

Manajemen Stres untuk Caregiver dengan Metode Dzikir dan Dukungan Sosial

Rahmad Nisfi Azwar.¹, Maya Nur Izzati¹, Siti Rahimah¹, Mahdia Fadhila¹, Siti Faridah¹ Melinda Bahri²

¹UIN Antasari Banjarmasin

²RSUD H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Corresponding author: Rahmad Nisfi Azwar, UIN Antasari Banjarmasin, email: nisfiazwar31@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 9 September 2022

Disetujui: 20 Mei 2023

Dipublikasi: 1 Juni 2023

Keywords

Caregiver, Dhikr, Social Support, Stress Management

Abstract

Illness is a form of stressor, that make the patient especially the elderly to having anxiety, stress and depression. This can also have an impact on the closest people, especially the family. whether it has an impact on physiological and psychological factor. Family would sacrifice their time and energy to taking care of elderly that makes them feeling physically, emotionally drained and stress. The people who taking care of the elderly with NCD (Non-Communicable Disease) are called caregiver. Then because of that, The researchers conducted psychoeducation stress management to the elderly and especially to caregiver as a way out of their stress problems, with the dhikr method and social support. Dhikr method is used because it has many psychological benefits that could reducing stress, increasing self-esteem and etc. Then the method of social support is also the focus of researchers in this psychoeducation, this is also based on the benefits of social support. There are various forms of social support, including giving advice, assisting in daily activities etc. This psychoeducation through 3 steps: the preparation, implementation and evaluation. In the evaluation stage, the researcher conducted interviews regarding the understanding of stress management to caregiver and find results that the caregiver fulfill understanding aspect.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat diharapkan oleh semua orang, tak terbatas dari suatu kalangan saja. Oleh karena itu banyak orang berlomba untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, baik penyakit menular seperti covid-19 dan Penyakit Tidak Menular (PTM) atau penyakit kronis seperti diabetes ataupun penyakit hipertensi yang penyakit ini umum menjadi permasalahan di masa lansia. Penyakit kronis dapat berimbas

pada kesehatan jiwa para lansia, dalam hal ini stres, kecemasan hingga depresi (Bestari & Wati, 2016, hlm. 50). Hal ini didukung dari data statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan terkait dengan gangguan depresi yang dialami lansia, pada kelompok umur 65-74 dan kelompok umur 75 keatas. dengan presentase 8,0% untuk kelompok umur 65-74 tahun dan 8,9% untuk kelompok umur 75 tahun keatas (Kemenkes, t.t., hlm. 3). Namun sejatinya hal ini tidak hanya berdampak pada para lansia itu sendiri, hal ini juga menjadi *stressor* untuk keluarga lansia ini. Keluarganya akan berusaha sebaik mungkin untuk merawat para lansia yang menderita PTM, sampai bisa mengorbankan waktu dan tenaganya hingga membuat kelelahan serta memunculkan stres. Diistilahkan bagi seseorang yang merawat orang dengan pengidap suatu penyakit ialah *caregiver*, Definisi tentang *caregiver* yang dikemukakan oleh Swaroop dkk, mengatakan bahwa *caregiver* adalah anggota keluarga yang tinggal dengan pasien, memiliki kedekatan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan perawatan, dan berinteraksi selama dua tahun lebih (Fitriani & Handayani, 2020, hlm. 15).

Stres hadir pada seseorang ketika ada ketidakseimbangan atau kegagalan dalam pemenuhan kebutuhannya baik kebutuhan jasmani ataupun rohani (Sukadiyanto, 2010, hlm. 56). Kemudian Jovanica Jovanovic, dkk menjelaskan bahwa stres muncul dari adanya interaksi individu dan lingkungan yang bermasalah atau diukur dari segi proses kognitif dan reaksi emosional yang mendukung interaksi tersebut (Jovica Jovanovic, 2006, hlm. 164). Untuk itu dirasa perlu adanya edukasi dalam penyelesaian masalah stres ini, penyelesaian stres ini dirasa cocok dengan pendefinisian manajemen stres. Secara umum, manajemen stres bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola situasi atau sumber-sumber stresnya agar dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki (Hanum dkk., 2016, hlm. 43).

