

TERAPI MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN ADAPTASI DIRI DAN MENGURANGI GANGGUAN PSIKOLOGIS PADA KELUARGA DENGAN ODGJ

Anindyarani Fitri¹, Meidiana Dwidiyanti², Dian R. Sawitri³
Universitas Diponegoro^{1,2,3}
anindyarani89@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak mindfulness pada keluarga pasien gangguan jiwa. Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan kajian pustaka, artikel dikumpulkan menggunakan database *ScienceDirect*, *Scopus*, dan *Garuda* dengan kata kunci *mindfulness*, *caregiver*, keluarga, penyakit jiwa. Kriteria inklusi termasuk artikel yang diterbitkan dari 2018-2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness menurunkan stress dan beban hidup keluarga, meningkatkan kualitas hidup, penerimaan dan coping keluarga pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa. Intervensi mindfulness sebagai terapi yang digunakan untuk mengatur emosi individu untuk menerima kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya. Simpulan, intervensi mindfulness dapat menjadi solusi untuk mengatasi keluarga dengan masalah kesehatan fisik dan mental yang disebabkan hidup dengan pasien gangguan jiwa.

Kata Kunci : Gangguan jiwa, Keluarga, Mindfulness, Pengasuh

ABSTRACT

This study aims to determine the impact of mindfulness on the families of patients with mental disorders. The method used in this study was a literature review. Articles were collected using the ScienceDirect, Scopus, and Garuda databases with mindfulness, caregiver, family, and mental illness. The inclusion criteria included articles published from 2018-2022. The study results in show that mindfulness interventions reduce stress and the burden on family life and improve quality of life, family acceptance, and coping in families who care for patients with mental disorders. Mindfulness intervention is a therapy used to regulate individual emotions to accept the unpleasant events they experience. In conclusion, mindfulness interventions can be a solution for dealing with families with physical and mental health problems caused by living with mentally ill patients.

Keywords: Mental disorders, Family, Mindfulness, Caregivers

PENDAHULUAN

Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa memiliki masalah kesehatan fisik dan kesehatan mental. Gangguan kesehatan fisik pada keluarga yang merawat individu dengan skizofrenia mengalami *compassion fatigue* (CF) (Upasen & Saengpanya, 2022). Compassion Fatigue (CF) yang merupakan aspek negatif, dimana individu merasa tidak nyaman dalam menjalankan pekerjaannya yang

berujung pada gejala *Burnout* (kelelahan fisik). Sedangkan permasalahan kesehatan mental dengan adanya *Secondary Traumatic Stress* (STS) pada keluarga dengan gangguan jiwa (Purnamasari et al., 2020).

Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa mengalami gangguan self adaptation. Dengan diberikannya intervensi mindfulness, keluarga akan mengalami peningkatan hubungan yang baik dengan keluarganya, memberikan perawatan yang lebih baik kepada anaknya yang sakit, pasangan yang penuh perhatian secara positif memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan pasangan mereka, serta kemampuan dalam mengatur stress (Bogels & Emerson, 2019).

Hasil penelitian dari beberapa jurnal mengenai pengaruh intervensi mindfulness pada keluarga pasien dengan gangguan jiwa, yaitu mampu mengatasi stres dan beban, mencegah penyakit lebih lanjut dan menurunkan biaya perawatan anggota keluarganya (somatic dan mental illness), stress yang dialami keluarga mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dan gejala depresi pada keluarga dengan pasien demencia, serta terjadinya penurunan stress pada keluarga yang merawat skizofrenia setelah diberikan intervensi mindfulness spiritual islam (Utama et al., 2020; Kor et al., 2019; Stjernswärd & Hansson, 2018).

Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan demencia mengalami peningkatan kualitas hidup (fisik) setelah diberikan intervensi mindfulness berbasis kognitif (Shim et al., 2021). Manfaat lainnya adanya peningkatan coping lebih efektif pada keluarga dengan skizofrenia setelah diberikan intervensi mindfulness (Kitu et al., 2020). Kemampuan adaptasi pada keluarga mengalami peningkatan, seperti toleransi orang tua terhadap kesusahan anak dan perhatian disposisional meningkat secara signifikan setelah pelatihan mindfulness serta adanya peningkatan kepuasan orang tua yang memiliki anak dengan gangguan OCD (Belschner et al., 2020).

