

## Psikoedukasi Merupakan Strategi Efektif dalam Mendukung *Caregiver* Pasien Kronis

Citra Nasrani Natalia Br Simbolon

Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; citra.nasrani@ui.ac.id

Tuti Nuraini

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; tutinfik@ui.ac.id (koresponden)

Allenidekania

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; alleni@ui.ac.id

Dewi Gayatri

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; dewi\_g@ui.ac.id

### ABSTRACT

*The role of caregivers in caring for patients with chronic diseases often results in significant physical, emotional, and psychological burdens. Psychoeducation has been widely used as an intervention to help reduce this burden, but its effectiveness still requires further review. The purpose of this study was to determine the effectiveness of psychoeducation in reducing caregiver burden in patients with chronic diseases. This study used a systematic review method of articles published between 2018 and 2024. Article searches were conducted through the ScienceDirect, PubMed, and Google Scholar databases. Article selection followed the PRISMA guidelines with inclusion criteria in the form of experimental studies on caregivers of patients with chronic diseases, involving psychoeducational interventions. The results of the study showed that 12 articles that met the criteria reported that psychoeducational interventions consistently had a positive impact on reducing the level of caregiver burden. The approaches used included stress management training, increasing knowledge about the disease, and coping strategies. The conclusion of this study is that psychoeducation has been proven effective in reducing caregiver burden in caregivers of patients with chronic diseases.*

**Keywords:** *caregiver burden; psychoeducation; chronic disease patients*

### ABSTRAK

Peran *caregiver* dalam merawat pasien dengan penyakit kronis sering menimbulkan beban fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Psikoedukasi telah banyak digunakan sebagai intervensi untuk membantu mengurangi beban ini, namun efektivitasnya masih memerlukan peninjauan lebih lanjut. Tujuan studi ini adalah mengetahui efektivitas psikoedukasi dalam mengurangi *caregiver burden* pada pasien dengan penyakit kronis. Studi ini menggunakan metode tinjauan sistematis terhadap artikel-artikel yang dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2024. Pencarian artikel dilakukan melalui *database* ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar. Seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA dengan kriteria inklusi berupa studi eksperimental pada *caregiver* pasien dengan penyakit kronis, yang melibatkan intervensi psikoedukasi. Hasil studi menunjukkan bahwa 12 artikel yang memenuhi kriteria melaporkan bahwa intervensi psikoedukasi secara konsisten memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat *caregiver burden*. Pendekatan yang digunakan meliputi pelatihan manajemen stres, peningkatan pengetahuan tentang penyakit, serta strategi koping. Kesimpulan studi ini adalah bahwa psikoedukasi terbukti efektif dalam mengurangi beban *caregiver* pada *caregiver* pasien dengan penyakit kronis.

**Kata kunci:** *caregiver burden; psikoedukasi; pasien penyakit kronis*

### PENDAHULUAN

Peningkatan prevalensi penyakit kronis seperti kanker, demensia, dan gangguan neurologis lainnya memberikan dampak signifikan terhadap meningkatnya kebutuhan dukungan, tidak hanya bagi pasien tetapi juga bagi keluarga mereka. Dalam konteks ini, *caregiver* memegang peran penting sebagai bagian integral dalam sistem perawatan kesehatan, terutama dalam memberikan dukungan fisik, emosional, dan sosial kepada pasien kronis. Namun, tuntutan perawatan yang tinggi justru menimbulkan tekanan fisik dan psikologis yang besar pada *caregiver*, yang dikenal sebagai *caregiver* burden. Hal ini melatarbelakangi rumusan masalah yang menjadi fokus dalam kajian ini, yaitu bagaimana efektivitas intervensi psikoedukasi dalam mengurangi beban *caregiver* dan meningkatkan kualitas hidup mereka dalam merawat pasien kronis. Beban tersebut muncul dalam berbagai dimensi, seperti meningkatnya kelelahan fisik akibat tugas perawatan yang berlebihan, munculnya emosi negatif karena penderitaan pasien dan komunikasi keluarga yang tidak efektif, berkurangnya interaksi sosial, serta penurunan kondisi ekonomi yang turut memengaruhi proses perawatan.<sup>(1)</sup>

