

**PROBLEM FOCUSED COPING UNTUK MENGATASI STRES PADA CAREGIVER
ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA DI UPT PUSKESMAS SAIGON
KOTA PONTIANAK**

Wahyu Kirana^{1*}, Yunita Dwi Anggreini², Dewin Safitri³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes YARSI Pontianak

Email Korespondensi: wahyukirana1975@gmail.com

Disubmit: 20 November 2024

Diterima: 22 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.18442>

ABSTRACT

With the increasing prevalence of mental disorders, more patients are being treated at home than in hospitals. This indirectly increases the burden on families as caregivers. Patients with mental illness have a high dependency on their families, making them vulnerable to stress due to long-term care.. This study aims to analyze the effect of problem focused coping to cope with stress in caregivers of people with mental disorders. The research design used was a quasy experiment with a pretest-posttest without control group approach. The population in this study were caregivers of people with mental disorders in the working area of UPT Puskesmas Saigon. A total of 32 caregivers of people with mental disorders were involved as research subjects. The instruments used consisted of instrument A (to measure age, education, employment, married status, relationship with the patient) and instrument B (to measure stress levels) using a questionnaire, namely the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS). Data analysis consisted of univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using Wilcoxon Sign Rank test. There was a decrease in stress levels by 3 respondents with a p value of 0.001, which means that problem focused coping effectively reduces stress in families caring for people with mental disorders. Problem focused coping is effective in coping with stress in caregivers of people with mental disorders.

Keywords: *Problem Focused Coping, Stress, Caregiver, People With Mental Illness.*

ABSTRAK

Dengan meningkatnya prevalensi gangguan jiwa, lebih banyak pasien dirawat di rumah dibandingkan dengan mendapatkan perawatan di rumah sakit. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan beban keluarga sebagai pengasuh atau *caregiver*. Pasien gangguan jiwa memiliki ketergantungan yang tinggi kepada keluarga sehingga menyebabkan keluarga rentan mengalami stres akibat pengasuhan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *problem focused coping* untuk mengatasi stres pada *caregiver* orang dengan gangguan jiwa. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest without control group*. Populasi pada penelitian ini adalah *caregiver* orang dengan gangguan jiwa di wilayah kerja UPT Puskesmas Saigon. Sebanyak 32 *caregiver* orang dengan gangguan jiwa

terlibat sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri dari instrumen A (untuk mengukur usia, pendidikan, pekerjaan, status menikah, hubungan dengan pasien) dan instrumen B (untuk mengukur tingkat stres) menggunakan kuesioner yaitu *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS). Analisis data terdiri dari analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*. Terdapat penurunan tingkat stres sebanyak 3 responden dengan nilai $p=0,001$ yang berarti *problem focused coping* secara efektif mengurangi stres pada keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa. *Problem focused coping* efektif mengatasi stres pada *caregiver* orang dengan gangguan jiwa.

Kata Kunci: *Problem Focused Coping, Stres, Caregiver, Orang dengan Gangguan Jiwa.*

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental terus mengalami peningkatan baik pada skala global maupun nasional. Saat ini diperkirakan 25% dari populasi global menderita masalah kesehatan jiwa yang menempatkannya sebagai salah satu faktor terpenting yang berkontribusi terhadap beban penyakit (Cheah et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, sekitar 450 juta orang di seluruh dunia dilaporkan mengalami gangguan mental atau perilaku dengan depresi sebagai proporsi tertinggi sebesar 4,3% dari beban penyakit global dan merupakan salah satu penyebab tunggal terbesar penyakit mental di seluruh dunia. Hampir 30% orang dari seluruh belahan dunia menderita gangguan jiwa dalam setahun (Walke et al., 2018). Di Indonesia, Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2020, terjadi peningkatan kasus gangguan jiwa dimana pada tahun 2019 tercatat sebanyak 197 ribu kasus gangguan jiwa dan meningkat menjadi 277 ribu orang pada tahun berikutnya.

Dengan meningkatnya prevalensi gangguan jiwa, lebih banyak pasien dirawat di rumah dibandingkan dengan mendapatkan perawatan di rumah sakit. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan

beban keluarga sebagai pengasuh atau *caregiver* (Walke et al., 2018).

Anggota keluarga memainkan peran penting dalam kehidupan sebagian besar orang dewasa yang mengalami gangguan jiwa (Kolsi et al., 2023). Namun sayangnya, keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa kebanyakan tidak memiliki pelatihan dan pendidikan yang memadai dalam memberikan perawatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa tidak hanya berpengaruh terhadap penderitanya, tetapi juga pada mereka yang merawatnya (Lian et al., 2019).

