

## Meningkatkan Resiliensi Untuk Mengatasi Kejenuhan pada Penunggu Pasien di Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah (RSPM)

### *Improving Resilience to Overcome Saturation of Caregivers at the Muhammadiyah Patient Halfway Hospital (RSPM)*

Muhammad Akmal Rif'at Alghifari\*, Atmim Nurona, Anisah Wibowo,  
Kaisa Syahida Nursilmi Kaffah, Ciptasari Prabawanti

Magister Psikologi SAINS, Universitas Ahmad Dahlan

\*Email: [2208044077@webmail.uad.ac.id](mailto:2208044077@webmail.uad.ac.id)

(Diterima 22-10-2023; Disetujui 06-01-2024)

#### ABSTRAK

Tingginya permasalahan serta kurangnya dukungan yang dirasakan oleh para *caregiver* menjadi penyebab dirinya merasa terbebani dan stres. Mereka sering kali harus menghadapi tuntutan fisik dan emosional yang tinggi, seperti menjaga kesehatan dan kebutuhan harian orang yang mereka rawat, sambil tetap menjalankan tanggung jawab lainnya dalam kehidupan mereka. Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) yang dilaksanakan oleh Magister psikologi UAD dengan tema peningkatan resiliensi kepada para *caregiver* yang memiliki tujuan agar mereka mampu meningkatkan resiliensi pada diri mereka sehingga mampu menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Metode dan pendekatan yang kami lakukan di Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah yang terletak di Jombor, Sinduadi, Kabupaten Sleman terdiri atas senam pagi, *ice breaking*, psikoedukasi bersama dengan psikologi dan diakhiri dengan *sharing session*. Hasil yang didapatkan setelah melakukan program psikoedukasi adalah berkurangnya rasa jenuh pada *caregiver*, mengurangi rasa ketidakberdayaan karena peserta saling mengetahui keluh kesah satu sama lain sehingga muncul rasa untuk saling menguatkan

Kata kunci: Caregiver, Pemberdayaan Masyarakat, Psikoedukasi Resiliensi

#### ABSTRACT

*The high level of trouble and the lack of support felt by the caregivers caused him to feel overwhelmed and stressed. They often have to face high physical and emotional demands, such as taking care of the health and daily needs of the people they care for, while still carrying out other responsibilities in their lives. The Human Empowerment Program (PRODAMAT) is implemented by the Master of Psychology UAD with the theme of increasing resilience to caregivers who have a goal to be able to improve resiliency in themselves so that they can solve the problems they face. The methods and approaches we did at the Muhammadiyah Patient's Singgah House located in Jombor, Sinduadi, Sleman District consisted of morning gymnastics, ice breaking, psycho-education along with psychology and ended with a Sharing session. The results obtained after doing the psycho-education program are measurable feelings of satiety in the caregiver, reducing the feeling of impotence because the participants know each other's dignity so that there is a sense of mutual strengthening.*

Keywords: Caregiver, Community empowerment, Psikoedukasi, Resiliensi

#### PENDAHULUAN

Pemerataan fasilitas kesehatan di Indonesia dapat dikatakan belum mampu terpenuhi di setiap daerah. Hal ini tentu menjadi hambatan tersendiri bagi masyarakat lantaran dengan adanya kemunculan bentuk-bentuk penyakit yang semakin kompleks menyebabkan sebagian besar rumah sakit tingkat daerah tidak sanggup untuk menampung pasien dengan penyakit tertentu (Misnaniarti et al., 2017). Sehingga dari hal tersebut mengharuskan pasien untuk dilakukan rujukan pada rumah sakit dengan fasilitas medis yang memadai dan lengkap.

Kebutuhan tempat tinggal sementara bagi para pasien yang dirujuk dalam kategori bukan rawat inap cukup besar, mengharuskan pasien datang berobat dan langsung pulang. Hal ini tentu menimbulkan problematika tersendiri bagi sebagian pasien dan keluarga yang dalam perekonomiannya berada dalam kelas yang bawah, karena dengan terpaksa harus mengeluarkan biaya lebih untuk menyewa penginapan, transportasi, dan kebutuhan pokok.

Menyoroti hal tersebut, Majelis Pelayanan Sosial Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Daerah Istimewa Yogyakarta mendirikan amal usaha sosial yang bergerak dan bertujuan untuk membantu memberi solusi permasalahan pada masyarakat dengan ekonomi kelas bawah atau kurang mampu agar tetap dapat melaksanakan rujukan rawat jalan secara maksimal tanpa perlu terbebani dengan biaya sewa penginapan, transportasi, dan kebutuhan pokok. Hal ini diwujudkan dengan didirikannya Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah (RSPM) sebagai sebuah amal usaha milik Muhammadiyah.

