

## **Optimalisasi Dukungan Psikososial untuk Mengatasi Stres Pada Keluarga yang Merawat Orang dengan Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar Serasan**

**Wahyu Kirana<sup>1</sup>, Yunita Dwi Anggreini<sup>2</sup>, Dewin Safitri<sup>3</sup>, Florensa<sup>4</sup>, Fajar Yousriatin<sup>5</sup>, Lintang Sari<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> STIKes YARSI Pontianak, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Wahyu Kirana

**E-mail:** [wahyukirana1975@gmail.com](mailto:wahyukirana1975@gmail.com)

### **Abstrak**

Keluarga sebagai caregiver yang merawat orang dengan gangguan jiwa menanggung beban berat yang berdampak pada berbagai aspek. Kondisi yang tidak stabil dan tingginya angka kejadian kekambuhan pada orang dengan gangguan jiwa merupakan situasi yang sulit bagi keluarga. Apabila terjadi secara terus menerus maka akan berdampak pada kondisi psikologis keluarga sebagai caregiver. Dampak psikologis yang seringkali terjadi pada keluarga adalah stres yang menyebabkan berbagai masalah diantaranya gangguan tidur dan depresi. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa keluarga membutuhkan dukungan psikososial untuk membantu mengatasi stres dan dampak yang ditimbulkannya. Program dukungan psikososial dapat meningkatkan keterampilan keluarga sebagai caregiver untuk mengelola situasi pengasuhan yang mencakup pengendalian emosi, menghadiri aktivitas kelompok, perawatan kognitif, pendidikan dan konsultasi. Hasil wawancara dengan penanggung jawab program Kesehatan jiwa di UPT Puskesmas Banjar Serasan didapatkan bahwa keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa belum pernah mendapatkan edukasi terkait dukungan psikososial. Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh dukungan psikososial terhadap stress keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga sebagai caregiver tentang dukungan psikososial di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan.

**Kata kunci** – dukungan psikososial, stres, keluarga, ODGJ

### **Abstract**

Families as caregivers who care for people with mental disorders bear a heavy burden that has an impact on various aspects. Unstable conditions and high rates of relapse in people with mental disorders are difficult situations for families. If it happens continuously, it will have an impact on the psychological condition of the family as a caregiver. The psychological impact that often occurs in families is stress which causes various problems including sleep disorders and depression. The results of the literature review show that families need psychosocial support to help overcome stress and its effects. Psychosocial support programs can improve family skills as caregivers to manage caregiving situations that include emotional control, attending group activities, cognitive care, education and consultation. The results of interviews with the person in charge of the mental health program at UPT Puskesmas Banjar Serasan found that families who care for people with mental disorders have never received education related to psychosocial support. The results of research that has been done before show the effect of psychosocial support on family stress caring for people with mental disorders. This community service aims to increase family knowledge as caregivers about psychosocial support in the working area of UPT Puskesmas Banjar Serasan.

**Keywords** – psychosocial support, stress, family, people with mental disorder

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa tidak hanya berdampak pada individu yang menderita penyakit tersebut tetapi juga pada keluarga yang berperan sebagai *caregiver* (Cham et al., 2022). Keluarga memegang peran penting dalam merawat orang dengan gangguan jiwa, namun hidup dengan ODGJ menimbulkan beban yang cukup tinggi pada keluarga (Schulz & Eden, 2016). Sifat kronis dari gangguan jiwa dan kekambuhan yang memerlukan rawat inap di rumah sakit menyebabkan perubahan signifikan dalam dinamika dan rutinitas keluarga, ekspresi, emosi, keuangan, kualitas hidup dan hubungan sosial. Situasi ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang memengaruhi kualitas hidup keluarga sebagai *caregiver* dan juga ODGJ yang dirawat (Pedroso et al., 2019).