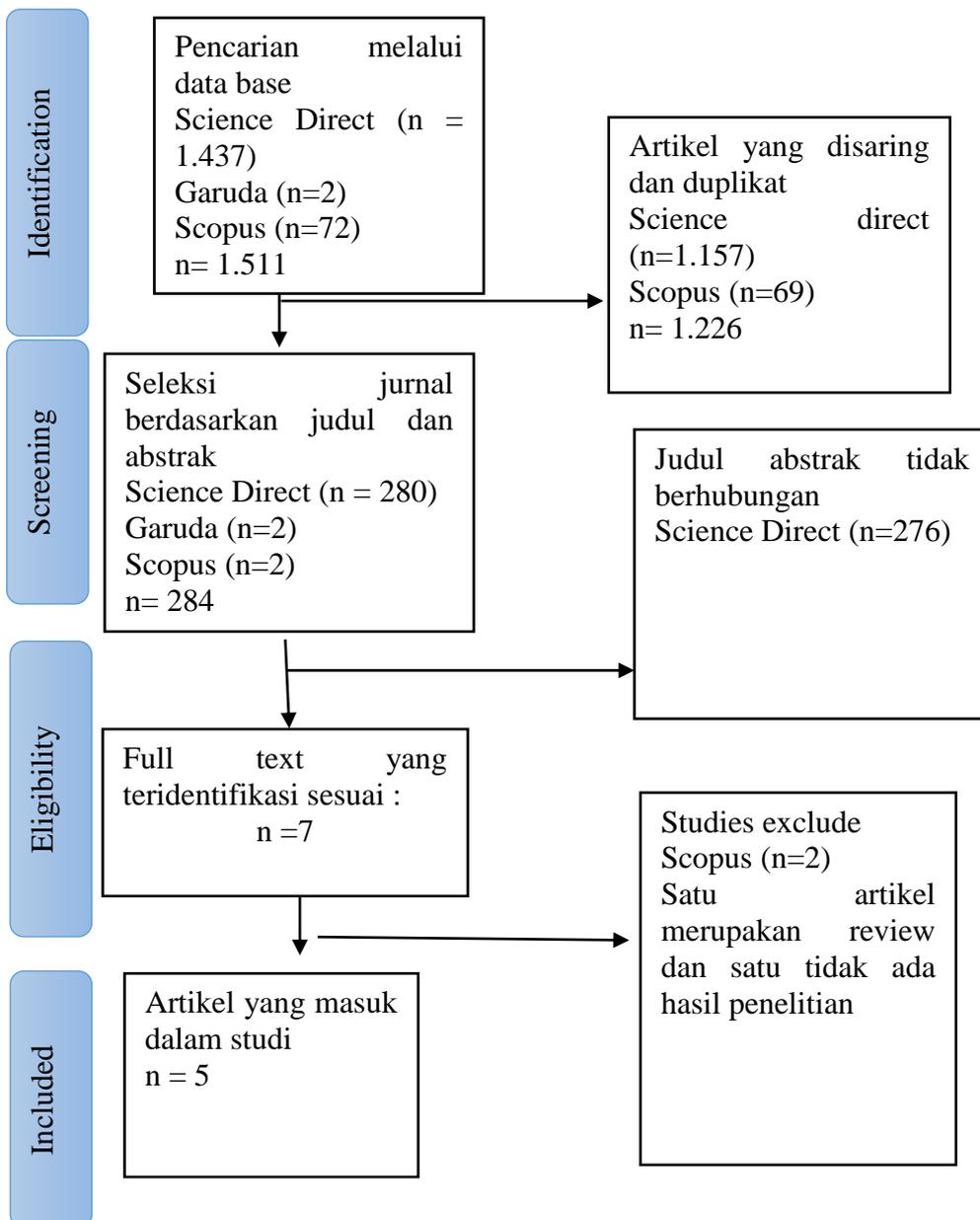
Keluarga yang merawat anggota keluarganya dengan gangguan jiwa memiliki perasaan putus asa dan merasa memiliki beban yang berat (Melyanti et al., 2020). Tingginya angka kekambuhan pasien dengan gangguan jiwa juga dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga (Gani, 2019). Karena pentingnya kesehatan mental dan dukungan keluarga dalam memberikan perawatan anggota keluarganya yang sakit gangguan jiwa, penulis ingin menggambarkan pengaruh intervensi mindfulness pada keluarga dengan gangguan jiwa. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran manfaat apa saja yang diperoleh keluarga dengan gangguan jiwa setelah diberikan intervensi mindfulness.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review, Pencarian Literatur mengikuti pedoman PRISMA. Literatur ini diawali dengan mengkaji artikel-artikel yang diidentifikasi melalui database Science Direct, Scopus dan Garuda. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian adalah *Mindfulness AND Caregivers OR Family AND Mental Illness*, pencarian artikel pendukung dibatasi tahun bulan Januari tahun 2018 – bulan Agustus tahun 2022.

