikum. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan terhadap kemampuan memilih strategi koping yang adaptif. Penerapan latihan strategi koping adaptif dengan berfokus pada emosi merupakan cara yang efektif dan mudah dilakukan dalam mengatasi stress oleh keluarga yang merawat pasien skizofrenia.

Kata kunci: keluarga; skizofrenia; strategi koping

APPLICATION OF COPE STRATEGY EXERCISES IN THE FAMILY TAKING CARE OF SCHIZOPHRENIC PATIENTS

ABSTRACT

Schizophrenia is a mental disorder condition that will affect thoughts, emotions, and behavior. Problems that occur in this patient will have an impact on the family who care for the patient. The impact experienced by the family includes psychological impacts, especially stress due to the burden of care. The burden of care is one of the stressors that families must face in caring for schizophrenic patients. Families must have the knowledge, willingness, patience, and positive coping. Coping is needed by the family to adapt to its role and cope with the stress of caring for schizophrenic patients. The purpose of this community service activity is to provide training in adaptive coping strategies for recognizing problems. The partners of this activity are families who care for schizophrenic patients at the Kembaran I Public Health Center in Purwokerto totaling 20 people. The training methods in this service activity are psychoeducation and practicum. The results of this community service activity show that there is an increase in knowledge of the ability to choose adaptive coping strategies. The application of adaptive coping strategies by focusing on emotions is an effective and easy way to deal with stress by families who care for schizophrenic patients.

Keywords: family; schizophrenia; coping strategy

PENDAHULUAN

Orang dengan gangguan jiwa adalah orang yang mengalami gangguan dalam berperilaku, gangguan pikiran, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku serta adanya penderitaan dan hambatan yang ditimbulkan dalam menjalankan fungsi sebagai manusia. Skizofrenia adalah gangguan jiwa kronis yang biasanya terjadi pada usia muda dan dapat mempengaruhi fungsi otak, seperti mengganggu pola pikir, persepsi, gerakan, dan perilaku (Janah & Hargiana, 2021). Ini adalah memperkirakan bahwa lebih dari 21 juta orang di seluruh dunia terpengaruh oleh skizofrenia (WHO 2019 di level of stress and coping). Skizofrenia di Indonesia pada Tahun 2013 adalah 1,7% per 1.000 penduduk dan meningkat pada Tahun 2018 menjadi 7% per 1.000 penduduk. Prevalensi gangguan jiwa skizofrenia di Provinsi Jawa Tengah dengan kasus sebanyak 9% kasus per mil (Depkes RI, 2019).

Gejala pada skizofrenia dibedakan menjadi gejala positif (waham, halusinasi), gejala negatif (kurang bicara, afek datar, motivasi rendah, penarikan diri, kurang peduli pada sosial), dan kognitif atau perhatian dan ingatan rendah. Gangguan skizofrenia menyebabkan perubahan kepribadian dan ketidaksesuaian sosial sehingga penderita membutuhkan bantuan orang lain, terutama anggota keluarga sebagai caregiver (Dadson, Annor, & Salifu Yendork, 2018; Rahmani et al., 2019). Studi mengungkapkan bahwa caregiver keluarga memiliki berbagai tugas dan membantu pasien dalam melakukan aktivitas mereka sehari-hari serta membantu perawatan diri (Thrush & Hyder, 2014). Secara umum, caregiver keluarga memiliki banyak tanggung jawab untuk merawat dari pasien ini. Selain mengelola yang tidak terduga perilaku pasien seperti agresi dan kekerasan, mereka harus memainkan banyak peran dalam merawat pasien skizofrenia yang membebani mereka (Hsiao & Tsai, 2015). Dilaporkan bahwa 83%-95% caregiver keluarga pasien skizofrenia mengalami beban yang signifikan, yang mengurangi kualitas hidup dan peningkatan mengekspos pengasuh dan pasien terhadap berbagai risiko (Martin-Carrasco et al., 2016). Beban caregiver keluarga dapat mempengaruhi fisik, mental, hubungan sosial, status ekonomi caregiver keluarga skizofrenia dan menyebabkan berbagai gangguan seperti: depresi, kecemasan, obsesif-kompulsif, dan lainnya gangguan neurotic (Mubin & Andriani, 2017).