Stres yang dialami oleh keluarga yang merawat ODGJ dapat menimbulkan berbagai reaksi seperti masalah somatik (migrain, kehilangan nafsu makan, kelelahan dan insomnia), masalah psikologis (kecemasan, depresi, rasa bersalah, ketakutan, kebingungan, kemarahan) dan masalah perilaku (perubahan sikap dan penarikan sosial) (Hajisadeghian et al., 2021; Sandani & Rohmah, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Iselelo et al (2016) didapatkan bahwa setengah dari anggota keluarga mengklaim bahwa mereka mengalami masalah psikologis di antaranya gangguan tidur dan depresi sehingga mereka membutuhkan bantuan dan dukungan (Iseselo et al., 2016).

Dalam studi tentang kebutuhan terapeutik, pengasuhan dan pendidikan keluarga ODGJ, sebagian besar keluarga mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan informasi dan dukungan sosial yang disertai dengan dukungan psikologis. Program dukungan psikososial dapat meningkatkan keterampilan keluarga sebagai *caregiver* untuk mengelola situasi pengasuhan yang mencakup pengendalian emosi, menghadiri aktivitas kelompok, perawatan kognitif, pendidikan dan konsultasi. Intervensi pelatihan berguna dalam memberikan informasi dan mengajarkan keterampilan pemecahan masalah serta dapat meningkatkan kualitas hidup baik pasien maupun keluarga. Penyediaan program intervensi psikososial bagi *caregiver* memiliki hasil positif seperti menghilangkan stres pengasuhan dan meningkatkan ketenangan (Barekatin et al., 2016). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga sebagai *caregiver* tentang dukungan psikososial di wilayah kerja Puskesmas Banjar Serasan.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga sebagai *caregiver* tentang dukungan psikososial di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan. Metode yang digunakan adalah edukasi dimana tim pengabdian kepada masyarakat menjelaskan tentang dukungan psikososial yang mencakup pengendalian emosi, menghadiri aktivitas kelompok, perawatan kognitif, pendidikan dan konsultasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 05 Februari 2025 di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan. Kegiatan dimulai pukul 08.00-09.30 WIB dengan 5 partisipan yang merupakan keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya:

1. Tahap persiapan

Tahap ini terdiri dari survey dan identifikasi masalah yang paling dirasakan oleh mitra. Selanjutnya tim menyiapkan administrasi dan perlengkapan yang diperlukan saat kegiatan PKM. Tim berkoordinasi dengan penanggung jawab program Kesehatan jiwa untuk pemilihan calon partisipan sesuai dengan kriteria.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan. Selanjutnya tim mengidentifikasi stres yang dialami oleh partisipan, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang dukungan psikososial.

3. Tahap diskusi

Peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas baik terkait gejala stres maupun program dukungan psikososial.

4. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengidentifikasi tingkat stres peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Rabu 05 Februari 2025 pukul 08.00 sampai dengan 09.30 WIB di wilayah kerja Puskesmas Banjar Serasan.



**Gambar 1.**

Edukasi program dukungan psikososial



**Gambar 2.**

Tahap diskusi

Sebelum diberikan edukasi tentang dukungan psikososial, partisipan mengungkapkan perasaan yang dirasakan selama merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa termasuk rasa cemas, stres dan kebingungan yang seringkali dirasakan. Partisipan tampak lebih tenang setelah diberikan edukasi terkait program dukungan psikososial yang dapat meningkatkan keterampilan keluarga sebagai *caregiver* untuk mengelola situasi pengasuhan. Partisipan juga melaporkan bahwa mereka baru mengetahui tentang dukungan psikososial tersebut.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa menyediakan perawatan untuk anggota keluarga dengan penyakit Kesehatan mental dapat memberikan dampak positif dan negatif pada kesejahteraan pengasuh atau *caregiver* (Phillips et al., 2023). Anggota keluarga adalah pengasuh pasien dengan gangguan jiwa di rumah dan tekanan mental serta spiritual yang disebabkan oleh tanggung jawab ini

membutuhkan dukungan fisik, mental dan dukungan sosial bagi keluarga (Amini et al., 2023). Keluarga memainkan peran penting dalam proses pengasuhan dan perawatan orang dengan gangguan jiwa. Perawatan jangka panjang yang dibutuhkan oleh orang dengan gangguan jiwa dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keluarga sebagai *caregiver*. Dampak yang paling sering dirasakan oleh keluarga adalah stres. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan psikososial dengan stres pada keluarga orang dengan gangguan jiwa (Kirana et al., 2023).