Untuk menjawab tantangan ini, intervensi psikoedukasi hadir sebagai pendekatan yang menggabungkan terapi perilaku kognitif, terapi kelompok, dan edukasi dengan tujuan meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga terhadap penyakit serta pengobatannya, sehingga dapat menunjang perawatan yang lebih optimal.<sup>(2)</sup> Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan beban *caregiver* pada pasien dengan demensia kronis, stroke, dan gagal jantung, serta berdampak positif terhadap kualitas hidup *caregiver*.<sup>(3)</sup> Selain itu, pada *caregiver* pasien dengan gangguan jiwa kronis, kebutuhan akan dukungan kognitif dan emosional menjadi hal utama, yang dapat dipenuhi melalui forum berbagi pengalaman dan dukungan antar sesama *caregiver* sehingga memperkuat harapan dan kesadaran mereka.<sup>(4)</sup> Namun, keberagaman dalam metode pelaksanaan, durasi, dan karakteristik populasi intervensi psikoedukasi menyebabkan hasil yang bervariasi, sehingga diperlukan suatu tinjauan sistematis untuk menilai efektivitasnya secara komprehensif. Kajian ini menjadi penting untuk menyediakan bukti ilmiah yang kuat dalam pengambilan keputusan berbasis bukti di bidang perawatan kesehatan. Selain itu, hasil tinjauan ini diharapkan dapat mengidentifikasi pendekatan intervensi terbaik yang dapat diterapkan dalam praktik klinis serta memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan yang mendukung peran *caregiver* dalam memberikan perawatan pasien kronis secara optimal.<sup>(2-4)</sup>

Meskipun berbagai studi telah meneliti intervensi psikoedukasi sebagai strategi untuk mendukung *caregiver* pasien dengan penyakit kronis, hasil yang dilaporkan masih bervariasi dan belum menunjukkan kesimpulan yang konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menurunkan beban *caregiver* secara signifikan, sementara studi lainnya melaporkan hasil yang tidak bermakna. Perbedaan metode, durasi intervensi, karakteristik pasien maupun pengasuh, serta konteks layanan kesehatan menyebabkan sulitnya menarik kesimpulan umum tentang efektivitas intervensi ini. Selain itu, masih terbatas ulasan sistematis yang secara khusus memetakan dan mengevaluasi bukti-bukti ilmiah mengenai efektivitas psikoedukasi terhadap beban *caregiver* dalam konteks penyakit kronis secara komprehensif.

Sistematis *review* yang berfokus pada efektivitas intervensi psikoedukasi pada pasien kronis sangat penting untuk dapat memberikan bukti yang kuat dalam penentuan keputusan berbasis bukti di bidang perawatan kesehatan. Oleh karena itu, tinjauan sistematis ini disusun untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyintesis bukti-bukti yang tersedia mengenai efektivitas psikoedukasi dalam mengurangi *caregiver* burden pada *caregiver* pasien kronis. Dengan mengkaji secara sistematis berbagai desain studi, karakteristik intervensi, dan hasil yang dilaporkan, ulasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas dan terarah tentang kontribusi psikoedukasi dalam konteks pengasuhan jangka panjang. Temuan dari tinjauan ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan praktik klinis dan kebijakan yang lebih berbasis bukti dalam upaya mendukung kesejahteraan pengasuh.

