

PENGARUH WELAS ASIH DIRI TERHADAP BEBAN PENGASUHAN PADA PENGASUH INDIVIDU DENGAN SKIZOFRENIA

Nabila Aditya & Ellyana Dwi Farisandy

Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan, Banten 15413, Indonesia

Korespondensi: ellyana.dwi@upj.ac.id

THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON CAREGIVER BURDEN IN SCHIZOPHRENIA CAREGIVERS

Manuscript type: Original Research

Abstract

Most people with schizophrenia is highly dependent on the involvement of those closest to them, especially their families. Providing care for a long period of time can affect the caregiver's condition and potentially experience caregiver burden and decreased physical and mental health. The purpose of this study is to determine the significant negative effect of self-compassion on caregiver burden in schizophrenia caregivers. This study involved 373 schizophrenia caregiver subjects. The Zarit Burden Interview and the Self-Compassion Scale were employed in this study. The simple linear regression analysis indicated that there is a significant effect of self-compassion in reducing caregiver burden in schizophrenia caregivers. The higher the self-compassion, the lower the caregiver burden perceived by schizophrenia caregivers. These results allow for alternative interventions that consider cultural contexts, such as self-compassion training, based on the development of collective-value strategies, acceptance, and spirituality.

Article history:

Received 5 August 2024

Received in revised form 27 February 2025

Accepted 7 May 2025

Available online 27 November 2025

Keywords:

caregiver
caregiver burden
schizophrenia
self-compassion

Abstrak

Penderita skizofrenia di Indonesia sebagian besar tinggal bersama dengan keluarganya. Pemulihan kondisi penderita skizofrenia tentunya sangat bergantung dengan keterlibatan orang terdekatnya, khususnya keluarga. Memberikan perawatan dalam jangka waktu yang panjang dapat memengaruhi kondisi pengasuh dan berpotensi mengalami beban pengasuhan serta penurunan kesehatan fisik dan mental. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh negatif yang signifikan welas asih diri terhadap beban pengasuh pada pengasuh individu dengan skizofrenia. Penelitian ini melibatkan 373 subjek pengasuh skizofrenia. Skala yang digunakan oleh peneliti adalah Zarit Burden Interview (ZBI) dan Skala Welas Diri. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa welas asih diri menurunkan persepsi beban pengasuh pada pengasuh individu dengan skizofrenia. Semakin tinggi skor welas asih diri, maka semakin rendah pula beban pengasuh yang dirasakan oleh pengasuh. Hasil tersebut memungkinkan adanya intervensi alternatif yang mempertimbangkan konteks budaya seperti pelatihan welas asih diri berbasis pengembangan strategi bernilai kolektif, penerimaan, dan spiritual.

Kata Kunci: beban pengasuh, pengasuh, skizofrenia, welas asih diri

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Indonesia sebagai negara dengan tingkat skizofrenia yang cukup tinggi, perlu secara strategis mempertimbangkan hal-hal yang membantu pengasuh selama proses perawatan. Hal ini dapat terjadi karena dalam konteks budaya Indonesia, nilai kolektif yang mengacu pada kehadiran keluarga masih begitu mengakar. Nilai tersebut dapat memunculkan tanggung jawab moral dalam diri individu sehingga mendedikasikan kesehariannya untuk mendampingi anggota keluarga yang mengalami skizofrenia. Hasil penelitian ini menemukan bahwa pengasuh individu dengan skizofrenia yang merawat selama lebih dari 5 tahun cenderung merasakan beban pengasuhan yang tinggi. Studi ini menunjukkan bahwa salah satu caranya ialah dengan meningkatkan hubungan dengan diri sendiri, yakni melalui welas asih diri. Hasil tersebut memungkinkan adanya intervensi alternatif yang mempertimbangkan konteks budaya seperti pelatihan welas asih diri berbasis pengembangan strategi bernilai kolektif, penerimaan, dan spiritual.

Handling Editor: Christiany Suwartono, Faculty of Psychology, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Skizofrenia menjadi gangguan mental yang terjadi secara global. Skizofrenia menjadi gangguan mental utama dalam masyarakat yang memengaruhi sekitar 1% populasi dunia (Barlow, 2011). Berdasarkan data ASIR (*Age-Standardised Incidence Rates*), Indonesia menduduki peringkat kedua sebagai negara dengan angka kejadian skizofrenia tertinggi di antara enam negara lanjut usia (proporsi lansia tertinggi) dengan urutan Cina, Indonesia, Italia, India, Portugal, dan Jepang (Cheng dkk., 2024). Indonesia juga menempati peringkat kelima dalam kehilangan tahun hidup akibat kematian dini atau kecacatan yang disebabkan oleh skizofrenia, berdasarkan data DALY (*Disability-Adjusted Life Year*; Cheng dkk., 2024). Hal ini tentunya berdampak terhadap perkembangan skizofrenia di Indonesia. Di Indonesia, skizofrenia menjadi salah satu gangguan mental yang cukup banyak penderitanya jika dibandingkan dengan gangguan psikosis lainnya yang dikategorikan berat (Istichomah & Fatihatur, 2019). Dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), terdapat sekitar 282,654 anggota rumah tangga di Indonesia yang mengalami skizofrenia, yang setara dengan .67 persen dari populasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2019).

Selain itu, di Indonesia penderita skizofrenia sebagian besar tinggal bersama dengan keluarganya (Apriyanto dkk., 2023). Selama kembali pada fungsi sosialnya atau berada di lingkungan sekitar, individu dengan skizofrenia masih menghadapi stigma yang berlaku di masyarakat. Stigma yang terjadi tidak hanya dirasakan oleh individu skizofrenia, tetapi keluarga turut terdampak akan hal tersebut. Stigma masyarakat terhadap individu skizofrenia berdampak terhadap timbulnya rasa malu dan bagi keluarga yang awam terhadap gangguan mental terpaksa memberikan penanganan yang kurang tepat, seperti membawa ke dukun, ustaz, atau pun tempat non-medis (Yusuf, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masih mengalami stigma, isu kesehatan mental di Indonesia cenderung disalahartikan bagi sebagian masyarakat.

Skizofrenia, mengacu pada American Psychiatric Association (2013) dalam DSM-5, adalah gangguan mental yang ditandai dengan gejala positif, yakni delusi, halusinasi, dan pemikiran atau ucapan yang tidak teratur, seperti sering di luar konteks atau tidak koheren, dan perilaku yang sangat tidak terorganisir. Berkurangnya ekspresi emosi – termasuk ekspresi emosi pada wajah, kontak mata, intonasi bicara, dan gerakan tangan adalah gejala negatif. Selain itu, gejala negatif yang ditunjukkan pada individu dengan skizofrenia adalah penurunan motivasi, seperti mampu duduk dengan jangka waktu yang panjang dan menunjukkan sedikit minat untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau pekerjaan, bicara yang berkurang, dan mengalami penurunan kesenangan terhadap stimulus positif.

Lebih lanjut, skizofrenia menjadi gangguan mental dengan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan gangguan psikotik lainnya, yakni .3–.7%.