Beberapa masalah yang dialami oleh caregiver dengan pasien gangguan jiwa berat yaitu meningkatnya stres dan kecemasan keluarga karena beban perawatan (Andriyani, 2019). Caregiver pasien skizofrenia juga rentan terkena stres hingga depresi. Kurnilla (2016) yang menyatakan bahwa caregiver yang mengalami stres dalam merawat pasien gangguan jiwa sebanyak 78,3% dari total 23 responden. Upaya yang digunakan untuk menangani stres tersebut adalah dengan menggunakan strategi koping (Alhurani et al., 2018). Konsep strategi koping dikembangkan oleh Nasir dan Muhith (2015) berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984) membagi strategi koping dalam 14 sub skala strategi koping yang dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu *Problem Focused Coping* (PFC), *Emotional Focused Coping* (EFC) dan *Avoidance Coping* (AC). Setiap individu memiliki tingkat toleransi stres, cara koping, dan akses terhadap dukungan sosial yang berbeda sehingga tingkat stres setiap individu bervariasi mulai dari ringan sampai dengan berat. Strategi koping yang digunakan setiap caregiver bervariasi dan dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membentuk strategi koping adaptif dengan pelatihan strategi koping pada keluarga yang merawat pasien skizofrenia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2022 di Puskesmas Kembaran I Purwokerto menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang memiliki tahapan pelaksanaan mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Jumlah peserta kegiatan terdiri dari 20 keluarga yang merawat pasien skizofrenia. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

1) Tahap persiapan

Koordinasi antara tim kerja pengabdian dengan mitra pengabdian kepada masyarakat untuk mempersiapkan kegiatan. Adapun hal yang dipersiapkan antara lain jadwal kegiatan, peserta kegiatan, tempat kegiatan, materi yang akan disampaikan, media dan metode yang akan digunakan saat kegiatan.

2) Tahap pelaksanaan

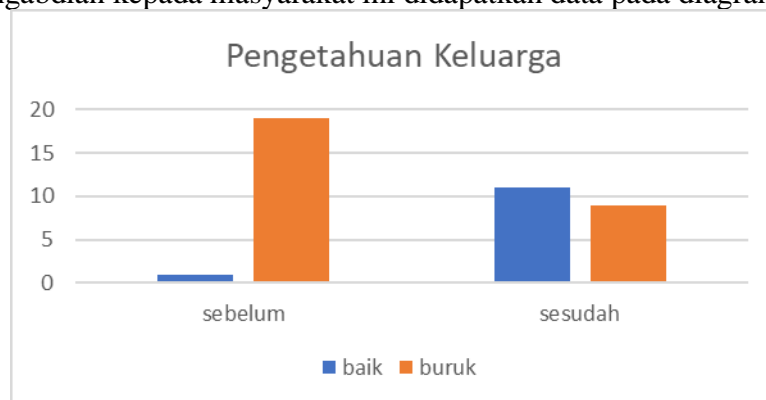
Proses pelaksanaan kegiatan ini meliputi psikoedukasi dan praktik. Psikoedukasi dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang stress dan strategi koping, dengan tujuan mengedukasi sekaligus memotivasi peserta untuk dapat menerapkan tahapan mekanisme koping yang tepat dan adaptif dengan menyesuaikan kemampuan masing-masing. Adapun penerapan pola mekanisme koping adaptif yang diajarkan pada peserta yaitu latihan strategi koping yang berfokus pada emosi dengan metode *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

3) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur ketercapaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari awal sampai akhir pelaksanaan. Evaluasi dilakukan dengan melakukan pengukuran berupa posttest skala stress dan mekanisme koping. Selain itu juga menggunakan lembar observasi latihan SEFT. Adapun ukuran keberhasilan kegiatan ini didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan penerapan keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan serta meningkatkan kemampuan mekanisme koping yang adaptif untuk dapat mengatasi stress yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan data pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram Pengetahuan