Pasien gangguan jiwa memiliki ketergantungan yang tinggi dengan keluarga sebagai *caregiver* dikarenakan gangguan fungsional dan gangguan peran yang signifikan. Sekitar 90% orang dengan gangguan jiwa dibantu secara praktis dan emosional oleh keluarga. Tugas dan tanggungjawab yang sangat besar inilah yang menyebabkan banyak keluarga mengalami tekanan psikologis yang signifikan (Cham et al., 2022). 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 berkorelasi tinggi dengan perkembangan atau eksaserbasi kondisi kronis seperti penyakit jantung, radang sendi, diabetes, kadar kolesterol dan kortisol yang lebih tinggi (Colvin & Bullock, 2016). Keluarga sebagai *caregiver* seringkali melaporkan gejala fisik terkait dengan ketegangan pengasuh seperti sakit kepala, nyeri muskuloskeletal dan masalah pencernaan. Beberapa keluarga juga melaporkan keluhan seperti gangguan tidur, nafsu makan dan kelelahan (Broxson & Feliciano, 2020).

Mengingat pentingnya keluarga sebagai kunci utama pengasuh pasien dengan gangguan jiwa, kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental dan sosial mereka dapat menurunkan kualitas hidup mereka yang dapat menyebabkan kambuhnya penyakit gangguan jiwa yang dialami oleh pasien (Lohrasbi et al., 2023). Oleh sebab itu, keluarga sebagai *caregiver* membutuhkan dukungan psikososial yang mampu meningkatkan kemampuan mereka terutama dalam pengendalian emosi. Strategi *problem focused coping* dilaporkan efektif mengatasi stress akibat pengasuhan dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Hajisadeghian et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *problem focused coping* untuk mengatasi stress *caregiver* orang dengan gangguan jiwa.

KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu koping berbasis masalah (*problem-focused coping*) yang melibatkan langkah-langkah untuk menghadapi masalah secara langsung, dan koping berbasis emosi

(*emotion-focused coping*) yang melibatkan pengelolaan respon emosional yang muncul saat adanya stimulus yang menyebabkan stress (Cooper & Quick, 2017).

Lazarus dan Folkman mengemukakan strategi koping yang berorientasi pada masalah merupakan perilaku yang difokuskan pada pemecahan masalah. Seseorang cenderung akan menggunakan koping berbasis masalah ketika mereka menilai bahwa masalah yang dihadapi masih dapat dikendalikan dan dicari solusinya. Perilaku ini sering dilakukan saat seseorang percaya bahwa tindakan konstruktif bisa dilakukan pada situasi tersebut. Penggunaan koping berfokus masalah ini melibatkan upaya untuk mengurangi tingkat stres dengan mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan baru agar dapat mengubah dan menghadapi situasi, atau inti dari masalah yang sedang dihadapi. Strategi ini digunakan untuk memecahkan masalah dengan cara mendefinisikan masalah secara jelas, menghasilkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif dengan efisien, dan mengambil tindakan yang diperlukan (Freire et al., 2020).

Menurut Lazarus dan Folkman, salah satu pengelolaan stres yang berfokus untuk mengontrol emosi adalah koping yang berbasis pada emosi (*emotion-focused coping*). Individu dapat mengelola perasaan malu, khawatir, cemas, takut bahkan depresi dan frustrasi dengan menggunakan sumber koping yang tersedia (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Stres adalah respon umum yang terjadi dalam tubuh sebagai tanggapan terhadap rangsangan yang diberikan, baik itu berasal dari dalam maupun dari luar (Khosrowabadi, 2018). Rangsangan

yang memicu stres dikenal sebagai stresor. Stresor bisa berupa celaan fisik, seperti trauma, cedera, atau kerja keras yang melebihi batas kemampuan tubuh. Selain itu, stressor juga meliputi pengalaman psikologis seperti tenggat waktu tugas, konflik antarpribadi, peristiwa yang tidak disangka, frustrasi, menarik diri, dan kejadian traumatis dalam kehidupan. Berbagai jenis stressor tersebut memicu respons perilaku dan mempengaruhi kondisi psikologis individu. Dampak stres dapat mencakup peningkatan tekanan darah, peningkatan detak jantung, peningkatan produksi adrenalin, serta mengganggu fungsi kognitif dan metabolisme tubuh (Crosswell & Lockwood, 2020).