Lebih lanjut, mengacu pada DSM-5 bahwa durasi yang dialami oleh penderita skizofrenia lebih lama dibandingkan dengan penderita psikotik lainnya, yakni 6 bulan dengan mencakup setidaknya 1 bulan gejala. Molstrom dkk. (2022) menjelaskan bahwa umumnya individu dengan skizofrenia memiliki prognosis yang cenderung lebih buruk daripada gangguan psikotik lainnya dan hasil penelitiannya menekankan perlunya perawatan suportif dan pengobatan berkelanjutan untuk skizofrenia. Individu dengan skizofrenia juga memerlukan dukungan dari orang lain untuk keberlangsungan hidup mereka. Orang yang memberikan perawatan kepada individu dengan skizofrenia dikenal sebagai pengasuh (Pratiwi & Mardhiyah, 2019).

Pengasuh dibagi menjadi dua kategori, yakni pengasuh formal dan informal. Pengasuh formal merupakan seseorang yang mendapat bayaran guna melakukan perawatan dan dukungan pada pasien, seperti layanan kesehatan profesional, yakni perawat, spesialis rehabilitasi, dan dokter (Ku dkk., dalam Diameta dkk., 2018). Sementara itu, pengasuh informal adalah individu yang memberikan perawatan kepada teman, kerabat, tetangga, dan anggota keluarga tanpa menerima bayaran (Zwar dkk., 2021). Umumnya, individu dengan skizofrenia dirawat dengan pengasuh informal. Pengasuh informal yang mempunyai hubungan keluarga yang dekat dengan individu yang dirawat disebut dengan pengasuh keluarga.

Pengasuh keluarga berisiko lebih tinggi menderita dan tertekan secara fisik, psikologis, dan sosial ketika merawat anggota keluarga dengan kondisi gangguan mental (Phillips dkk., 2022). Kemudian, pengasuh juga terdampak secara finansial, yakni biaya pengobatan individu skizofrenia yang cukup tinggi dan berlangsung lama (Gitasari & Savira, 2015). Memberikan perawatan dalam jangka waktu yang panjang dapat memengaruhi kondisi pengasuh, seperti penurunan aktivitas sosial, waktu luang yang terbatas, kehilangan pekerjaan, dan merasa terbebani (Tamizi dkk., 2020). Bahkan, pengasuh berpotensi mengalami beban pengasuhan serta penurunan kesehatan fisik dan mental (Loo dkk., 2022). Hal ini dikarenakan pengasuh memerlukan kesediaan dan dedikasi dalam proses merawat individu dengan skizofrenia (Afriyeni & Sartana, 2020). Mengacu pada budaya Indonesia, sistem kekeluargaan yang ditanamkan adalah eratnya kebersamaan (Arthanti & Andayani, 2024). Hal ini membuat kegiatan merawat orang dengan skizofrenia (ODS) menjadi tanggung jawab secara moral bagi keluarga karena perlunya kebersamaan dalam kondisi apa pun. Nilai ini pada dasarnya dapat memberi makna bagi hubungan keluarga selaku pengasuh, tetapi tuntutan sosial juga mampu meningkatkan tekanan psikologis pengasuh sehingga mendukung terjadinya beban pengasuh. Rahmani dkk. (2022) mengatakan bahwa semakin lama durasi individu menjadi pengasuh, tekanan

yang dialami juga semakin tinggi. Artinya, tuntutan sosial yang dialami pengasuh semakin lama dihadapi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti terkait beban pengasuh, khususnya pengasuh keluarga pada individu dengan skizofrenia. Penelitian yang dilakukan oleh Adeosun (2013) terhadap 181 pengasuh keluarga individu dengan skizofrenia di Lagos, Nigeria menunjukkan bahwa jangka waktu yang panjang dalam merawat menunjukkan skor beban yang lebih tinggi. Selain itu, studi yang dilakukan Shamsaei dkk. (2015) terhadap 225 pengasuh yang merawat individu dengan skizofrenia di rumah (pasangan, orang tua, anak, dan saudara) pada rumah sakit psikiatri di Hamadan, Iran menunjukkan bahwa sebanyak 27.1%, yakni sekitar 60–61 pengasuh mengalami beban dengan kategori “berat”. Lebih lanjut, penelitian sebelumnya juga telah dilakukan di Indonesia terkait beban pengasuh pada pengasuh keluarga. Penelitian telah dilakukan oleh Nenobais dkk. (2019) terhadap 104 pengasuh keluarga individu dengan skizofrenia rawat jalan serta inap di RSJ Naimata, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Pardede dkk. (2020) pada 79 pengasuh keluarga individu dengan skizofrenia rawat jalan di Poliklinik RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Provsu Medan, dan Alim dkk. (2023) terhadap 41 pengasuh keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosalam 2 Demak. Meskipun demikian, ketiganya terdapat beberapa kelemahan, yakni jumlah partisipan yang diperoleh kurang memadai, lokasi penelitian hanya di satu wilayah sehingga kemungkinan belum merepresentasikan populasi, dan jenis analisis data penelitian yang belum kompleks.

Beban pengasuh berdampak terhadap kualitas pengasuh dalam merawat individu sehingga juga dapat meningkatkan risiko kambuhan (Permatasari dkk., 2020). Apabila beban pengasuh tidak segera diatasi, dapat berisiko menimbulkan masalah yang serius karena berdampak terhadap proses pengasuh dalam merawat individu. Dampak beban pengasuh perlu segera diatasi untuk mengurangi perasaan beban yang dialami pengasuh. Bahkan, penelitian yang dilakukan oleh Parkinson (2018) menemukan bahwa sebanyak 76 (39.6%) pengasuh menunjukkan gejala depresi dan memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Maka dari itu, pengasuh perlu menemukan cara yang bisa dilakukan sehingga diharapkan mampu mengatasi beban yang dirasakan oleh pengasuh. Salah satunya adalah meningkatkan hubungan dengan diri.

Konsep welas asih diri (*self-compassion*), yakni bersikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah telah dihubungkan dengan hasil yang positif dan dianggap sebagai salah satu strategi koping yang paling efektif bagi pengasuh, khususnya dalam mengurangi beban pengasuh (Neff, dalam Lloyd dkk., 2019). Hal ini disebabkan pengasuh memberikan kenyamanan, dukungan, dan kasih sayang kepada individu yang dirawatnya serta dapat merasa tersentuh dengan penderitaan hingga membiarkan kepedihan orang lain turut masuk ke dalam hatinya. Ini juga dikenal sebagai

welas asih (Neff, 2004). Penelitian oleh Juwarti dkk. (2018) menunjukkan bahwa tingkat welas asih diri pada pengasuh keluarga skizofrenia di Puskesmas Jember tergolong tinggi. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa pengasuh skizofrenia di Indonesia umumnya mampu menerapkan welas asih diri dengan baik.