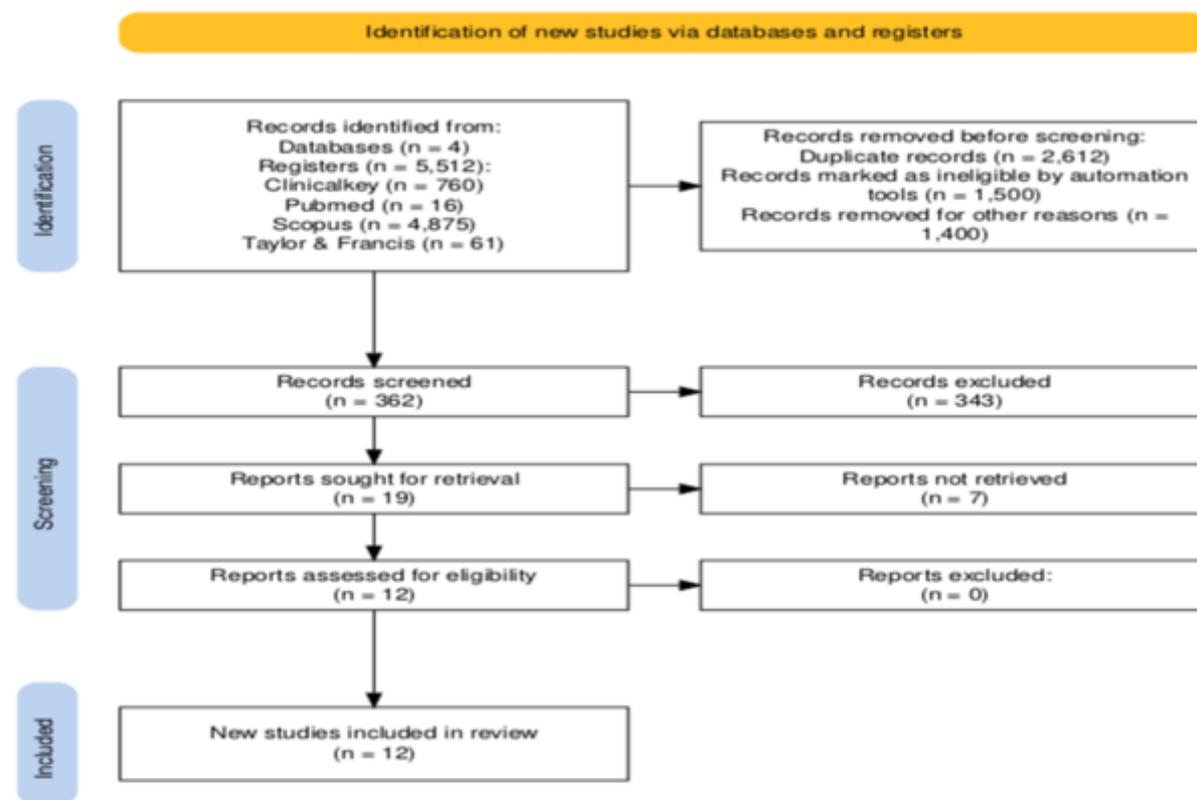
Tujuan dari studi ini adalah menjelaskan mengenai bukti ilmiah yang terintegrasi mengenai efektivitas intervensi psikoedukasi dalam mengurangi *caregiver* burden pada pasien dengan kondisi kronis.

## METODE

Studi ini menggunakan metode *systematic review* berdasarkan panduan pelaporan tinjauan sistematis terkini. Pendekatan ini mengikuti pedoman PRISMA, dengan mengidentifikasi, menyaring dan menganalisis studi kuantitatif yang sesuai. Artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu berupa artikel *full text*, menggunakan desain penelitian kuantitatif seperti *randomized controlled trial* atau quasi eksperimental, melibatkan *caregiver* dari pasien dengan penyakit kronis seperti kanker, gangguan neurologis, atau gangguan mental, serta meneliti intervensi psikoedukasi pada *caregiver*. Sementara itu, artikel yang termasuk *systematic review*, *book chapter*, artikel tinjauan, dan penelitian kualitatif dikeluarkan dari tinjauan ini.