Lebih khusus dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode dzikir serta dukungan sosial dalam mengelola atau memanajemen stres bagi para lansia dan *caregiver*. Dzikir merupakan bentuk dari unsur spritual dan religiusitas. Dzikir sebagai salah satu cara mendekatkan diri pada Allah SWT dapat membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yakni keyakinan bahwa setiap stresor akan dapat di hadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Umat islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang atau dzikir dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit. Saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia (Rahman, 2020, hlm. 88).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahman dengan jumlah 15 responden (100%) yang didapati 0 orang ibu hamil (0%) dengan tidak adakecemasan, 4 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan rendah, 5 orang ibu hamil (33,3) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 4 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkatkecemasan berat, serta 2 orang ibu hamil (13,3) dengan tingkat kecemasan berat sekali. yang selanjutnya diberikan terapi dzikir, dari 15 respondendidapati 0 orang ibu hamil (0%) dengan tidak ada kecemasan, 2 orang ibu hamil (13,3%) dengan tingkat kecemasan rendah, 3 orang ibu hamil (20,0%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 6 orang ibu hamil (40,0%) dengan tingkat kecemasan berat, serta 4 orang ibu hamil (26,6%) dengan tingkat kecemasan berat sekali, yang disimpulkan bahwa terapi dzikir mempunyai pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil (Rahman, 2020, hlm. 81–82). Kecemasan pasien haemodialisa di RSUD Sawahlunto

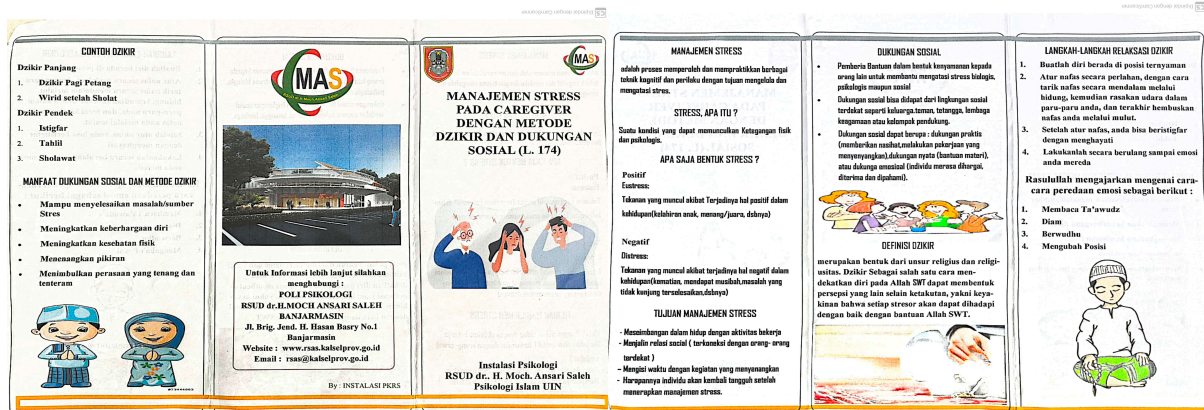
menurun setelah intervensi dengan metode dzikir, sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata kecemasan pasien sebelum dilakukan intervensi (Fitrina dkk., 2022).

Kalimat dzikir yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah kalimat istigfar : *Astagfirullah'azhiim* (saya mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung) dan shalawat. Kemudian, dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan (Utami & Widiasavitri, 2013, hlm. 13–14). Berdasarkan dari penjelasan dzikir dan dukungan sosial serta manfaat yang telah disajikan, menurut peneliti dukungan sosial dirasa sesuai dengan tujuan psikoedukasi ini sebagai jalan pembuka pengetahuan bagi *caregiver* dan lansia itu sendiri.

METODE

Kegiatan pengabdian ini melalui 3 tahap :

1. Tahap persiapan. Pada tahap persiapan peneliti menyiapkan perlengkapan, kemudian registrasi peserta dan pembagian leaflet. Leaflet terlampir pada gambar 1, kemudian registrasi peserta terlampir pada gambar 2.



Gambar 1. Leaflet media intervensi



Gambar 2. Registrasi Peserta

2. Tahap pelaksanaan peneliti melakukan psikoedukasi terkait manajemen stres dengan pemateri Psikolog dan para mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari, metode yang digunakan ialah metode ceramah dengan menampilkan materi-materi terkait di dalam *power point* (gambar 3).



Gambar 3. Pemberian materi oleh psikolog

3. Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, peneliti melakukan wawancara terhadap caregiver dengan maksud mengetahui pemahaman mengenai materi yang disampaikan oleh peneliti. Kegiatan wawancara peneliti terlampir pada gambar 4.



Gambar 4. Wawancara Caregiver

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2022 pukul 9:30-10:30 wita yang bertempat di poli geriatri RSUD H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. Dalam kegiatan ini kami berkerja sama dengan dua instansi yang ada di RS, yaitu instalasi psikologi dan PKRS (Promosi Kesehatan Rumah Sakit). Tim memulai persiapan dengan mengambil peralatan psikoedukasi di ruangan PKRS, adapun perlengkapannya seperangkat LCD proyektor, speaker, microphone, dan lainnya. Kemudian peserta yang mengikuti psikoedukasi ini yaitu

lansia dan caregiver itu sendiri dengan peserta yang membubuhkan absen sebanyak 15 orang. Kegiatan ini diawali dengan melakukan registrasi peserta dengan cara mentanda tangani lembar absen sekaligus pembagian leaflet materi kami, bagi pengunjung poli geriatri yang bersedia mengikuti psikoedukasi ini.