Neff (2023) menyatakan welas asih diri berkaitan dengan cara individu berinteraksi dengan diri mereka sendiri ketika mereka gagal, merasa kurang mampu, atau menghadapi kesulitan. Berhubungan dengan diri dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan yang dialaminya. Welas asih diri mencakup melihat pengalaman yang dialaminya sebagai pengalaman yang umum terjadi, mengakui bahwa kegagalan, penderitaan, serta kekurangan menjadi aspek dari kondisi individu serta seluruh individu lainnya, termasuk diri sendiri juga layak untuk menerima kasih sayang (Neff, 2003). Welas asih diri dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pendekatan yang diterapkan pengasuh dalam menghadapi tantangan serta beban selama merawat individu dengan skizofrenia. Hal ini dapat diterapkan pengasuh terhadap dirinya dengan memberikan kepedulian pada diri, berbuat baik kepada diri serta menerima perasaan negatif yang dialaminya. Welas asih diri melibatkan kehadiran individu dalam rasa sakit yang dialaminya, perasaan terhubung dengan orang lain yang juga menderita, dan memahami serta mendukung diri sendiri saat melalui masa sulit (Neff, 2023). Masa sulit yang dialami oleh pengasuh adalah saat menjalani perawatan serta menghadapi berbagai tantangan hingga perasaan beban selama proses merawat individu dengan skizofrenia. Manfaat welas asih diri adalah dapat membantu individu, yakni pengasuh agar lebih terhubung dan tidak terisolasi (Neff & Germer, 2017). Hal ini membantu pengasuh terus menjaga hubungan sosial dengan sesama, lingkungan sekitarnya, serta komunitas pengasuh. Rendahnya welas asih diri menunjukkan bahwa individu juga rentan mengalami beban pengasuhan (Lloyd dkk., 2019). Hasil penelitian Lloyd dkk. (2019) menunjukkan welas asih diri ditemukan berkorelasi negatif dengan beban pengasuh.

Welas asih diri mencakup tiga aspek, yaitu kebaikan pada diri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*feeling of common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*; Neff, 2011). Dimensi kebaikan pada diri menunjukkan bahwa kelemahan dan kekurangan diri ditangani dengan cara yang lembut sehingga individu dapat menerima bahwa dirinya tidak sempurna (Neff, 2011). Hal ini sejalan dengan *nrmo ing pandum* sebagai salah satu filosofi yang berkembang dalam budaya Indonesia. Nilai tersebut mencerminkan penerimaan individu terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupan untuk mencapai ketenangan hidup (Mutia dkk., 2023). Hal tersebut dapat membantu pengasuh untuk menyayangi diri sendiri dan mengerti keadaan dirinya sehingga tidak bersikap kritis atau menghakimi.

Selanjutnya, dimensi rasa kemanusiaan bersama membentuk bahwa tidak hanya dirinya yang menderita selama merawat individu dengan skizofrenia, tetapi juga pengasuh lainnya merasakan hal yang sama. Budaya Indonesia yang menjunjung nilai gotong royong dapat mendorong individu untuk percaya bahwa pengalaman dalam menghadapi tantangan bersifat universal dan tersedia dukungan sosial (Arief & Yuwanto, 2023). Oleh karena itu, pengasuh akan menerima dirinya dan membentuk pandangan yang positif meskipun menghadapi berbagai tantangan dan beban dalam merawat individu dengan skizofrenia.

Kemudian, dimensi kesadaran penuh membantu individu bahwa penting untuk menyadari ketika sedang menderita dan menghadapi masa sulit (Neff, 2011). Individu dalam konteks Indonesia kerap mengaitkan pengalaman hidupnya dengan prinsip spiritual dan keagamaan (Mutia dkk., 2023). Hal ini dapat membuat pengasuh cenderung menganggap bahwa pengalamannya adalah takdir Tuhan yang perlu dijalani dan pengasuh dapat fokus terhadap solusi dalam merawat individu dengan skizofrenia. Ketika pengasuh menyadari hal tersebut maka akan membantu pengasuh untuk perlahan-lahan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Kesadaran penuh dapat dikatakan efektif dalam mengatasi beban yang dialami pengasuh keluarga, meningkatkan resiliensi, dan kesejahteraan serta kesehatan pada pengasuh (Fernández-Portero dkk., 2021).

Pengasuh perlu mengembangkan welas asih diri untuk dapat mengatasi tantangan dan mengurangi beban yang dihadapinya. Hal tersebut sejalan dengan temuan studi Xu dkk. (2020) yang meneliti terhadap 208 pengasuh keluarga kanker yang mengunjungi rumah sakit di kota Tianjin, China membuktikan bahwa welas asih diri berpengaruh dalam mengurangi beban negatif dan depresi yang dialami pengasuh. Selain itu, Sari dkk. (2020) yang melakukan penelitian terhadap 43 pengasuh skizofrenia pada salah satu RSJ di Yogyakarta menemukan bahwa welas asih diri berhubungan secara signifikan untuk memprediksi kesejahteraan secara psikologis dalam mengatasi beban yang dialaminya. Selain itu, penelitian serupa oleh Lloyd dkk. (2019) yang melibatkan 73 pengasuh informal demensia dari layanan dukungan pascadiagnostik dan kelompok dukungan di Inggris juga menemukan bahwa pengasuh dengan welas asih diri lebih tinggi merasakan beban yang lebih rendah. Tak hanya itu, welas asih diri ditemukan terdapat hubungan negatif dengan beban pengasuh. Temuan ini menunjukkan bahwa welas asih diri dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi beban dan tantangan yang dihadapi oleh pengasuh.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di kota-kota di Indonesia terkait beban pengasuh pada pengasuh keluarga, beban pengasuh yang dialami pada kategori sedang hingga berat dan parah. Meskipun demikian, peneliti belum menemukan studi lain yang mengkaji pengaruh welas asih diri terhadap beban pengasuh di Indonesia, terutama pada pengasuh skizofrenia. Selain

itu, masih sedikit penelitian di luar negeri yang meneliti terkait hal tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Welas Asih Diri terhadap Beban Pengasuh pada Pengasuh Individu Dengan Skizofrenia”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh welas asih diri terhadap beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia.

METODE

Partisipan

Populasi yang dipilih adalah pengasuh skizofrenia. Pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling*, yakni *convenience sampling* karena mempertimbangkan keterjangkauan dan kemudahan akses terhadap partisipan, terutama dalam konteks pengasuh skizofrenia yang memiliki keterbatasan waktu dan mobilitas. Meskipun demikian, teknik ini juga dapat mewakili populasi dan menghindari bias pada kelompok responden tertentu (Gravetter & Forzano, 2018). Kriteria pemilihan sampel mencakup tiga karakteristik utama, yakni: (1) mempunyai anggota keluarga yang mengalami skizofrenia, (2) tinggal satu rumah bersama individu skizofrenia, serta (3) telah merawat individu skizofrenia minimal satu tahun. Dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), terdapat sekitar 282,654 anggota rumah tangga di Indonesia yang mengalami skizofrenia, yang setara dengan .67 persen dari populasi (Kemenkes RI, 2019). Ukuran sampel didasarkan pada total populasi, sesuai dengan metode yang diuraikan oleh Sugiyono (2017). Sesuai dengan tabel Isaac dan Michael, keputusan ini mengacu pada taraf kesalahan sebesar 5%. Oleh karena itu, sebanyak 348 individu menjadi jumlah sampel yang dipilih pada penelitian ini. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dengan penyebaran kuesioner secara daring dengan Google Form dan luring melalui komunitas dan RSJ.