Pada prinsipnya *literature review* ini merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan merangkum hasil artikel penelitian primer sebagai tujuan untuk menyajikan data lebih komprehensif dan berimbang. Pemilihan artikel dilakukan analisis dan sintesis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pemilihan artikel yang digunakan yaitu populasi keluarga ada pengasuh pasien gangguan jiwa menggunakan bahasa inggris dan Bahasa Indonesia dengan tipe

publikasi adalah artikel full text dan jurnal ilmiah. Pencarian artikel dilakukan pada bulan Oktober 2022. Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pembuatan artikel ini adalah sebagai berikut: 1) melakukan identifikasi lapangan terhadap topik yang diminati; 2) membuat pertanyaan klinis berdasarkan kerangka PICO; 3) menentukan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum melakukan pencarian literatur; 4) dilakukan pencarian literatur dengan menggunakan keywords dan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan; 5) dilakukan ekstraksi dan analisis data; 6) Identifikasi hasil.



Gambar. 1
Prisma Diagram Flow

HASIL PENELITIAN

Hasil pencarian artikel terkait topik yang telah ditetapkan pada artikel ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan maka didapatkan 5 artikel yang ditelaah dan memenuhi kriteria disajikan pada Tabel 1

Tema 1

Tabel. 1
Matrik Sintesis Tema 1

Nama Penulis, Judul Artikel, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil
Stjernswärd et al., <i>Efectiveness and Usability of a Web-Based Mindfulness Intervention for Caregivers of People with Mental or Somatic Illness. A Randomized Controlled Trial, Randomized Controlled Trial (RCT),</i>	2018	Untuk mengetahui efektivitas dan kegunaan intervensi mindfulness berbasis web untuk pengasuh orang dengan penyakit mental atau somatik	Ada peningkatan <i>self-compassion</i> dan penurunan stres pada pada keluarga dengan gangguan jiwa.
Belschner et al., <i>Mindfulness-based Skills Training Group for Parents of Obsessive-Compulsive Disorder-Affected Children: A Caregiver-Focused Intervention, Single case experimental Design</i>	2020	Untuk menguji intervensi berbasis mindfulness untuk orang tua dari anak-anak yang terkena OCD, menyelidiki kelayakan dan dampaknya pada kemampuan orang tua untuk mentolerir tekanan terkait OCD anak mereka, selain mengeksplorasi potensi efek tidak langsung.	Adanya peningkatan toleransi dan perhatian orang tua terhadap kesulitan yang dihadapi anak
Kor et al., <i>Effects of a Modified Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Family Caregivers of People with Dementia: a Pilot Randomized Controlled Trial, Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	2019	untuk mengetahui efek dari Modifikasi Terapi Kognitif Berbasis Perhatian (MBCT) untuk pengasuhan demensia	Penurunan tingkat stres yang dan gejala depresi serta peningkatan kualitas hidup (fisik) pada keluarga dengan gangguan jiwa
Utama et al., <i>Penurunan Tingkat Stres Keluarga Pasien Skizofrenia melalui Mindfulness Spiritual Islam, Quasi Experimental Design</i>	2020	Untuk mengetahui penurunan tingkat stres keluarga pasien skizofrenia melalui mindfulness spiritual islam	Penurunan stres pada keluarga dengan skizofrenia setelah diberikan intervensi mindfulness spiritual islam

Kitu et al., Peningkatan Koping Keluarga Pasien Skizofrenia melalui Intervensi Mindfulness, <i>Quasi Experimental Design</i>	2020	Untuk mengetahui pengaruh intervensi mindfulness terhadap tingkat koping keluarga pasien Skizofrenia	Pemberian intervensi mindfulness dapat membantu keluarga meningkatkan koping yang efektif dengan cara lebih fokus dan menerima keadaan yang terjadi tanpa menghakiminya
---	------	--	---

Berdasarkan hasil literature review terhadap 5 jurnal, dapat dilihat bahwa intervensi mindfulness merupakan salah satu terapi yang dapat dipercaya untuk merubah persepsi yang berhubungan dengan pikiran, perasaan dan rangsangan indra. Dengan mindfulness itu seseorang mampu berperilaku secara lebih adaptif, pikiran menjadi lebih jernih, memiliki self distance yang baik, dan dapat mengontrol pikiran dengan baik.

