

PENGARUH *MINDFULNESS THERAPY*
UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT*
PADA *INFORMAL CAREGIVER* SKIZOFRENIA

Ika Famila Sari (154118026)

Program Studi Magister Profesi Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Gangguan skizofrenia merupakan gangguan psikologi yang ditandai oleh berbagai *symptom*, salah satunya adalah halusinasi yang menjadikan penderitanya kehilangan kontak dengan realita. Pengobatan pada pasien skizofrenia membutuhkan proses yang lama serta pendampingan berkelanjutan. Dalam proses penyembuhan, pasien skizofrenia membutuhkan bantuan orang lain sebagai *caregiver*-nya. Tugas menjadi seorang *caregiver* bukanlah tugas yang mudah. *Caregiver* haruslah mengorbankan tenaga, pikiran bahkan materi yang tidak sedikit. Kondisi ini menyebabkan *caregiver* berpotensi untuk mengalami ketidakseimbangan psikologis dan memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya. Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada dua orang *caregiver* skizofrenia yang merawat tiga orang anggota keluarganya, ditemukan bahwa menjadi *caregiver* skizofrenia merupakan tugas yang sangat berat. Lamanya durasi perawatan, kekambuhan pasien serta banyaknya jumlah pasien yang harus didampingi menyebabkan *caregiver* mengalami *burnout*. Terdapat 3 aspek dalam *burnout*, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization* dan *reduce personal accomplishment*. Dampak dari *burnout* yang berkelanjutan dapat menyebabkan menurunnya kualitas perawatan yang diberikan *caregiver* pada pasiennya. Selain itu, juga berpotensi untuk menyebabkan gangguan kesehatan mental pada *caregiver*-nya. *Mindfulness* terapi merupakan salah satu metode yang diduga efektif untuk menurunkan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh *mindfulness therapy* untuk menurunkan *burnout* pada *caregiver* skizofrenia. Penelitian ini merupakan penelitian *mixed method*. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, tes proyektif serta skala untuk mengungkap aspek *burnout*. Pemberian intervensi dilakukan sebanyak 8 sesi dengan tiga kali pengukuran yaitu *pre test*, *post test* dan *follow up*. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan gambaran bahwa terdapat penurunan *burnout* pada fase *follow up*. Hal tersebut dikarenakan peserta membutuhkan waktu dalam mempraktekkan *mindfulness* dalam aktifitas sehari-hari. Manfaat yang dirasakan peserta setelah mempraktekkan *mindfulness* yaitu merasa lebih tenang dan rileks dalam menghadapi berbagai situasi perawatan.

Kata Kunci: Skizofrenia, *Caregiver*, *Burnout*, *Mindfulness Therapy*

THE EFFECT OF MINDFULNESS THERAPY TO
LOWER BURNOUT ON
INFORMAL SCHIZOPHRENIC CAREGIVER

Ika Famila Sari (154118026)

Master Degree of Professional Psychology, Faculty of Psychology
University of Surabaya

ABSTRAK

Schizophrenia disorder is a psychological disorder characterized by various symptoms, one of which is hallucinations that make the sufferer lose contact with reality. Treatment of schizophrenic patients requires a long process and ongoing assistance. In the healing process, schizophrenic patients need the help of others as caregivers. The task of being a caregiver is not an easy task. Caregiver must sacrifice energy, thought and even material that is not small. This condition causes caregivers to have the potential to experience psychological imbalances and have problems with their mental health. Based on the results of an assessment conducted on two schizophrenic caregivers who care for three family members, it was found that being a schizophrenic caregiver is a very difficult task. The long duration of treatment, patient recurrence and the large number of patients who must be accompanied cause caregivers to experience burnout. There are 3 aspects of burnout, namely emotional exhaustion, depersonalization and reduce personal accomplishment. The impact of continuous burnout can lead to a decrease in the quality of care provided by caregivers to their patients. In addition, it also has the potential to cause mental health problems for the caregiver. Mindfulness therapy is one method that is thought to be effective in reducing burnout. This study aims to examine whether or not mindfulness therapy has an effect on reducing burnout in schizophrenic caregivers. This research is a mixed method research. Data collection uses observation, interviews, projective tests and scales to reveal burnout aspects. The intervention was given in 8 sessions with three measurements, namely pre-test, post-test and follow-up. Based on the results of the study, it was found that there was a decrease in burnout in the follow-up phase. This is because participants need time to practice mindfulness in daily activities. The benefits that participants felt after practicing mindfulness were feeling calmer and more relaxed in dealing with various treatment situation

Key Word: Schizophrenic, Caregiver, Burnout, Mindfulness Therapy