Desain

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non-eksperimental kausal, yang mana fokusnya terhadap pengukuran variabel yang diberikan pada individu, guna mendapatkan skor yang dianalisis secara statistik untuk diinterpretasikan dan diteliti lebih lanjut untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen tanpa manipulasi variabel (Gravetter & Forzano, 2018). Penelitian ini memiliki dua variabel utama yang dianalisis, yakni welas asih diri (*self-compassion*) dan beban pengasuh (*caregiver burden*). Welas asih diri sebagai variabel independen dan beban pengasuh sebagai variabel dependen.

Prosedur

Pengambilan data dilakukan oleh peneliti penyebaran kuesioner secara daring dengan Google Form. Pengambilan data juga dilakukan secara luring, yakni dengan mendatangi komunitas-komunitas yang bergerak di bidang kesehatan mental, puskesmas, dan RSJ. Selanjutnya, data dikumpulkan dengan cara memilih responden yang memenuhi kriteria penelitian. Apabila peneliti menemukan responden dengan kriteria yang tidak sesuai dengan penelitian selama proses pengambilan data, data tersebut tidak akan digunakan selama proses analisis data.

Peneliti melakukan penskoran menggunakan Microsoft Excel untuk mengolah data responden. Aplikasi JASP digunakan untuk uji asumsi, yakni uji normal, linear, kesalahan independensi, dan homoskedastisitas. Apabila semua asumsi telah dipenuhi, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana, jika tidak terpenuhi maka peneliti menggunakan uji regresi logistik. Analisis tambahan juga dilakukan oleh peneliti dengan melihat perbedaan beban pengasuh berdasarkan durasi merawat dan usia. Hal ini dilakukan dengan meminta responden menuliskan data diri seperti provinsi tempat tinggal, durasi merawat, hubungan dengan individu skizofrenia, status pernikahan pengasuh, pelatihan formal pengasuh, hingga latar belakang pendidikan dan pekerjaan. Beberapa pertanyaan ditujukan untuk memberi gambaran terkait adanya faktor genetik dan lingkungan terhadap skizofrenia.

Instrumen

Terdapat dua instrumen yang digunakan untuk melakukan pengukuran terhadap kedua variabel, yakni *Zarit Burden Interview* (ZBI) untuk mengukur beban pengasuh yang disusun oleh Zarit dkk. (1986). ZBI memiliki 22 butir dengan konstruk unidimensional yang terdiri dari butir pernyataan yang mencerminkan bagaimana perasaan beban yang dialami pengasuh saat merawat orang lain. Peneliti memperoleh alat ukur Zarit Burden Interview (ZBI) versi bahasa Indonesia melalui MAPI Research Trust. Peneliti melakukan pengujian validitas isi ZBI dengan telaah ahli. Peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Peneliti menghapus tiga butir dengan *item-rest correlation* yang memiliki nilai $<.3$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan .927 yang menandakan bahwa alat ukur ZBI reliabel.

Lebih lanjut, penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) (Neff, 2003) yang telah diterjemahkan menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto dkk. (2020). SWD mencakup sejumlah komponen, termasuk mengasihi diri (*self-kindness*), menghakimi diri (*self-judgement*), kemanusiaan universal (*common humanity*), isolasi (*isolation*), kesadaran penuh (*mindfulness*), dan overidentifikasi (*overidentification*). Peneliti melakukan pengujian validitas isi SWD dengan telaah

ahli serta menguji reliabilitas dengan hasil reliabel sebesar .927. Peneliti menghapus tiga butir dengan *item-rest correlation* bernilai $<.3$ sehingga instrumen ini memuat 23 butir positif dan negatif.

Teknik Analisis

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data berupa pengujian regresi linear sederhana. Field (2018) menyatakan bahwa uji asumsi yang dilakukan melibatkan uji normal, uji linear, uji kesalahan independensi, serta uji homoskedastisitas. Asumsi-asumsi ini perlu dipenuhi sebelum peneliti dapat melaksanakan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan regresi linear sederhana menggunakan JASP 0.16.0.0. Peneliti juga melakukan analisis tambahan yang bertujuan untuk melihat apakah durasi merawat terbukti memiliki perbedaan.

HASIL

Profil Demografis Partisipan

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas pengasuh dalam penelitian ini berada pada rentang usia dewasa awal (19–39 tahun) sebesar 63%, dengan individu yang diasuh juga didominasi usia dewasa awal (62.4%). Dari 220 responden yang melaporkan jenis kelamin, 58.9% merupakan perempuan, dan sebagian besar pengasuh berdomisili di Pulau Jawa (77.7%). Durasi merawat individu dengan skizofrenia umumnya telah berlangsung selama ≥ 5 tahun (45.5%), dengan hubungan paling umum antara responden dan individu yang diasuh adalah anak yang merawat orang tua (36.4%). Sebagian responden belum menikah (29.7%) dan mayoritas belum pernah mengikuti pelatihan formal terkait pengasuhan (93.8%). Latar belakang pendidikan responden umumnya S1 (36.9%), dengan sebagian besar tidak bekerja (27.8%) dan berpenghasilan bulanan pada kisaran Rp0,-–Rp500.000,- (23.3%).

Analisis Deskriptif dan Uji Asumsi

Data analisis statistik deskriptif menunjukkan terdapat 373 responden yang berpartisipasi dan menghasilkan rerata empirik untuk beban pengasuh ($M = 30.50$). Nilai ini lebih rendah daripada dengan rerata teoretis ($M = 38$). Hal tersebut mengindikasikan responden mengalami beban pengasuhan pada tingkat yang relatif rendah. Dengan demikian, disimpulkan bahwa pengasuh skizofrenia merasakan dampak yang lebih ringan dalam berbagai kehidupan mereka, termasuk emosional, sosial, keuangan, fisik, dan spiritual sebagai akibat dari peran mereka dalam merawat individu dengan skizofrenia.

Dalam penelitian, uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa persyaratan untuk melakukan uji regresi linear sederhana terpenuhi. Field (2018) menyatakan bahwa normalitas, linearitas, kesalahan independensi, dan homoskedastisitas merupakan bagian dari uji asumsi. Pengujian asumsi pada penelitian ini terpenuhi dengan variabel dependen terdistribusi normal bernilai $D(374) = .067, p = .072$. Kemudian, hasil pengujian membuktikan ada hubungan linier antar variabel berdasarkan *QQ plot* terbukti linear. Lebih lanjut, uji kesalahan independensi menunjukkan terpenuhinya asumsi, $d = 2.062, p = .549$. Adapun uji homoskedastisitas melalui diagram pencar nilai prediksi (*scatter plot predicted values*) serta eror (*errors*) menunjukkan bahwa titik tidak menunjukkan pola yang teratur dan tersebar secara acak sehingga dianggap terpenuhi.