RSPM Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu tempat pelayanan hunian sementara yang diperuntukkan bagi para pasien dhuafa dari berbagai tempat dan daerah di Indonesia yang sedang menjalani pengobatan rawat jalan di salah satu rumah sakit rujukan di kota Daerah Istimewa Yogyakarta. RSPM sendiri dilengkapi dengan fasilitas yang memadai untuk memenuhi kebutuhan para pasien dan penunggu. Setiap pasien ditemani oleh dua penunggu pasien (*caregiver*), dimana rentang waktu pasien di RSPM tinggal sekitar 2-12 bulan, sesuai dengan kondisi penyakit pasien. Sehingga hal ini membuat penunggu pasien (*caregiver*) memiliki rasa kejenuhan karena merasa lelah, terbebani, sehingga hal ini memengaruhi *caregiver* dalam menjalankan tugas-tugas perawatan yang efektif.

*Caregiver* merupakan yang tujuannya memberikan bantuan bagi seseorang yang memiliki ketidak mampuan dalam melakukan aktivitas, sehingga memerlukan bantuan orang lain seperti pasangan, anak, saudara, dan teman (Ariska, 2020).

*Caregiver* dikatakan sebagai teman atau kerabat yang memberikan bantuan tanpa bayaran untuk seseorang dalam membantu perawatan pada keadaan kronis. Survey yang dilakukan bahwa sekitar 80% di Amerika membutuhkan pengasuhan oleh keluarga terdekatnya. Pengasuhan *caregiver* oleh keluarga terdekat memberikan penghematan biaya yang cukup besar bagi keluarganya (Swart & Collins, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Rha, et.al., 2015) menunjukkan bahwa *caregiver* memiliki tekanan dalam melakukan tugasnya merawat orang yang sedang sakit, mereka mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan kejenuhan. Sehingga hal ini membuat *caregiver* merasakan ketidak berdayaan pada dirinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (A'yun & Darmawanti, 2022), kejenuhan yang dirasakan oleh *caregiver* dirasakan pada individu yang bertanggung jawab merawat

dan memberikan dukungan kepada orang lain yang membutuhkan seperti anggota keluarga. *Caregiver* banyak menghabiskan waktu dan energi untuk merawat orang lain yang membutuhkan perhatian ekstra. Hal ini tentu menguras energi dan emosional *caregiver* karena tidak adanya waktu untuk memperhatikan kebutuhan sendiri. Adapun beberapa faktor pendukung kejenuhan pada *caregiver* seperti beban kerja yang berat, kurangnya dukungan yang memadai, baik dari keluarga, teman, hingga tenaga kesehatan, keterbatasan dalam finansial, serta hilangnya identitas diri mereka (Harrad & Sulla, 2018). Sehingga untuk mengatasi kejenuhan yang muncul karena melakukan aktivitas yang sama berulang kali, perlu adanya upaya untuk mengurangi bahkan mampu mengatasi rasa jenuh pada penunggu pasien (*caregiver*).

## **BAHAN DAN METODE**

Pelaksanaan kegiatan Program Pemberdayaan Umat pada penunggu pasien di Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah (RSPM), Jombor, Sleman, Yogyakarta. Terdiri atas beberapa metode pendekatan seperti senam pagi, *ice breaking*, psikoedukasi dan *sharing session* yang dilakukan oleh tim Magister Sains Psikologi dibantu oleh Psikolog dari Puskesmas Tegaltrejo, Sleman, Yogyakarta.

Materi presentasi meliputi: (1) resiliensi, (2) tipe-tipe resiliensi, (3) faktor resiliensi, (3) cara peningkatan resiliensi, (4) latihan *mindfulness compassion*, dan (5) *sharing session*. Tim Program Pemberdayaan Umat adalah gabungan dari mahasiswa Magister Sains Psikologi dengan Psikolog dan *caregiver* di RSPM DIY.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 9 Juli 2023. Mitra dalam kegiatan ini adalah RSPM di bawah naungan MPKS.