Lazarus dan Folkman menganggap stres sebagai proses interaktif antara individu dan lingkungannya, dimana pengaruh peristiwa stres pada kesejahteraan fisik dan psikologis ditentukan oleh koping. Koping akan ditentukan oleh upaya kognitif dan perilaku yang digunakan dalam menanggapi tuntutan eksternal atau internal yang dianggap individu sebagai ancaman bagi kesejahteraan mereka (Freire et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap stres pada keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa di UPT Puskesmas Saigon, Kota Pontianak.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest without control group*. Populasi pada penelitian ini adalah keluarga

yang merawat orang dengan gangguan jiwa di wilayah kerja UPT Puskesmas Saigon. Sebanyak 32 keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa terlibat sebagai subjek penelitian. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: keluarga (orang tua, istri, suami, saudara) yang memberikan perawatan pada ODGJ di rumah. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah Keluarga yang mengalami ketidaknyamanan selama penelitian berlangsung. Variabel independen pada penelitian ini adalah strategi koping dan stres sebagai variabel dependen.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari instrumen A (untuk mengukur usia, pendidikan, pekerjaan, status menikah, hubungan dengan pasien) dan instrumen B (untuk mengukur tingkat stres) menggunakan kuesioner yaitu *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS) versi Indonesia yang telah terbukti valid dengan nilai validitas 0,406-0,692 dan reliabel dengan *alpha cronbach's* 0,899.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan pengecekan, *editing, coding, cleaning* dan tabulasi dengan komputerisasi. Analisis data terdiri dari analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes YARSI Pontianak dengan nomor: 029/KEPK/STIKes.YSI/III/2024.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=32)

Variabel	Frekuensi	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	46,9
Perempuan	17	53,1
Usia		
26-35 tahun	4	12,5
36-45 tahun	11	34,4
>45 tahun	17	53,1
Pendidikan		
Tidak Sekolah	5	15,6
Sekolah Dasar	9	28,1
SMP	7	21,9
SMA	10	31,3
PT	1	3,1
Pekerjaan		
Bekerja	20	62,5
Tidak Bekerja	12	37,5
Hubungan dengan pasien		
Orangtua	15	46,9
Suami/Istri	6	18,8
Anak	2	6,3
Saudara	9	28,1

Hasil analisis didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang (53,1%) dengan usia >45 tahun sebanyak 17 orang (53,1%). Sebagian besar responden memiliki

Pendidikan SMA sebanyak 10 orang (31,3%) dan bekerja sebanyak 20 orang (62,5%). Mayoritas responden adalah orangtua pasien yaitu sebanyak 15 orang (46,9%).

Tabel 2. Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat stres sebelum intervensi		
Ringan	8	25,0
Sedang	17	53,1
Berat	7	21,9
Tingkat stres setelah intervensi		
Ringan	19	59,4
Sedang	13	40,6

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi dukungan psikososial mayoritas responden

mengalami stres sedang (53,1%), sedangkan setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami stres ringan (59,4%).

Tabel 3. Analisis Stres Sebelum dan sesudah diberikan intervensi (n=32)

Variabel	Rank	Nilai P
Stres sebelum diberikan intervensi	-3	0,001
Stres setelah diberikan intervensi		

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres sebanyak 3 responden dengan nilai $p=0,001$ yang berarti *problem*

focused coping secara efektif mengurangi stres pada keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa *problem focused coping* terbukti efektif mengatasi stres pada *caregiver* orang dengan gangguan jiwa. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa program pelatihan yang terdiri dari berbagai dimensi dukungan yang dibutuhkan oleh keluarga sebagai *caregiver* mampu mengurangi stres yang dirasakan oleh keluarga dengan anggota keluarga gangguan jiwa (Hajisadeghian et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi strategi koping dapat menurunkan stres yang dialami oleh keluarga pasien dengan gangguan bipolar dan efisien mengurangi masalah psikologis keluarga dengan pasien yang menderita gangguan mood (Dolan et al., 2021). Temuan George dan Raju juga konsisten dengan penelitian ini. Mereka mengungkapkan bahwa kelompok eksperimen memiliki strategi koping yang positif seperti pemecahan masalah yang terencana dan mencari dukungan sosial sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan psikososial dapat efektif mengurangi persepsi stres pada *caregiver* pasien dengan skizofrenia (George & Raju, 2018).

Penurunan tingkat stres pada keluarga setelah dilakukan intervensi dukungan psikososial dapat disebabkan oleh fakta bahwa stres yang dirasakan oleh keluarga berkaitan dengan berbagai kebutuhan yang belum terpenuhi dan kurangnya informasi termasuk penggunaan strategi koping serta ketersediaan pelayanan kesehatan yang dapat memberikan bantuan untuk mengatasi beban yang dirasakan (Hajisadeghian et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat hubungan penggunaan strategi koping berfokus masalah dan emosi dengan tingkat stres pada keluarga yang merawat orang dengan gangguan jiwa (Kirana et al., 2023).