Proses pencarian literatur dilakukan secara menyeluruh melalui empat *database* utama yaitu ClinicalKey, PubMed, Scopus, dan Taylor & Francis, dalam rentang waktu antara bulan September hingga November 2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel mencakup istilah-istilah seperti "*chronic diseases caregiver*", "*psychoeducation*", dan istilah lainnya yang relevan. Proses seleksi mengikuti tahapan identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan dan sintesis data dari artikel yang sesuai.

Analisis dilakukan menggunakan pendekatan naratif. Hasil dari masing-masing studi dibandingkan dan dicari perbedaan atau persamaan polanya sehingga membentuk kesimpulan yang tepat dalam membuktikan intervensi psikoedukasi dalam mengatasi beban *caregiver* pasien kronis. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah interpretasi.



Gambar 1. Diagram alir PRISMA dalam pemilihan literatur

Hasil pencarian awal adalah 5.512 artikel dari keempat *database*. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi dan penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 362 artikel dilanjutkan ke tahap skrining. Dari jumlah tersebut, 343 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga tersisa 19 artikel yang diakses *full text*-nya. Namun, 7 artikel di antaranya tidak tersedia dalam versi lengkap, sehingga hanya 12 artikel yang dievaluasi kelayakannya. Evaluasi dilakukan melalui proses *critical appraisal* menggunakan alat yang sesuai dengan jenis desain penelitian masing-masing untuk menilai kualitas dan validitasnya. Seluruh artikel yang dievaluasi dinyatakan layak dan tidak ada yang dikeluarkan dari proses analisis akhir.

**HASIL**

*Systematic review* ini meninjau 12 artikel yang meneliti seberapa efektif intervensi psikoedukasi terhadap beban yang dialami oleh *caregiver* pasien yang terus berlanjut. Artikel ini menggunakan desain penelitian eksperimental seperti *quasi-experiment* dan *randomized controlled trials* (RCT) yang berasal dari berbagai negara. Penyakit kronis seperti gangguan *mood* kronis, parkinson, demensia atau penyakit kejiwaan tidak hanya berdampak pada pasien, tetapi juga membawa tekanan besar bagi *caregiver*. Kurangnya dukungan sosial dan pengetahuan tentang perawatan pasien seringkali memperburuk tekanan psikologis yang mereka alami sehingga hal ini dapat memengaruhi kualitas perawatan pada pasien kronik.

Intervensi psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang menggabungkan pendidikan psikologis dan strategi dukungan untuk membantu individu dan keluarga sehingga memahami serta mengelola kondisi kesehatan khususnya pada pasien kronis. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dalam pengobatan serta dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien. Pemberian intervensi ini dapat diberikan secara langsung atau tatap muka individu, berkelompok yang memungkinkan dapat berbagi pengalaman, berbasis teknologi baik melalui aplikasi, website ataupun *platform video call*, berbasis komunitas dan melalui media cetak dan elektronik.

Tabel 1. Pembahasan artikel-artikel mengenai intervensi psikoedukasi pada pasien kronis