Berdasarkan diagram tersebut, diketahui terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada keluarga yang merawat pasien skizofrenia dimana terjadi peningkatan poin sebesar 10 poin. Hal ini terlihat pada target capaian dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta tentang stress dan strategi koping yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, serta

meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Selain itu juga peningkatan aspek kemampuan penerapan pola mekanisme koping dengan metode SEFT melalui lembar observasi. Pemilihan metode SEFT ini dikarenakan tindakan ini dilakukan untuk menggabungkan energy spiritual dan metode tapping sehingga meningkatkan proses katasis pada pasien. Proses ini yang menjadikan pasien lebih rileks dan tenang (Adhistry et al., 2019). Berikut ini merupakan dokumentasi kegiatan latihan strategi koping yang berfokus pada emosi dengan metode SEFT, dimana kegiatan ini meliputi psikoedukasi dan praktikum:



Gambar 2. Foto Latihan Strategi Koping dengan Metode SEFT

Psikoedukasi yang dilanjutkan dengan praktikum pada kegiatan ini berupa mempraktekan memahami diri dan mencari alternatif koping adaptif yang sesuai dengan diri peserta kegiatan seperti mengutarakan perasaan melalui sharing atau berbicara kepada orang terdekat, memecahkan masalah secara bertahap dan berfokus pada solusi, belajar menerapkan tehnik relaksasi melalui SEFT. Penggunaan metode psikoedukasi dan praktek pada kegiatan pelatihan

ini cukup efektif dalam menjawab permasalahan pada mitra sehingga sesuai target tujuan yang diinginkan pengabdian. Upaya melalui metode ini senada dengan dalam penelitian menjelaskan metode psikoedukasi mempermudah seseorang dalam menyadari konsep diri, dimana seseorang yang memahami konsep dirinya akan lebih mudah mencari alternative coping dan lebih mudah mendapatkan kebahagiaan (Rosmaharani & Susilowati, 2019).

Stres pada keluarga yang menjadi caregiver ditandai sebagai tanda awal dimana jika tidak diatasi dengan baik, maka bisa mengarah pada stres berat yang merupakan salah satu dari gejala awal dari berbagai macam jenis gangguan jiwa, misalnya depresi, gangguan bipolar dan sebagainya. Menurut Stuart & Sundeen (2016), stres pada kategori sedang, individu lebih mengesampingkan sesuatu yang telah menjadi pemikirannya, kemudian mempersempit pola pikirnya yang berlangsung selama berjam-jam hingga sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Malau & Jannah, 2018), penelitian tersebut membahas tentang stress dan strategi coping keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita skizofrenia yaitu sebanyak 76,9% responden dengan stress ringan cenderung memiliki strategi coping pada kategori tinggi, sebanyak 60% responden dengan stress sedang cenderung memiliki strategi coping yang rendah dan 81,8% responden dengan stress berat cenderung memiliki strategi coping yang rendah (Malau & Jannah, 2018).

Strategi coping EFC ini ditujukan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi stres. Seseorang dapat mengatur respon emosionalnya melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Lazarus & Folkman (1984) (dalam Taylor, 2009) menyatakan bahwa orang yang menggunakan strategi coping EFC tidak mencari solusi secara langsung dalam mengatasi sumber stres tetapi dengan melakukan hal-hal lain yang menenangkan dan membuat nyaman. Kemudian menurut Maryam (2017), strategi coping yang berfokus pada emosi ini bergantung pada aspek lingkungan yang menyebabkan stres seperti pada situasi yang di luar kendali seseorang. Hal ini dikarenakan penderita skizofrenia memiliki perilaku yang tidak terduga dan aneh yang dapat muncul kembali kapan saja. Keluarga harus memiliki strategi coping yang efektif (Maryam, 2017). Strategi coping keluarga merupakan cara positif bagi keluarga untuk beradaptasi dengan situasi yang muncul, baik dalam memecahkan masalah maupun dalam mengurangi stres yang mungkin timbul (Malau & Jannah, 2018). Strategi coping yang diperlukan adalah strategi positif dari keluarga secara keseluruhan dengan membiasakan memecahkan masalah atau sumber stres secara adaptif. Hal ini dikarenakan karakteristik skizofrenia yang begitu kompleks sehingga akan mengakibatkan beban bagi keluarga dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi anggota keluarga yang lain (Wardaningsih, Rochmawati, & Sutarjo, 2010). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmani et al (2019) yang berjudul *Coping Strategies of Family Caregivers of Patients With Schizophrenia in Iran* menyatakan bahwa dari 225 keluarga yang menjadi caregiver pasien dengan skizofrenia, terdapat 23,11% menggunakan strategi coping *Emotional Focused Coping* (Rahmani et al., 2019).