Uji Hipotesis

Peneliti menerapkan uji regresi linear sederhana guna menguji hipotesis penelitian. Pengujian ini dapat dilakukan karena seluruh uji asumsi dikatakan telah memenuhi. Hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa welas asih diri berpengaruh signifikan dalam menurunkan beban pengasuh, $R^2 = 01.54, F(1.372) = 67.593, p < .001$. Apabila R^2 bernilai .01 (1%), maka pengaruhnya dikatakan kecil sedangkan jika R^2 bernilai .09% maka pengaruhnya dikatakan sedang, lalu jika R^2 bernilai .25 atau lebih dari itu (15%) maka pengaruhnya dianggap besar (Gravetter & Forzano, 2018). Mengacu pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, pengaruh welas asih diri terhadap beban pengasuh adalah sebesar 15.4%. Dapat dilihat bahwa nilai tersebut berada di bawah 25% dan di atas 9% sehingga dianggap berpengaruh sedang. Lebih lanjut, faktor-faktor lainnya yang tidak turut diteliti berpengaruh sebesar 84.6%.

Untuk memperkaya analisis, dilakukan uji beda persepsi beban pengasuh berdasarkan durasi merawat. Sebelum uji beda dilakukan, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas terhadap data terkait. Hasilnya menunjukkan distribusi yang tidak normal pada kelompok pengasuh skizofrenia yang merawat dengan durasi 1–<3 tahun ($p = .001$), 3–<5 tahun ($p = .032$), dan ≥ 5 tahun ($p = .017$) terdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji Kruskal-Wallis. Hasil uji beda ditunjukkan dalam Tabel 2.

Tabel 2.

Uji Beda Berdasarkan Durasi Merawat Individu Skizofrenia

Durasi Merawat	N	Mean	SD	Statistics	df	p
1–<3 tahun	119	26.479	17.508	11.795	370	.003
3–<5 tahun	84	29.869	18.048			
≥ 5 tahun	170	33.647	17.210			

Dapat dilihat pada Tabel 2, bahwa terdapat perbedaan terkait beban pengasuh pada durasi merawat individu skizofrenia, $H(3) = 11.795$, $p = .003$. Hasil melakukan uji *Post-Hoc* menggunakan Tukey ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Uji Post-Hoc Berdasarkan Durasi Merawat

		<i>Mean Difference</i>	<i>t</i>	<i>p_{Tukey}</i>
1-<3 tahun	3-<5 tahun	-3.390	-1.360	.363
	≥5 tahun	-7.168	-3.428	.002
3-<5 tahun	≥5 tahun	-3.778	-1.619	.239

Pada Tabel 3, terlihat bahwa perbedaan signifikan hanya pada pengasuh skizofrenia yang memiliki durasi merawat 1-<3 tahun jika dibandingkan dengan ≥5 tahun.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui bagaimana pengaruh welas asih diri dan beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia. Hasil membuktikan bahwa welas asih diri berpengaruh signifikan secara negatif terhadap beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia. Dapat dikatakan bahwa tingkat welas asih diri dapat memprediksi tingkat beban pengasuh yang dialami. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat welas asih diri, semakin rendah tingkat beban pengasuh yang dirasakan oleh pengasuh skizofrenia.

Temuan ini sejalan dengan studi Lloyd dkk. (2019), yakni welas asih diri mempunyai pengaruh dan hubungan negatif dengan beban pengasuh pada pengasuh demensia. Meskipun subjek penelitian berbeda, yaitu pengasuh skizofrenia dalam penelitian ini dan pengasuh demensia dalam penelitian Lloyd dkk. (2019), kesimpulan yang ditarik tetap konsisten dalam konteks pengurangan beban emosional dan psikologis bagi pengasuh. Welas asih diri dalam hal ini dapat berperan sebagai faktor protektif bagi pengasuh (Lloyd dkk., 2019). Mekanisme yang terjadi dalam hal ini adalah bagaimana pengasuh selaku individu mengembangkan sikap baik terhadap diri sendiri melalui penerimaan akan pengalaman sulit ataupun kegagalan. Dengan demikian, tekanan emosional dan beban yang terjadi dalam aktivitas selaku pengasuh skizofrenia kian menurun. Dalam hal ini, pengasuh juga dapat mengembangkan perspektif yang lebih luas seperti pelibatan nilai-nilai lokal. Nilai kolektif dapat menjadi salah satu nilai lokal yang relevan dalam hal ini.

Nilai kolektif berupa gotong royong dalam budaya Indonesia mengutamakan konsep harmoni (Arief & Yuwanto, 2023). Hal ini dapat mendorong kepercayaan diri individu selaku pengasuh bahwa

pengasuhan yang dilakukannya mendapat dukungan dari sosial. Keyakinan akan hal tersebut dapat mengembangkan welas asih diri pengasuh terutama dalam dimensi rasa kemanusiaan bersama (*feeling of common humanity*). Ketika harus merawat individu skizofrenia, waktu dan aktivitas pengasuh akan lebih banyak dihabiskan bersama dengan individu skizofrenia. Hal ini dapat mengakibatkan pengurangan kehidupan sosial pengasuh dengan lingkungan sekitarnya sehingga membuat pengasuh merasa terisolasi. Hal tersebut juga didukung dengan berbagai tantangan dan perasaan beban yang dihadapi selama merawat individu skizofrenia. Fitriana dan Budiarto (2021) mengatakan bahwa dukungan sosial pada pengasuh ODS menjadi bentuk strategi koping. Dalam hal ini, welas asih diri mendorong pengasuh untuk memandang bahwa situasi sulit yang dialaminya adalah pengalaman yang wajar dialami manusia dan bagian dari kehidupan. Dengan demikian, rasa kemanusiaan bersama membantu individu merasa terhubung dengan orang lain dan mengakui bahwa semua individu pernah mengalami kegagalan dan membuat kesalahan (Yarnell dkk., 2015). Pengasuh skizofrenia yang mampu menerapkan hal tersebut maka cenderung dapat mengurangi perasaan beban yang dialami.