### **a. Senam Pagi**

Pada tahap awal kegiatan pemberdayaan masyarakat yakni dengan melakukan senam pagi sebagai salah satu cara mengatasi kejenuhan yang dirasakan oleh *caregiver*. kegiatan ini dilakukan sebelum dilaksanakannya psikoedukasi pada penunggu pasien. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 9 Juli 2023. Hasil dari kegiatan ini, peserta merasa berkurang dalam rasa jenuh karena ada kegiatan baru yang dapat mereka lakukan selain hanya menunggu pasien saja.

### **b. *Ice breaking***

Merupakan upaya untuk menciptakan dengan tujuan memecahkan kekakuan dalam sebuah kegiatan sebelum memulai sebuah aktivitas (Kurniasih & Alarifin, 2015). Implementasi kegiatan *ice breaking* yang dilakukan kepada peserta di Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah. Permainan yang kami bawa dalam materi ini berupa Tebak Bola dan Bos Berkata. Pada permainan tebak bola langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

1. Masing-masing peserta hanya boleh membuat gambar dengan 1x tarikan untuk membuat garis (tanpa mengangkat spidol atau tanpa spidol terangkat).
2. Dilarang mengeluarkan suara sama sekali untuk memberikan *clue* pada anggota selanjutnya yang akan meneruskan pola di papan (boleh menggunakan cara lain untuk memberikan *clue* selain suara)

Kemudian pada permainan Bos Berkata, langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Instruksi memberikan penjelasan mengenai yang akan dilakukan mengenai Games Boss berkata. Instruktur menjadi “Boss” pada permainan tersebut.
2. Pada saat “Boss” mulai dengan memberikan instruksi kepada pemain, misalnya “Boss berkata: angkat tanganmu!”
3. Pemain-pemain harus mengikuti instruksi hanya jika “Boss” menyertakan frasa “Boss berkata” sebelum instruksi tersebut.
4. Jika “Boss” memberikan instruksi tanpa menyertakan frasa “Boss berkata” sebelumnya, pemain tidak boleh mengikuti instruksi tersebut. Misalnya, jika “Boss” mengatakan, “Lompat ke atas!” tanpa menyertakan “Boss berkata”, pemain yang melompat akan dianggap kalah.
5. Pemain berlanjut dengan “Boss” memberikan instruksi-instruksi yang berbeda dengan atau tanpa frasa “Boss berkata”.

### **c. Psikoedukasi**

Kegiatan pengabdian yang kami lakukan selanjutnya adalah psikoedukasi “meningkatkan resiliensi untuk mengatasi kejenuhan pada penunggu pasien di RSPM”. Materi psikoedukasi ini disampaikan oleh salah satu psikolog yang berasal dari puskesmas Tegalorejo Yogyakarta. Pemberian psikoedukasi untuk meningkatkan resiliensi dalam mengatasi kejenuhan pada penunggu pasien berfungsi sebagai salah satu media yang dapat digunakan oleh penunggu pasien guna mendapatkan pengetahuan baru yang terus berkembang seiring berjalannya waktu. Hal demikian senada dengan yang dikemukakan oleh Sriastava (2017) bahwa penggunaan psikoedukasi banyak digunakan

sebagai sarana edukatif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat luas sehingga mereka dapat mengerti mengenai permasalahan mental seseorang dan mampu membantu menanggulangi dengan menggunakan mekanisme gulangi dengan menggunakan mekanisme *coping stress*. Berdasarkan Australian Institute of Professional Counsellors (2014) terdapat empat tujuan umum psikoedukasi, yaitu:

1. *Information transfer* atau penyampaian informasi. Merupakan tahapan awal guna memberikan informasi yang berupa gejala, faktor penyebab, serta proses-proses penyembuhan kepada khalayak umum, keluarga, ataupun pada pendamping pasien.
2. *Emotional discharge*. Merupakan tahapan yang dilakukan oleh *caregiver* kepada individu yang mengalami masalah psikologis. Dengan cara membantu melepaskan rasa frustrasi serta emosi akibat dari ketidaktahuan dalam menghadapi permasalahannya.
3. *Support of a medication or other treatment*, tahapan dimana *caregiver* membantu serta memberikan dukungan kepada individu yang mengalami permasalahan psikologis.
4. *Assistance toward self-help*, yaitu terakhir pada diri individu yang mengalami masalah psikologis. Harapannya, individu tersebut mampu membantu dirinya sendiri dalam memahami serta mampu menyelesaikan permasalahan psikologisnya.