Intervensi mindfulness menurut kelima jurnal diatas mampu menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, penerimaan keluarga, koping pada keluarga yang merawat pasien dengan gangguan jiwa. Pemberian intervensi mindfulness dapat membantu keluarga meningkatkan koping yang efektif dengan cara lebih fokus dan menerima keadaan yang terjadi tanpa menghakiminya

PEMBAHASAN

Latihan mindfulness mampu menurunkan stress yang dialami oleh keluarga, sehingga keluarga mampu mengatasi gangguan dalam kehidupan sehari-hari, untuk lebih sadar akan pikiran dan emosi dan untuk melepaskan pikiran dan emosi negatif. Mempraktikkan mindfulness dalam komunikasi memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran dan kebutuhannya melalui ekspresi atau komunikasi yang baik yang dapat menghilangkan kecanggungan atau masalah hubungan yang menyebabkan stress (Maneesang et al., 2022). Terapi penerimaan dan berbasis kesadaran menargetkan proses inti dalam kecemasan dan depresi dengan meningkatkan perhatian penuh perhatian, sikap tenang, dan penerimaan sehingga mampu menurunkan kecemasan dan depresi (Johannsen et al., 2022). Penurunan stress ini dapat dilakukan dengan pemberian *Minfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Tao et al., 2022).

Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa mengalami gangguan self adaptation. Dengan diberikanya intervensi mindfulness, keluarga akan mengalami peningkatan hubungan yang baik dengan keluarganya, memberikan perawatan yang lebih baik kepada anaknya yang sakit, pasangan yang penuh perhatian secara positif memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan pasangan mereka, serta kemampuan dalam mengatur stress (Jankowski et al., 2022; Bogels & Emerson, 2019).

Hasil penelitian dari beberapa jurnal mengenai pengaruh intervensi mindfulness pada keluarga pasien dengan gangguan jiwa, yaitu mampu mengatasi stres dan beban, mencegah penyakit lebih lanjut dan menurunkan biaya perawatan anggota keluarganya (somatic dan mental illness), stress yang dialami keluarga mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dan gejala depresi pada keluarga dengan pasien demencia, serta terjadinya penurunan stress pada keluarga yang merawat skizofrenia setelah diberikan intervensi mindfulness spiritual islam (Utama et al., 2020; Kor et al., 2019; Stjernswärd & Hansson, 2018).

Peningkatan kualitas hidup terjadi dikarenakan adanya peningkatan kemampuan penerimaan atas permasalahan yang terjadi menimpa dirinya (penurunan beban hidup) melalui intervensi mindfulness (Garcia et al., 2021). Latihan praktik belas kasih untuk memaafkan diri sendiri dan keterbukaan kepada orang lain yang mengurangi kebencian batin, memperkuat kepercayaan diri, dan menerima dan mengatasi masalah dengan tujuan baru dalam hidup (Maneesang et al., 2022).

Peningkatan koping pada keluarga karena individu mengalami empat mekanisme diantaranya peningkatan perhatian pada trauma dan pemicu terkait zat yang terjadi pada saat ini, penerimaan yang lebih besar dan tidak menghakimi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan; pengembangan sikap welas asih terhadap permasalahan yang menjadi penyebab penderitaan dihidupnya; dan peningkatan toleransi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan (Somohano et al., 2022). Peningkatan koping yang positif mengakibatkan seseorang mengalami kondisi yang sejahtera atau *well-being* (Götmann & Bechtoldt, 2021).

SIMPULAN

Dengan intervensi mindfulness yang diperoleh oleh keluarga dengan gangguan jiwa adalah mampu menurunkan stress dan beban hidup serta meningkatkan kualitas hidup, penerimaan keluarga dan koping ketika menghadapi anggota keluarganya yang sakit gangguan jiwa.