No	Penulis (tahun)	Desain	Subjek	Intervensi	Durasi-frekuensi	Variabel	Hasil utama
1	Heru <i>et al.</i> (2005). <sup>(5)</sup>	RCT	Caregiver pasien gangguan <i>mood</i> kronis	Psikoedukasi dengan paket edukasi	Tidak disebutkan	Persepsi manfaat dan kepatuhan	82% <i>caregiver</i> merasa terbantu, hanya 37% melakukan tindak lanjut
2	Montoro-Rodriguez <i>et al.</i> (2024). <sup>(6)</sup>	RCT	Caregiver pasien lanjut usia	Online (Zoom): manajemen stres, relaksasi	6 sesi @90 menit	Beban, kecemasan, efikasi diri	Penurunan signifikan beban dan kecemasan, peningkatan efikasi diri
3	Schaffer & Henry (2023). <sup>(7)</sup>	RCT	Caregiver afasia progresif primer	Telehealth + diskusi & presentasi	Tidak disebutkan	Manfaat kualitatif	Tidak signifikan secara statistik, tapi dirasakan bermanfaat secara kualitatif
4	Rosas-Santiago <i>et al.</i> (2023). <sup>(8)</sup>	Eksperimen	Caregiver pasien psikosis episode pertama	Psikoedukasi + ACT kelompok	8 minggu	Perceived overload, coping	Penurunan beban, peningkatan coping aktif dan hubungan interpersonal
5	Poyamoghadam <i>et al.</i> (2021). <sup>(9)</sup>	RCT	Caregiver pasien gangguan mental berat	Psikoedukasi vs. terapi kualitas hidup	4 sesi dan 8 sesi	Beban psikologis	Terapi kualitas hidup lebih efektif dibanding psikoedukasi
6	González-Fraile <i>et al.</i> (2024). <sup>(10)</sup>	RCT	Caregiver cedera otak	EDUCA-V: keterampilan & pengetahuan	Tidak disebutkan	Beban <i>caregiver</i>	Tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok
7	García-Aburto <i>et al.</i> (2023). <sup>(11)</sup>	RCT	Caregiver pasien dialisis peritoneal	12 sesi: relaksasi, komunikasi	12 sesi	Keterampilan merawat, adaptasi	Peningkatan signifikan keterampilan merawat dan adaptasi
8	Navarta-Sánchez <i>et al.</i> (2019). <sup>(12)</sup>	RCT	Caregiver pasien parkinson	Psikoedukasi 9 minggu	9 minggu	Kualitas hidup, coping	Tidak ada perubahan signifikan antar kelompok
9	Delibaş & Erdoğan (2022). <sup>(13)</sup>	RCT	Caregiver pasien psikosis	10 sesi edukasi & manajemen stres	10 sesi @1 jam	Beban, kecemasan, depresi	Hasil signifikan pada semua alat ukur (ZCBS, BAI, BDI)
10	González-Fraile <i>et al.</i> (2024). <sup>(10)</sup>	RCT	Caregiver pasien skizofrenia	EDUCA-III-OSA: 12 sesi	12 sesi	Kecemasan, kesejahteraan psikologis	Perbaikan signifikan bertahan hingga 16 bulan
11	Pelegrí <i>et al.</i> (2009). <sup>(14)</sup>	RCT	Caregiver pasien Alzheimer	Program pelatihan terstruktur	Tidak disebutkan	Beban <i>caregiver</i>	Perubahan signifikan dalam beban <i>caregiver</i>
12	Gasparotti & Morganti (2024). <sup>(15)</sup>	RCT	Caregiver pasien Alzheimer informal	Psikoedukasi + virtual reality	Tidak disebutkan	Kesejahteraan emosional	Peningkatan signifikan kesejahteraan emosional <i>caregiver</i>

Beragam studi yang dikaji dalam tinjauan ini menunjukkan luasnya variasi intervensi psikoedukasi yang diterapkan bagi *caregiver* dan pasien dengan penyakit kronis. Bentuk intervensi sangat beragam mulai dari pertemuan langsung hingga pendekatan berbasis teknologi seperti virtual reality dengan durasi, frekuensi, dan konten yang tidak seragam. Sebagian besar intervensi ditujukan kepada *caregiver* pasien dengan kondisi seperti gangguan mood, demensia, *stroke*, parkinson, dialisis, skizofrenia, dan alzheimer. Beberapa studi juga melibatkan pasien secara langsung, memperkuat pendekatan holistik dalam pemberian intervensi.

Hasil yang diukur umumnya mencakup beban psikologis pengasuh, seperti stres, kecemasan, depresi, serta efikasi diri, kualitas hidup, dan strategi coping. Intervensi juga berdampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan merawat. Sebagian besar studi melaporkan manfaat positif, meskipun terdapat perbedaan dalam besaran dan signifikansi hasil antar studi.