Stres mencerminkan kemampuan dan mekanisme seseorang dalam menjaga dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang menantang, baik dari dalam maupun dari luar. Oleh karena itu, individu dapat mengandalkan kemampuan mereka sendiri dalam mengelola stres dan faktor pemicunya. Salah satu metode manajemen stres yang efektif adalah melalui dukungan psikososial (Nasriati, 2020).

Dalam penelitian tentang kebutuhan terapi, perawatan dan pendidikan keluarga pasien dengan gangguan jiwa, ditemukan bahwa sebagian besar dari keluarga melaporkan kebutuhan mereka akan dukungan psikososial, psikologis dan informasi. Dukungan psikososial selalu disertai dengan dukungan psikologis dengan cara yang tidak terpisahkan. Dukungan sosial dianggap sebagai struktur multi-dimensi yang dikategorikan ke dalam empat komponen utama yaitu dukungan emosional (berfokus pada pengetahuan, pemahaman, keterampilan bertahan, membangun kembali dan meningkatkan rasa percaya diri yang mengurangi perasaan tidak kompeten dan meningkatkan perasaan kontrol), dukungan informasi (termasuk konsultasi dan edukasi), dukungan penilaian (termasuk persetujuan, pengakuan dan memberikan umpan balik), dan dukungan instrumental (menerima bantuan langsung dan nyata seperti bantuan keuangan dan layanan perawatan) (Hajisadeghian et al., 2021).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik. Partisipan mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan antusias. Partisipan melaporkan bahwa mereka menjadi lebih tenang setelah diberikan edukasi terkait dukungan psikososial.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes YARSI Pontianak, Kepala Puskesmas Banjar Serasan dan Ketua LP4KM STIKes YARSI Pontianak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amini, S., Jalali, A., & Jalali, R. (2023). Perceived social support and family members of patients with mental disorders: A mixed method study. *Frontiers in Public Health*, 11(1). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1093282>
- Cham, C. Q., Ibrahim, N., Siau, C. S., Kalaman, C. R., Ho, M. C., Yahya, A. N., Visvalingam, U., Roslan, S., Abd Rahman, F. N., & Lee, K. W. (2022). Caregiver Burden among Caregivers of Patients with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 10(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122423>
- Hajisadeghian, R., Ghezlbash, S., & Mehrabi, T. (2021). The effects of a psychosocial support program on perceived stress of family caregivers of patients with mental disorders. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 26(1), 47–53. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_36\\_20](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_36_20)
- Iseselo, M. K., Kajula, L., & Yahya-Malima, K. I. (2016). The psychosocial problems of families caring for relatives with mental illnesses and their coping strategies: A qualitative urban based study in Dar es Salaam, Tanzania. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0857-y>

- Kirana, W., Dwi Anggreini, Y., Yousriatin, F., & Safitri, D. (2023). Hubungan Dukungan Psikososial dengan Stres Pada Keluarga Orang dengan Gangguan Jiwa (The Correlation between Psychosocial Support and Stress in Families of People with Mental Disorder). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 138–145.
- Nasriati, R. (2020). Tingkat Stres dan Perilaku Manajemen Stres Keluarga Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.5907>
- Pedroso, T. G., Araújo, A. da S., Santos, M. T. S., Galera, S. A. F., & Cardoso, L. (2019). Caregiver burden and stress in psychiatric hospital admission. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(6), 1699–1706. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0832>
- Phillips, R., Durkin, M., Engward, H., Cable, G., & Iancu, M. (2023). The impact of caring for family members with mental illnesses on the caregiver: A scoping review. *Health Promotion International*, 38(3), 1–23. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac049>
- Sandani, A. P., & Rohmah, F. A. (2020). Relaksasi untuk Menurunkan Stres pada Family Caregiver Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 46. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9224>
- Schulz, R., & Eden, J. (2016). Families caring for an aging America. In *Families Caring for an Aging America*. <https://doi.org/10.17226/23606>