Peneliti melaksanakan kegiatan pada pukul 09:30-10:20 wita, penyampaian materi dibuka dengan yang memoderatori yaitu ibu Rasidah dari petugas PKRS. Kemudian masuk dalam penyampaian materi dari ibu Melinda Bahri, fokus dari materi yang dibawa oleh beliau ialah definisi singkat dari manajemen stres dan manajemen stres dengan bentuk dukungan sosial. Kemudian dilanjutkan dengan manajemen stres melalui metode dzikir yang disampaikan oleh para peneliti dalam hal ini mahasiswa, dengan memaparkan materi berupa definisi dzikir, dalil dzikir, metode relaksasi dzikir dan manfaat dari manajemen stres ini. Peserta dirasa cukup memperhatikan dari apa yang disampaikan peneliti. Setelah pelaksanaan berakhir, peneliti melakukan evaluasi terhadap peserta dengan wawancara terkait pemahaman materi yang telah disampaikan. Dan hasil dari wawancara sampel, responden cukup memahami terkait materi ini terkhusus materi dzikir. Responden dapat memaknai metode dzikir ini dalam manajemen stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi atau pemberian pengetahuan yang kami berikan cukup berhasil, dinilai dari terpenuhinya aspek pemahaman dari Bloom yaitu *Translation*, *Interpretation* dan *extrapolation* (Rosiyanti, 2015, hlm. 27). Pengubahan (*Translation*), pemahaman yang berkaitan dengan kemampuan responden dalam mendefinisikan materi edukasi. Pemberian arti (*Interpretation*), pemahaman yang berkaitan dengan kemampuan responden dalam menafsirkan maksud dari materi edukasi yang telah diberikan oleh pameri. Pembuatan (*Extrapolation*), pemahaman responden mengenai kapan ia bisa melakukan atau menerapkan relaksasi dzikir ini.

Untuk bagian kendala berkaitan dengan bagian perlengkapan persiapan presentasi seperti laptop yang tidak dapat terhubung dengan LCD yang mana cukup memakan waktu untuk mempresentasikan materi. Kemudian di hari saat psikoedukasi diadakan, poli geriatri sedang sedikit pasien rawat jalan sehingga terbatas dalam hal audiens yang juga membuat peneliti kesulitan dalam mencari audiens yang bisa diwawancarai terkait pemahaman tentang materi yang telah disampaikan.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kepada lansia dan juga caregiver mengenai bagaimana cara manajemen stres dalam menghadapi masalahnya. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan media power point yang dilakukan di poli geriatri pada tanggal 31 Agustus 2022. Pelaksanaannya psikoedukasi ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dalam tahap evaluasi diketahui hasil bahwa psikoedukasi ini cukup berhasil, hal ini tergambar dari responden yang mampu sedikit menjelaskan tentang materi hari itu.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa saran untuk peneliti berikutnya agar bisa memberikan pemaparan yang lebih mendalam berkaitan dengan metode dzikir dan dapat meminta para audiens untuk dapat mempraktekkan metode

relaksasi dzikir bersama dengan pemateri, kemudian dilakukan wawancara setelah materi disampaikan agar dapat mengetahui apakah metode relaksasi dzikir membantu untuk manajemen stress.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada pihak RSUD H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin terkhusus kepada instalasi psikologi, PKRS, poli geriatric dan diklat RSUD H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin yang telah mendukung keberlangsungan acara kami. Selain itu kami juga ingin berterima kasih kepada para seluruh pengunjung poli geriatri yang menjadi bagian dalam pengabdian kami.

DAFTAR REFERENSI

- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49–54. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.433>
- Fitriani, A., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara Beban Subjektif dengan Kualitas Hidup Pendamping (Caregiver) Skizofrenia. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 13–24. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.13-24>
- Fitrina, Y., Putri, A., & Hartuti, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Haemodialisa. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.36984/jkm.v5i1.285>
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42–51.
- Jovica Jovanovic. (2006). Theoretical Approaches to Problem of Occupational Stress. *ACTA FAC MED NAISS*, 23(3), 163–169.
- Kemendes. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. InfoDATIN.
- Rahman, A. (2020). TERAPI DZIKIR DALAM ISLAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL. *TARBAWI : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(01), 75–91. <https://doi.org/10.26618/jtw.v5i01.3346>
- Rosiyanti, H. (2015). Implementasi pendekatan pembelajaran konstruktivisme terhadap pemahaman konsep matematika mahasiswa materi transformasi linier. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 1(2), 25–36.
- Sukadiyanto, S. (2010). STRESS DAN CARA MENGURANGINYA. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Utami, N. M. S. N., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>