

Modul 9

Membangun Ketahanan Dan Kesejahteraan Emosional Keluarga

MODUL 9

MEMBANGUN KETAHANAN DAN KESEJAHTERAAN EMOSIONAL KELUARGA (*Caregiver*)

Lama Sesi: 30 Menit

Pendahuluan

Sebagai keluarga dari pasien skizofrenia, tantangan yang dihadapi dalam merawat orang tercinta bisa sangat besar. Merawat seseorang dengan kondisi ini membutuhkan ketahanan mental dan kesejahteraan emosional yang kuat. Modul ini bertujuan untuk memberikan strategi yang dapat membantu keluarga (*Caregiver*) meningkatkan ketahanan dan menjaga kesejahteraan emosional mereka.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran dalam Modul 9, keluarga (*Caregiver*) diharapkan mampu:

1. Memahami dan Menerapkan Teknik untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga (*Caregiver*)
2. Memahami Pentingnya dan Mengelola Kesejahteraan Emosional Keluarga (*Caregiver*)
3. Mengutamakan Kesehatan Emosional untuk Mendukung Perawatan Pasien

1. Teknik untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga (*Caregiver*)

Ketahanan keluarga adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan, stres, dan tantangan yang dihadapi dalam merawat pasien skizofrenia. Beberapa teknik untuk meningkatkan ketahanan keluarga antara lain:

a. Menetapkan Tujuan yang Jelas

- **Mengapa penting?** Menetapkan tujuan membantu keluarga memiliki arah yang jelas dalam merawat pasien. Tujuan juga memberi motivasi dan rasa pencapaian.
- **Cara melakukannya:** Tentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, seperti "Saya akan meluangkan waktu untuk diri sendiri setiap minggu" atau "Saya akan mempelajari cara-cara mengelola stres setiap bulan."

b. *Berpikir Positif*

- **Mengapa penting?** Berpikir positif membantu mencegah perasaan putus asa dan memberikan pandangan yang lebih optimis terhadap situasi yang sulit.
- **Cara melakukannya:** Fokus pada hal-hal kecil yang berhasil, seperti kemajuan pasien atau perasaan positif setelah melakukan aktivitas tertentu. Gunakan afirmasi positif, seperti "Saya cukup kuat untuk melalui ini."

c. *Mengelola Stres dan Emosi*

- **Mengapa penting?** Mengelola stres adalah kunci untuk menjaga ketahanan mental keluarga.
- **Cara melakukannya:** Cobalah teknik pernapasan dalam, meditasi, atau relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Latihan pernapasan dapat dilakukan selama 5-10 menit setiap hari.

2. **Menjaga Kesejahteraan Emosional Keluarga (*Caregiver*)**

Kesejahteraan emosional keluarga sangat penting agar dapat memberikan perawatan yang baik kepada pasien skizofrenia. Berikut beberapa cara untuk menjaga kesejahteraan emosional keluarga:

a. *Membangun Koneksi Sosial*

- **Mengapa penting?** Dukungan sosial dapat mengurangi perasaan kesepian dan membantu keluarga merasa lebih dihargai.
- **Cara melakukannya:** Bergabung dengan kelompok dukungan, baik online atau tatap muka, untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan perspektif baru. Jangan ragu untuk meminta dukungan dari teman atau keluarga.

b. *Mengatur Waktu untuk Diri Sendiri*

- **Mengapa penting?** Merawat orang lain bisa menguras energi emosional, sehingga penting untuk memberi waktu bagi diri sendiri untuk memulihkan diri.
- **Cara melakukannya:** Tentukan waktu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dan memulihkan energi, seperti berolahraga, membaca buku, atau sekadar bersantai tanpa gangguan.

c. *Menggunakan Teknik Relaksasi*

- **Mengapa penting?** Teknik relaksasi membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
- **Cara melakukannya:** Selain pernapasan dalam, teknik seperti yoga atau mendengarkan musik relaksasi dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Lakukan secara rutin untuk hasil yang optimal.

3. **Prioritaskan Kesehatan Emosional Anda**

Kesehatan emosional keluarga merupakan dasar untuk merawat pasien dengan lebih baik. Keluarga yang menjaga kesejahteraan emosionalnya akan lebih mampu menghadapi tantangan yang ada.

a. Menerima Perasaan Anda

- **Mengapa penting?** Merasa cemas, frustrasi, atau marah adalah reaksi yang normal. Mengakui perasaan ini adalah langkah pertama untuk mengelola emosi secara sehat.
- **Cara melakukannya:** Luangkan waktu untuk merenung atau berbicara dengan seseorang yang dapat dipercaya. Jangan ragu untuk mencari dukungan psikologis jika merasa kesulitan.

b. Mencari Bantuan Profesional Jika Diperlukan

- **Mengapa penting?** Menggunakan bantuan profesional seperti konselor atau psikolog dapat memberikan perspektif yang berbeda dan mengurangi beban emosional.
- **Cara melakukannya:** Jika merasa kewalahan atau kesulitan mengelola emosi, pertimbangkan untuk berbicara dengan seorang profesional yang dapat memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan.

"Kesehatan emosional adalah fondasi bagi keluarga untuk memberikan perawatan terbaik. Ketika hati tenang, tantangan menjadi lebih ringan."



Evaluasi bagi Caregiver:

Apakah Anda merasa lebih mampu menghadapi tantangan merawat pasien setelah modul ini? (Ya/Tidak)

Referensi:

Sharma, A., et al. (2022). *The Role of Family Caregivers in Managing Mental Health and Well-being*. Journal of Mental Health Care, 45(3), 101-112.