SIMPULAN

Latihan strategi coping dengan metode SEFT pada keluarga yang merawat pasien skizofrenia ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih strategi coping yang adaptif pada peserta. Peserta mampu menjawab permasalahan yang dialami dan memilih strategi coping yang adaptif. Kemampuan mekanisme coping berpusat pada emosi dengan metode SEFT dapat digunakan secara efektif untuk mengatasi stress selama merawat pasien skizofrenia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya mitra pengabdian yaitu Puskesmas Kembaran I Purwokerto, Universitas Harapan Bangsa lembaga tempat kami mengabdikan dan yang memberikan bantuan pendanaan kegiatan dan dukungan yang luar biasa sampai proses kegiatan ini berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, K., Rica, D. S., Zaleha, Marista, D., Winni, P. A., Agustin, I., & Dwi, S. (2019). The Effect Of Complementer Therapy: Seft Therapy On Stress And. *Seminar Nasional Keperawatan*, 182–186.
- Alhurani, A. S., Dekker, R., Ahmad, M., Miller, J., Yousef, K. M., Abdulqader, B., ... Moser, D. K. (2018). Stress, cognitive appraisal, coping, and event free survival in patients with heart failure. *Heart and Lung*, 47(3), 205–210. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2018.03.008>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Dadson, D. A., Annor, F., & Salifu Yendork, J. (2018). The burden of care: Psychosocial experiences and coping strategies among caregivers of persons with mental illness in Ghana. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(11), 915–923.
- Depkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta.
- Hsiao, C., & Tsai, Y. (2015). Factors of caregiver burden and family functioning among Taiwanese family caregivers living with schizophrenia. *Journal of Clinical Nursing*, 24(11–12), 1546–1556.
- Janah, M., & Hargiana, G. (2021). Levels of stress and coping strategies in family caregivers who treat schizophrenic patients with risk of violent behavior. *Journal of Public Health Research*, 10, 122–125. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2404>
- Malau, R., & Jannah, S. R. (2018). *STRES DENGAN STRATEGI KOPING KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA YANG MENDERITA SKIZOFRENIA STRESS WITH FAMILY COPING STRATEGY IN CARING SCHIZOFRENIA FAMILY MEMBERS*.
- Martin-Carrasco, M., Fernandez-Catalina, P., Dominguez-Panchon, A. I., Gonçaves-Pereira, M., Gonzalez-Fraile, E., Munoz-Hermoso, P., & Ballesteros, J. (2016). A randomized trial to assess the efficacy of a psychoeducational intervention on caregiver burden in schizophrenia. *European Psychiatry*, 33(1), 9–17.
- Maryam, S. (2017). Stres keluarga: Model dan pengukurannya. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Mubin, M. F., & Andriani, T. (2017). Gambaran tingkat stres pada keluarga yang memiliki penderita gangguan jiwa di RSUD DR. H. Soewondo Kendal. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Rahmani, F., Ranjbar, F., Hosseinzadeh, M., Razavi, S. S., Dickens, G. L., & Vahidi, M. (2019). Coping strategies of family caregivers of patients with schizophrenia in Iran: A cross-

sectional survey. *International Journal of Nursing Sciences*, 6(2), 148–153.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2019.03.006>

Rosmaharani, S., & Susilowati, A. (2019). Optimalisasi Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anak Retardasi Mental Melalui Psikoedukasi Keluarga di Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 108–113.

Thrush, A., & Hyder, A. (2014). The neglected burden of caregiving in low-and middle-income countries (Disability and Health Journal (2014) 7: 3 (262-272). *Disability and Health Journal*, 7(4), 485.

Wardaningsih, S., Rochmawati, E., & Sutarjo, P. (2010). Gambaran strategi koping keluarga dalam merawat pasien skizofrenia di Wilayah Kecamatan Kasihan Bantul. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55–61.