Hasil uji hipotesis yang membuktikan adanya pengaruh signifikan negatif dari welas asih diri beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia dengan tingkat pengaruh yang sedang juga menunjukkan bahwa pengasuh dengan tingkat welas asih diri yang lebih tinggi memiliki kecenderungan menerapkan kesadaran penuh. Kesadaran penuh pada dasarnya dapat membantu mengurangi perasaan terbebani selama proses merawat (Hsieh dkk., 2021). Temuan ini konsisten dengan hasil analisis yang menemukan bahwa dimensi kesadaran penuh menunjukkan nilai rata-rata empiris yang signifikan lebih tinggi daripada rata-rata teoretis. Hal ini membuktikan pengasuh skizofrenia mempunyai kesadaran terhadap situasi yang sedang dialami secara berimbang, yakni tidak menghindari atau pun melebih-lebihkan situasi yang tidak menyenangkan yang sedang dialami dirinya. Menerapkan kesadaran penuh memungkinkan individu untuk lebih sadar dan menerima pengalaman mereka saat ini sehingga mengurangi perasaan tertekan atau pun perasaan negatif lainnya (Colgan dkk., dalam Hsieh dkk., 2021). Munculnya hal ini juga relevan dengan prinsip spiritual dan keagamaan selaku nilai lokal yang dijunjung masyarakat Indonesia (Mutia dkk., 2023). Melalui nilai ini, pengasuh cenderung melihat tantangan sebagai takdir Tuhan yang harus dijalani dan memberi hikmah hidup. Dengan demikian, pengasuh akan secara sadar mengakui pengalamannya dan cenderung fokus penemuan solusi. Alhasil, beban pada pengasuh menurun.

Kemudian, pengasuh skizofrenia yang memiliki welas asih diri akan bersikap baik terhadap diri sendiri saat terjadi masalah, memberikan kepedulian terhadap diri, serta menerima perasaan negatif yang dialaminya. Saat pengasuh individu dengan skizofrenia mengalami beban pengasuh,

pengasuh cenderung merasakan perasaan tidak nyaman, terbebani, dan tertekan dalam merawat dan memenuhi tanggung jawab sebagai pengasuh skizofrenia. Hal tersebut dikarenakan pengasuh berusaha untuk memberikan kenyamanan, dukungan, dan kasih sayang kepada individu sehingga turut merasa tersentuh dengan penderitaan yang dialami (Neff, 2004). Pengasuh perlu mengatasi perasaan tersebut agar tidak memengaruhi proses perawatan dan kondisi dirinya. Dengan menerapkan kebaikan pada diri sendiri, pengasuh skizofrenia akan menyayangi dirinya dan mengerti kondisi dirinya sehingga tidak bersikap kritis atau pun menghakimi. Pengasuh skizofrenia akan bersikap peduli dan memahami kondisi diri dengan memberikan kenyamanan serta kehangatan dan menerima dirinya tanpa syarat (Yarnell dkk., 2015). Pengasuh skizofrenia dapat lebih menerima situasi dan menerima kekurangan diri serta memahami bahwa dirinya memang tidak sempurna. Melalui nilai lokal filosofi yang mengarahkan pada penerimaan terhadap diri dan keadaan dapat membuat pengasuh bersikap baik terhadap diri sendiri dan mengurangi perasaan beban selaku pengasuh ODS.

Lebih lanjut welas asih diri menjadi strategi koping yang paling bermanfaat bagi pengasuh, terutama dalam menurunkan beban pengasuh (Neff, dalam Lloyd dkk., 2019). Welas asih diri membantu pengasuh skizofrenia untuk dapat memiliki persediaan kasih sayang yang tersedia bagi dirinya sendiri sebelum diberikan kepada orang lain atau pun merawat. Hal tersebut membuat pengasuh skizofrenia dapat mengakui dan menerima perasaan sakit yang sedang dialaminya. Selain itu, hal ini juga mencegah pengasuh memiliki pikiran dan perasaan negatif atas hal yang sedang terjadi. Ketika pengasuh telah menyadari, mengakui, dan menerima perasaan dan situasi sulit yang sedang terjadi, pengasuh dapat perlahan-lahan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Hal ini membuat pengasuh mempunyai pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sendiri mau pun kehidupannya.

Mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan beban pengasuh rendah membuktikan bahwa pengasuh cenderung rendah dalam memandang bahwa merawat individu skizofrenia berdampak buruk terhadap fungsi emosional, sosial, keuangan, fisik, dan spiritual mereka (Zarit dkk., 1986). Adapun welas asih diri yang tinggi mengindikasikan bahwa pengasuh skizofrenia menunjukkan sikap yang peduli dan baik terhadap diri, tidak mengkritik diri atas kelemahan atau ketidakberhasilan yang mereka alami, menyadari bahwa pengalaman adalah sesuatu yang wajar dirasakan sebagai manusia, menerima perasaan sakit yang mereka alami, dan tidak membiarkan perasaan dan pikiran negatif menguasai mereka. Hasil analisis tambahan oleh peneliti yang menguji perbedaan beban pengasuh berdasarkan durasi merawat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Pengasuh yang memiliki durasi merawat ≥ 5 tahun cenderung lebih merasakan beban pengasuhan. Semakin pendek durasi merawat individu skizofrenia maka semakin cenderung rendah pengasuh skizofrenia dalam merasakan beban. Oleh karena itu, temuan ini selaras dengan penelitian

Nafiah (2019), yang membuktikan bahwa durasi perawatan lebih dari lima tahun berkaitan dengan tingkat beban pengasuh yang lebih tinggi. Studi lain yang dilakukan oleh Alim dkk. (2023) juga membuktikan bahwa semakin lama pengasuh skizofrenia merawat individu, maka semakin tinggi tingkat beban yang dialami oleh pengasuh. Mengacu pada nilai kebersamaan selaku nilai lokal yang menciptakan tanggung jawab moral pada pengasuh untuk mendedikasikan seluruh aktivitasnya untuk mendampingi ODS dapat membuat tuntutan sosial yang dialami semakin lama. Artinya, tekanan yang dirasakan individu semakin tinggi ketika perannya sebagai pengasuh semakin lama.

Berdasarkan uji hipotesis yang menghasilkan nilai pengaruh welas asih diri terhadap beban pengasuh sebesar 15.4% maka dapat diketahui terdapat 84.% faktor lainnya yang ikut memengaruhi. Salah satunya adalah regulasi emosi. Fitriani dkk. (2021) melakukan penelitian terkait pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kualitas hidup pengasuh skizofrenia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pengasuh dan mengurangi beban yang mereka rasakan. Artinya, semakin pengasuh cakap dalam meregulasi emosi, maka beban pengasuh berpotensi berkurang. Faktor lain yang dapat memengaruhi adalah strategi koping. Fitriani dkk. (2020) melakukan penelitian terkait pengaruh strategi koping terhadap tingkat stres pengasuh informal ODS dan menghasilkan adanya pengaruh yang signifikan. Melalui penelitian tersebut, diketahui bahwa mayoritas responden menggunakan strategi koping adaptif untuk mengurangi beban emosional yang dirasakan. Meskipun kedua penelitian tersebut tidak membahas pengaruh langsung dari variabel terhadap beban pengasuh, penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat korelasi yang mampu menjadikan regulasi emosi dan strategi koping sebagai faktor eksternal yang berperan dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sampel penelitian masih terbatas pada karakteristik tertentu sehingga variasi kondisi pengasuh dan individu dengan skizofrenia belum sepenuhnya terwakili. Keterbatasan ini berpotensi membatasi generalisasi temuan. Selain itu, penelitian ini menggunakan instrumen versi panjang, sehingga proses pengisian membutuhkan waktu yang lebih lama dan dapat meningkatkan risiko kelelahan responden. Pengambilan data secara langsung juga memerlukan waktu yang cukup panjang karena peneliti harus membacakan instrumen secara keseluruhan kepada responden. Keterbatasan selanjutnya adalah belum ditemukannya penelitian terdahulu di Indonesia yang mengkaji pengaruh welas asih diri terhadap beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia. Studi internasional terkait topik ini juga masih terbatas. Kondisi ini membuat pembahasan temuan kurang dapat dibandingkan secara luas dengan hasil penelitian sebelumnya, sehingga interpretasi hasil perlu dilakukan dengan kehati-hatian.