SARAN

Penulis merekomendasikan bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan edukasi dan terapi mindfulness kepada keluarga dengan gangguan jiwa untuk mencegah terjadinya permasalahan fisik dan psikologis pada keluarga dengan gangguan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Belschner, L., Lin, S. Y., Yamin, D. F., Best, J. R., Edalati, K., McDermid, J., & Stewart, S. E. (2020). Mindfulness-Based Skills Training Group for Parents of Obsessive-Compulsive Disorder-Affected Children: A Caregiver-Focused Intervention: Mindfulness for Parents of OCD-Affected Children. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101098. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101098>
- Bogels, S. M., & Emerson, L. M. (2019). The Mindful Family: A Systemic Approach to Mindfulness, Relational Functioning, and Somatic and Mental Health. *Current Opinion in Psychology*, 28(1), 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.12.001>
- Gani, A. (2019). Dukungan Keluarga terhadap Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soeroyo di Magelang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(1), 59–64. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.399>
- Garcia, A. C. M., Camargos Junior, J. B., Sarto, K. K., Silva Marcelo, C. A. da, Paiva, E. M. das C., Nogueira, D. A., & Mills, J. (2021). Quality of Life, Self-Compassion and Mindfulness in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Cross-Sectional Study. *European Journal of Oncology Nursing*, 51(February), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101924>

- Götman, A., & Bechtoldt, M. N. (2021). Coping with COVID-19 – Longitudinal Analysis of Coping Strategies and the Role of Trait Mindfulness in Mental Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 175(October 2020). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110695>
- Jankowski, T., Bağ, W., & Miciuk, Ł. (2022). Adaptive Self-Concept as a Predictor of Dispositional Mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 190(July 2021). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111519>
- Johannsen, M., Nissen, E. R., Lundorff, M., & O’Toole, M. S. (2022). Mediators of Acceptance and Mindfulness-Based Therapies for Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 94(March), 102156. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102156>
- Kitu, I. F. M., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2020). Peningkatan Koping Keluarga Pasien Skizofrenia melalui Intervensi Mindfulness. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 57. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.304>
- Kor, P. P. K., Liu, J. Y. W., & Chien, W. T. (2019). Effects of a Modified Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Family Caregivers of People with Dementia: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 98, 107–117. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.02.020>
- Maneesang, W., Hengpraprom, S., & Kalayasiri, R. (2022). Effectiveness of Mindfulness – Based Therapy and Counseling programs (MBTC) on relapses to methamphetamine dependence at a substance dependency treatment center. *Psychiatry Research*, 317(March), 114886. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114886>
- Melyanti, M., Utami, R. S., & Natalia, S. (2020). Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Dabo Lama Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(4), 208-216. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.37>
- Purnamasari, D. A. I., Satyadi, H., & Rostiana, R. (2020). Gambaran Professional Quality of Life (Proqol) Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 315. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen>
- Shim, M., Tilley, J. L., Im, S., Price, K., & Gonzalez, A. (2021). A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Patients with Mild Cognitive Impairment or Dementia and Caregivers. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 34(6), 528–554. <https://doi.org/10.1177/0891988720957104>
- Somohano, V. C., Vasquez, A. E., Shank, T., Irrgang, M., Newman, A. G., Evans, C., Wyse, J. J., Denneson, L., O’Neil, M., & Lovejoy, T. (2022). Perceptions of Women With Comorbid PTSD and Substance Use Disorder on Mechanisms Underlying Mindfulness-Based Interventions. *Cognitive and Behavioral Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.05.003>
- Stjernswärd, S., & Hansson, L. (2018). Effectiveness and Usability of a Web-Based Mindfulness Intervention for Caregivers of People with Mental or Somatic Illness. A Randomized Controlled Trial. *Internet Interventions*, 12(January), 46–56. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.004>
- Tao, S., Geng, Y., Li, M., Ye, J., & Liu, Z. (2022). Effectiveness of mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression in Poststroke Patients-A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 163, 111071. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111071>

- Upasen, R., & Saengpanya, W. (2022). Combating with Compassion Fatigue: The Perspective of Family Caregivers of People with Schizophrenia. *Asian Nursing Research*, *xxxx*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2022.09.001>
- Utama, M., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2020). Penurunan Tingkat Stres Keluarga Pasien Skizofrenia Melalui Mindfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan JKJ*, *8*(1), 21–26. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.21-26>