

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) untuk menurunkan tingkat stress pada caregiver informal skizofrenia = Mindfulness based stress reduction (MBSR) for reducing stress among informal caregiver of schizophrenia

Utami Nurhafsari Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20445999&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pada caregiver informal yang merawat keluarga dengan skizofrenia. Caregiver informal skizofrenia dapat mengalami stigma dari masyarakat, role overload, permasalahan finansial, serta konflik dalam keluarga akibat perilaku dari penderita. Intervensi ini dilakukan karena tingginya tingkat stres yang dirasakan oleh caregiver selama proses perawatan. Oleh karena itu, peneliti kemudian melakukan penelitian single subject pretest-posttest design, yaitu dengan memberikan intervensi secara individu kepada empat orang partisipan. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan cara membandingkan data kuantitatif dan kualitatif dari hasil pretest dan posttest. Secara kuantitatif, intervensi ini berhasil menurunkan tingkat stres caregiver yang diukur melalui PSS-10, SUD, MAAS, dan alat ukur untuk mengukur pemahaman materi intervensi kognitif. Secara kualitatif, intervensi ini juga dapat menurunkan tingkat stres caregiver selama proses perawatan. Partisipan menunjukkan penurunan tingkat stres, peningkatan mindfulness, dan juga pengetahuan partisipan mengenai kondisinya sebagai caregiver skizofrenia. Para partisipan merasakan ketenangan dan lebih santai menjalani hidup. Mereka mulai bisa memahami dirinya, meningkatkan rasa syukur dan kemampuan reflektif, meningkatkan empati, dan mulai bisa mengontrol amarah. Para partisipan memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru mengenai cara untuk menerima kenyataan baik itu yang menyenangkan atau tidak sebagaimana adanya, sehingga mereka mampu memunculkan cara untuk mengatasi ketidakpuasannya dan membuat perubahan.

.....This study aims to reduce the level of stress for informal caregiver who take care a relative with schizophrenia. The informal caregiver of schizophrenia can experience stigma from society, sole overload, financial problems, and also internal conflict caused by the behavior of the patient. This intervention was done because the caregiver's high stress level during caregiving. Therefore, researcher performed a study with single subject pretest posttest design, which was given to four participants individually. Furthermore, the analysis was done by comparing the quantitative and qualitative data from pretest and posttest results.

Quantitatively, this intervention has successfully reduced the caregiver's level of stress as measured by PSS 10 items, SUD, MAAS, also a measuring tool to assess the retention of material intervention cognitive.

Qualitatively, this intervention also reduced the caregiver's level of stress, the increased of mindfulness, and also participant's knowledge about their condition as an informal caregiver of schizophrenia. The participants felt calmness and more relax in living a life. They began to understand themselves, increasing gratitude and reflective capabilities, increased empathy and gaining control in their anger. The participants acquired new knowledge and skills on how to accept reality as they are, whether it is pleasant or not, so that they are able to bring out ways to cope with dissatisfaction and make changes.