SIMPULAN DAN SARAN

Tujuan dari studi ini adalah mengetahui pengaruh welas asih diri terhadap beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia. Hasil dari uji hipotesis menemukan bahwa welas asih diri mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap beban pengasuh pada pengasuh skizofrenia, dengan pengaruh yang sedang. Ini membuktikan bahwa tingkat welas asih diri yang lebih tinggi mampu mengurangi beban pengasuh yang dirasakan oleh pengasuh skizofrenia. Hal ini dikarenakan welas asih diri berperan sebagai faktor protektif bagi pengasuh ODS. Dalam konteks budaya Indonesia, nilai kolektif seperti gotong royong memperkuat welas asih diri dengan memberikan dukungan sosial, mengurangi perasaan isolasi, dan meningkatkan rasa kemanusiaan bersama. Selain itu, pengasuh dengan welas asih diri tinggi cenderung lebih menerapkan kesadaran penuh yang memungkinkan individu untuk menerima pengalaman tanpa berlebihan dalam merespons tekanan. Hal ini selaras dengan prinsip spiritual dan keagamaan yang dianut dalam masyarakat Indonesia, yang menekankan penerimaan dan hikmah dalam menghadapi tantangan. Dengan menerapkan kasih terhadap diri sendiri, pengasuh dapat lebih memahami dan menerima diri sendiri tanpa sikap menghakimi, sehingga mengurangi beban pengasuh. Tak hanya itu, peneliti juga memperoleh kesimpulan bahwa semakin lama durasi pengasuh maka beban pengasuhnya semakin tinggi akibat tekanan sosial yang semakin lama dialami.

Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memiliki prediksi yang lebih kuat terhadap beban pengasuh. Misalnya, peneliti dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan variabel seperti regulasi emosi dan strategi koping. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons emosional mereka terhadap situasi yang menantang, sementara strategi koping membantu dalam memilih mekanisme adaptif yang sesuai dengan konteks budaya dalam merawat anggota keluarga yang membutuhkan perawatan. Dengan demikian, pengaruh kedua variabel ini terhadap beban pengasuh dapat lebih dipahami dalam kerangka sosial dan budaya masyarakat Indonesia. Selain itu, peneliti dapat menambahkan kriteria responden yang lebih spesifik, seperti anggota komunitas tertentu atau karakteristik pengasuh skizofrenia yang lebih terperinci. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas sampel responden sehingga dapat mencakup lebih banyak variasi dalam karakteristik pengasuh dan orang dengan skizofrenia (ODS). Hal ini dapat memperkaya analisis penelitian dengan mempertimbangkan berbagai konteks yang mungkin berpengaruh terhadap beban pengasuh dan welas asih diri. Penggunaan alat ukur dengan skala format pendek juga dapat menjadi pilihan yang baik bagi peneliti selanjutnya, karena dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pengumpulan data.

Lebih lanjut, peneliti juga dapat menambah jumlah tenaga yang membantu proses pengambilan data apabila dilakukan secara luring. Hal ini dikarenakan proses pengambilan data membutuhkan waktu yang cukup lama, yang mana peneliti perlu membacakan satu per satu keseluruhan data yang dibutuhkan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menuliskan keterangan pada pertanyaan terkait apakah responden pernah mengikuti pelatihan formal, yakni seperti psikoedukasi atau pun kelompok dukungan yang mengajarkan keahlian atau hal-hal yang dapat dilakukan pengasuh. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan pertanyaan terkait jenis kelamin dari ODS dan jumlah ODS yang dirawat oleh responden tersebut sebagai data pendukung.

Penelitian ini menunjukkan bahwa memperhatikan nilai lokal juga menjadi hal penting untuk mencapai welas asih diri pada pengasuh ODS. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam menyelenggarakan psikoedukasi ataupun intervensi bersifat komunitas. Salah satunya dengan melakukan pelatihan welas asih diri dengan mempertimbangkan norma budaya lokal. Di Indonesia, nilai-nilai budaya seperti gotong royong, kebersamaan hingga spiritualitas-keagamaan dapat berperan penting bagi individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan menyesuaikan program ini dengan norma budaya lokal, pengasuh dapat lebih mudah menerima dan menerapkan welas asih diri dalam kehidupan sehari-hari sehingga membantu mereka dalam mengelola beban emosional secara lebih efektif.

APRESIASI

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu kepada Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KPSI) selaku komunitas yang turut memfasilitasi dan membantu dalam proses penelitian, Pusat Kesehatan Jiwa Nasional Rumah Sakit Marzoeki Mahdi selaku instansi yang memfasilitasi dalam proses pengambilan data, dan seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam proses pengambilan data.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Jiwa dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor tahun 2024 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Jiwa dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor (nomor persetujuan: LB.03.02/5.6/053/2024). Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena dalam *informed consent* telah disampaikan kepada seluruh partisipan bahwa data mereka tidak akan disebarluaskan dan hanya digunakan sebagai data penelitian. Data hanya dapat diakses oleh peneliti dan pihak yang berkaitan dalam proses penyusunan penelitian ini.

REFERENSI

- Adeosun, I. I. (2013). Correlates of caregiver burden among family members of patients with Schizophrenia in Lagos, Nigeria. *Schizophrenia Research and Treatment*, 1, Artikel 353809. <https://doi.org/10.1155/2013/353809>
- Afriyeni, N., & Sartana. (2020). Pengaruh psikoedukasi terhadap pengetahuan dan beban caregiver skizofrenia. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(1), 60–73. <https://doi.org/10.25077/jip.4.1.60-73.2020>
- Alim, Y. C., Anggraini, M. T., & Noviasari, N. A. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan beban family caregiver dalam mengasuh pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 361–368. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.361-368>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). American Psychiatric Association. [https://doi.org/10.1016/S0040-8166\(95\)80062-X](https://doi.org/10.1016/S0040-8166(95)80062-X)
- Apriyanto, B. S., Akasyah, W., & Astutik, W. S. (2023). Gambaran tingkat stres caregiver keluarga penderita skizofrenia di Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 7(1), 63–72. <https://doi.org/10.29407/judika.v7i1.20096>
- Arief, M. I., & Yuwanto, L. (2023). Gotong royong sebagai budaya bangsa Indonesia ditinjau dari teori nilai (basic human values theory). *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(2), 490–497. <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i2.1498>
- Arthanti, M. D., & Andayani, B. (2024). *Appraisal, coping, dan dukungan sosial: Studi kasus family caregiver orang dengan skizofrenia* (ODS). Dalam Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2024 (hlm. 29–37). Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/view/4025>
- Barlow, D. H. (2011). *The Oxford handbook of clinical psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195366884.001.0001>
- Cheng, Y., Fang, Y., Zheng, J., Guan, S., Wang, M., & Hong, W. (2024). The burden of depression, anxiety and schizophrenia among the older population in ageing and aged countries: An