Penggunaan strategi koping berfokus pada masalah dilaporkan paling adaptif dan memiliki lebih sedikit tekanan psikologis serta hasil yang lebih positif. Studi sebelumnya melaporkan bahwa keluarga sebagai *caregiver* yang mampu menggunakan strategi koping berfokus masalah memiliki beban yang lebih ringan (Hawken et al., 2018). Penelitian lainnya mengemukakan bahwa strategi koping yang berfokus pada emosi kurang efektif dalam mengurangi tekanan *caregiver* yang

mengakibatkan beban yang tinggi (Rahmani et al., 2019).

Implikasi penelitian ini adalah penting untuk mengidentifikasi stres yang dirasakan oleh keluarga sebagai *caregiver*, memberikan perawatan serta Pendidikan dan pelatihan yang berkelanjutan sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan fisik, psikososial dan emosional keluarga sebagai *caregiver*. Mempromosikan dukungan emosional, penyakit kronis dan manajemen Kesehatan mental untuk *caregiver* menggunakan intervensi multidimensi. Pendekatan ini dapat menghasilkan Tingkat perawatan yang optimal tidak hanya bagi penerima perawatan, tetapi juga pemberi perawatan.

KESIMPULAN

Problem focused coping terbukti efektif mengurangi stress *caregiver* orang dengan gangguan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Broxson, J., & Feliciano, L. (2020). Understanding The Impacts Of Caregiver Stress. *Professional Case Management*, 25(4). https://journals.lww.com/professionalcasemanagementjournal/Fulltext/2020/07000/Understanding_The_Impacts_Of_Caregiver_Stress.4.aspx
- Cham, C. Q., Ibrahim, N., Siau, C. S., Kalamani, 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>
- Cheah, Y. K., Azahadi, M., Phang, S. N., & Abd Manaf, N. H. (2020). Sociodemographic, Lifestyle, And Health Factors Associated With Depression And Generalized Anxiety Disorder Among Malaysian Adults. *Journal Of Primary Care And Community Health*, 11. <https://doi.org/10.1177/2150132720921738>
- Colvin, A. D., & Bullock, A. N. (2016). A Review Of The Biopsychosocial Aspects Of Caregiving For Aging Family Members. *Journal Of Family Social Work*, 19(5), 420-442. <https://doi.org/10.1080/10522158.2016.1214657>
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). The Handbook Of Stress And Health. In *The Handbook Of Stress And Health*. <https://doi.org/10.1002/9781118993811>
- Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices For Stress Measurement: How To Measure Psychological Stress In Health Research. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>
- Dolan, N., Simmonds-Buckley, M., Kellett, S., Siddell, E., & Delgadillo, J. (2021). Effectiveness Of Stress Control Large Group Psychoeducation For Anxiety And Depression: Systematic Review And Meta-Analysis. *British Journal Of Clinical Psychology*, 60(3), 375-399. <https://doi.org/10.1111/bjc.12288>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion And Coping: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063-1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>

- Freire, C., Ferradás, M. Del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies And Self-Efficacy In University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers In Psychology*, 11(May), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Hawken, T., Turner-Cobb, J., & Barnett, J. (2018). Coping And Adjustment In Caregivers: A Systematic Review. *Health Psychology Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2055102918810659>
- Khosrowabadi, R. (2018). Stress And Perception Of Emotional Stimuli: Long-Term Stress Rewiring The Brain. *Basic And Clinical Neuroscience*, 9(2), 107-120. <https://doi.org/10.29252/Nirp.Bcn.9.2.107>
- 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.
- Lian, C. W., Shui, I. V. J., & Hazmi, H. (2019). Mental Health Status And Its Associated Factors Among Caregivers Of Psychiatric Patients In Kuching, Sarawak. *Malaysian Family Physician*, 14(2), 18-25.
- Lohrasbi, F., Alavi, M., Akbari, M., & Maghsoudi, J. (2023). Promoting Psychosocial Health Of Family Caregivers Of Patients With Chronic Mental Disorders: A Review Of Challenges And Strategies. *Chonnam Medical Journal*, 59(1), 31. <https://doi.org/10.4068/Cmj.2023.59.1.31>
- 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>
- Rahmani, F., Ranjbar, F., Hosseinzadeh, M., Razavi, S. S., Dickens, G. L., & Vahidi, M. (2019). Coping Strategies Of Family Caregivers Of Patients With Schizophrenia In Iran: A Cross-Sectional Survey. *International Journal Of Nursing Sciences*, 6(2), 148-153. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2019.03.006>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/Gamajop.46356>
- Walke, S. C., Chandrasekaran, V., & Mayya, S. S. (2018). Caregiver Burden Among Caregivers Of Mentally Ill Individuals And Their Coping Mechanisms. *Journal Of Neurosciences In Rural Practice*, 9(2), 180-185. https://doi.org/10.4103/Jnrp.Jnrp_312_17