Pada sesi ini diawali dengan penjelasan kepada peserta mengenai resiliensi serta penjelasan singkat yang mampu membuat peserta lebih mudah memahami. kemudian pemateri juga menyampaikan pentingnya resiliensi, faktor yang mempengaruhi resiliensi, serta cara meningkatkan resiliensi. Dalam penyampaian materi terjadi interaksi yang aktif antara pemateri dengan peserta. Beberapa peserta antusias menceritakan pengalaman yang dirasakan selama menjadi penunggu pasien.

#### d. *Sharing session*

*Sharing session* merupakan kegiatan komunikasi dua arah antara klien dan psikolog guna berbagi pengalaman pesan dan kesan (Tetteng et al., 2021). Sesi ini merupakan bagian penting pada kegiatan ini, dalam sesi ini peserta menyampaikan kesan dan pesan terhadap permasalahan yang mereka hadapi sebagai seorang *caregiver*. Pada sesi ini *caregiver* saling berbagi pengalaman dengan menuangkan emosi dan perasaan yang mereka rasakan dengan didampingi oleh pemateri. Pada saat *caregiver* menuangkan kesan dan pesan, mereka berkurangnya rasa jenuh pada peserta sebagai penunggu pasien, mengurangi rasa ketidakberdayaan karena dari kegiatan tersebut menjadikan antar

peserta saling mengetahui keluhan kesah satu sama lain sehingga muncul rasa untuk saling menguatkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengembangan pada penunggu Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah di Yogyakarta terdiri atas beberapa kegiatan seperti senam pagi, *ice breaking*, psikoedukasi, dan *sharing session*. Dimana kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat tersebut dapat dirasakan manfaatnya oleh para peserta, seperti berkurangnya rasa jenuh pada peserta sebagai penunggu pasien, mengurangi rasa ketidakberdayaan karena dari kegiatan tersebut menjadikan antar peserta saling mengetahui keluhan kesah satu sama lain sehingga muncul rasa untuk saling menguatkan.

Kekurangan dalam penelitian ini, adalah masih ada keterbatasan waktu dalam pelaksanaan program kegiatan, sehingga kegiatan dirasa masih kurang dalam memberdayakan peserta. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya dan masih dalam tema yang selaras dapat mengembangkan salah satu pendekatan dengan memanfaatkan media sosial untuk meningkatkan resiliensi bagi *caregiver*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, Y. N., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Beban Caregiver dalam Merawat Keluarga yang Mengalami Stroke. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 52–63. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.52-63>
- A'yun, D. Y. Q., & Darmawanti, I. (2022). Pengalaman Caregiver Informal Dalam Merawat Lansia Pada Masa Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 9(2), 27–39.
- Harrad, R., & Sulla, F. (2018). Factors associated with and impact of burnout in nursing and residential home care workers for the elderly. *Acta Biomedica*, 89(7S), 60–69. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i7-S.7830>
- Kurniasih, A, N. & Alarifin, D, H. (2015). Penerapan *Ice Breaking* (penyegaran pembelajaran) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VII A Mts An-Nur Pelopor Bandarjaya Tahun ajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Fisika* 3 (1), 27-35.
- Misnaniarti, M., Hidayat, B., Pujiyanto, P., Nadjib, M., Thabrany, H., Junadi, P., Besral, B., Purwoko, B., Trihono, T., & Yulaswati, V. (2017). Availability of facilities and health workers to support universal coverage of national health insurance. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 1(1), 6–16. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v1i1.425>
- Modul Rumah Singgah Pasien Muhammadiyah 2021
- Rha, S. Y., Park, Y., Song, S. K., Lee, C. E., & Lee, J. (2015). Caregiving burden and the quality of life of family caregivers of cancer patients: The relationship and correlates. *European Journal of Oncology Nursing.*, 19(4), 376-82. doi: 10.1016/j.ejon.2015.01.004
- Srivastava, P. (2017). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental

- Health. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 123– 130.
- Tetteng, B., Rukmila, R. I., Syaheruddin, R. I. S., Eppang, R., Helmi, R. S., & Jumadi, N. I. F. (2021). Sharing Session: Love Yourself We Are Same Terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik Di Balai Rehabilitas Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BRSPDF) Wirajaya Makassar. *Pengabdi*, 2(2), 175–182. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.24973>
- Psychoeducation : Definition , Goals and Methods The goals The history and research findings. (2014). Australian Institute of Professional Consellers.
- Swartz, K, MD. Collins, L.G. (2019) *Caregiver Care*. Thomas Jefferson University, Philadelphia, Pennsylvania.