- analysis of the Global Burden of Disease Study 2019. *General Psychiatry*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101078>
- Diameta, E., Adandom, I., Jumbo, S. U., Nwankwo, H. C., Obi, P. C., & Kalu, M. E. (2018). The burden experience of formal and informal caregivers of older adults with hip fracture in Nigeria. *SAGE Open Nursing*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.1177/2377960818785155>
- Fernández-Portero, C., Alarcón, D., Gallardo-Flores, A., Amián, J. G., & Sánchez-Medina, J. A. (2021). Effectiveness of a mindfulness-based intervention program for women family caregivers of older adults. *Healthcare (Basel)*, 9(9), Artikel 1216. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091216>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistic* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fitriana, A., & Budiarto, E. (2021, December). Dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis caregiver pada pasien skizofrenia: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1323–1331. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.831>
- Fitriani, A., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2021). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kualitas hidup caregiver skizofrenia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39–51. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i1.1665>
- Fitriani, R. D., Theresa, R. M., & Aprilia, C. A. (2020). Pengaruh strategi coping terhadap tingkat stres pada caregiver informal yang merawat penderita skizofrenia di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 128–133. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.111>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavior behavioral sciences* (6th ed). Cengage Learning.
- Gitasari, N., & Savira, S. I. (2015). Pengalaman family caregiver orang dengan skizofrenia. *Character*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i3.10956>
- Hsieh, C. C., Lin, Z. Z., Ho, C. C., Yu, C. J., Chen, H. J., Chen, Y. W., & Hsiao, F. H. (2021). The short- and long-term causal relationships between self-compassion, trait mindfulness, caregiver stress, and depressive symptoms in family caregivers of patients with lung cancer. *Mindfulness*, 12(7), 1812–1821. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01642-4>
- Istichomah, & Fatihatur. (2019). The effectiveness of family knowledge about schizophrenia toward frequency of recurrence of schizophrenic family members at poly mental Grhasia Mental Hospital D. I. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(2), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id

- Juwarti, Wuryaningsih, E. W., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan self compassion dengan stres family caregiver orang dengan skizofrenia (ODS) di wilayah kerja puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(2), 298–304.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G., & Marczak, M. (2019). Self-compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with Dementia. *Clinical Gerontologist*, 42(1), 47–59. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1461162>
- Loo, Y. X., Yan, S., & Low, L. L. (2022). Caregiver burden and its prevalence, measurement scales, predictive factors and impact: A review with an Asian perspective. *Singapore Medical Journal*, 63(1), 593–603. <https://doi.org/10.11622/smedj.2021033>
- Molstrom, I. M., Nordgaard, J., Urfer-Parnas, A., Handest, R., Berge, J., & Henriksen, M. G. (2022). The prognosis of schizophrenia: A systematic review and meta-analysis with meta-regression of 20-year follow-up studies. *Schizophrenia Research*, 250, 152–163. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.11.010>
- Mutia, F., Andari, N. P., & Khairunnisa, N. S. (2023). Pemaknaan konsep nrimo ing pandum pada pedagang tradisional di Pasar Legi Surakarta. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1), 75–81. <https://doi.org/10.34050/jib.v11i1.24410>
- Nafiah, H. (2019). Studi deskriptif burden pada caregiver pasien skizofrenia di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 12(I), 459–469. <https://doi.org/10.48144/jiks.v12i1.130>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27–37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. Dalam *Oxford Handbook of Compassion Science* (hlm. 1–42). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>
- Nenobais, A., Jatimi, A., & Jufriyanto, M. (2019). Family burden for the caregivers of people with mental disorders: A systematic review. *Jurnal Ners*, 14(3), 26–34.
<https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.16971>
- Pardede, J. A., Mariati Siregar, L., & Halawa, M. (2020). Beban dengan koping keluarga saat merawat pasien skizofrenia yang mengalami perilaku kekerasan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 189–196.
<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Parkinson, B. (2018). Risk of suicidal thinking in caregivers of people with dementia should be assessed and monitored by health professionals. *Evidence Based Nursing*, 21(3), 73–73.
<https://doi.org/10.1136/eb-2018-102930>
- Permatasari, D., Sakdiah, & Zahra, Z. (2020). Perbandingan tingkat caregiver burden pada ibu yang mengasuh pasien skizofrenia laki-laki dan perempuan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 20(1), 8–12.
- Phillips, R., Durkin, M., Engward, H., Cable, G., & Iancu, M. (2022). The impact of caring for family members with mental illnesses on the caregiver: A scoping review. *Health Promotion Internasional*, 38(3), Artikel daac049. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac049>
- Pratiwi, A. C., & Mardhiyah, S. A. (2019). Resiliensi dengan self-compassion pada family caregiver orang dengan skizofrenia (ODS). *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 40–51.
- Rahmani, F., Roshangar, F., Gholizadeh, L., & Asghari, E. (2022). Caregiver burden and the associated factors in the family caregivers of patients with schizophrenia. *Nursing Open*, 9(4), 1995–2002. <https://doi.org/10.1002/nop2.1205>
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, self-compassion, dan kesejahteraan psikologi pada caregiver skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1–10. <http://doi.org/10.24014/jp.v16i1.9081>
- Shamsaei, F., Cheraghi, F., & Bashirian, S. (2015). Burden on family caregivers caring for patients with schizophrenia. *Iranian Journal of Psychiatry*, 10(4), 239–245.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
<https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Tamizi, Z., Fallahi-Khoshknab, M., Dalvandi, A., Mohammadi-Shahboulaghi, F., Mohammadi, E., & Bakhshi, E. (2020). Caregiving burden in family caregivers of patients with schizophrenia: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Xu, S., Zhang, H., & Wang, J. (2020). Caregiver burden and depression among chinese family caregivers: The role of self-compassion. *Mindfulness*, 11(7), 1647–1654. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01378-7>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <http://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yusuf, D. A. (2017). *Stigma masyarakat Indonesia tentang gangguan jiwa*. [http://repository.unair.ac.id/85672/1/Stigma Masyarakat Indonesia 05022019.pdf](http://repository.unair.ac.id/85672/1/Stigma%20Masyarakat%20Indonesia%2005022019.pdf)
- Zarit, S. H., Todd, P. A., & Zarit, J. M. (1986). Subjective burden of husbands and wives as caregivers: A longitudinal study. *The Gerontologist*, 26(3), 260–266. <https://doi.org/10.1093/geront/26.3.260>
- Zwar, L., König, H. H., & Hajek, A. (2021). Do informal caregivers expect to die earlier? A longitudinal study with a population-based sample on subjective life expectancy of informal caregivers. *Gerontology*, 67(4), 467–481. <https://doi.org/10.1159/000513933>