Namun, variasi dalam desain, karakteristik peserta, bentuk intervensi, dan jenis *outcome* yang dievaluasi menyulitkan generalisasi temuan secara menyeluruh. Beberapa keterbatasan yang sering muncul adalah ukuran sampel kecil, kurangnya detail protokol intervensi, dan minimnya evaluasi jangka panjang. Hal ini menandakan

bahwa efektivitas psikoedukasi sangat bergantung pada konteks baik dari sisi kebutuhan *caregiver* maupun bentuk dukungan yang diberikan.

Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan penelitian yang lebih terarah, dengan desain metodologis yang kuat, deskripsi intervensi yang lebih rinci, serta pemantauan dampak jangka panjang. Selain itu, menyandingkan hasil dengan studi lain di luar ulasan ini dapat memperkaya perspektif, membangun pemahaman yang lebih mendalam, dan membantu merumuskan pendekatan psikoedukasi yang lebih tepat guna dan bermakna bagi *caregiver* dan pasien dalam jangka panjang. Pemberian intervensi psikoedukasi ini terdiri beberapa sesi dengan memfokuskan mengenai penjelasan tentang penyakit yang diderita, intervensi untuk mengatasi beban *caregiver* atau hal-hal yang dialami oleh *caregiver* dan bagaimana dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Artikel-artikel tersebut membuktikan adanya perbaikan kesejahteraan psikologis pada *caregiver* pasien dengan penyakit-penyakit kronis. Namun, secara statistika terdapat dua artikel yang menjelaskan bahwa intervensi psikoedukasi ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap beban *caregiver* pasien kronis. Selain daripada itu, intervensi kualitas hidup dianggap lebih baik daripada intervensi psikoedukasi karena bersifat menyeluruh tidak hanya psikologis saja. Intervensi psikoedukasi lebih bermanfaat dan terbukti secara statistika berpengaruh apabila digabung dengan teknologi seperti *virtual reality*, aplikasi dan *telehealth* serta digabungkan dengan jenis intervensi lainnya seperti *acceptance and commitment therapy* terhadap beban *caregiver* pasien kronis.

## PEMBAHASAN

*Caregiver* dari pasien dengan penyakit kronis kerap menghadapi beban fisik, emosional, dan psikologis yang tinggi sebagai konsekuensi dari tanggung jawab perawatan jangka panjang. Beban ini berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka, sering memicu stres, kecemasan, hingga depresi jika tidak mendapatkan intervensi yang memadai. Sebuah studi menguatkan temuan ini, dengan menyatakan bahwa *caregiver* mengalami tingkat distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum, ditandai dengan meningkatnya gejala depresi, stres kronis, serta penurunan efikasi diri dan kesehatan fisik yang lebih rentan.<sup>(16)</sup> Beban ini tidak hanya merugikan *caregiver*, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas perawatan pasien yang mereka tangani.

Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam menurunkan *caregiver burden* dan meningkatkan kapasitas pengasuhan. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan informasi, keterampilan koping, dan dukungan emosional agar *caregiver* lebih siap secara psikososial dalam menjalankan tugasnya. Pendekatan ini konsisten ditemukan dalam berbagai studi sebagai metode intervensi yang membantu *caregiver* memahami penyakit pasien, mengelola stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam pengasuhan. Misalnya, program *Caregiver Thrive, Learn & Connect* menunjukkan penurunan signifikan dalam beban *caregiver*, serta gejala kecemasan dan depresi pada *caregiver* pasien dengan penyakit kronis ketika diberikan secara daring.<sup>(6)</sup>

Penelitian lain pada *caregiver* pasien ODGJ (orang dengan gangguan jiwa) juga memperkuat efektivitas psikoedukasi. Intervensi yang menekankan pada pemahaman penyakit dan pelatihan dalam mengelola reaksi emosional saat merawat pasien terbukti secara signifikan menurunkan beban *caregiver*.<sup>(17)</sup> Pelatihan seperti teknik relaksasi, manajemen stres, serta peningkatan interaksi sosial banyak ditemukan dalam desain intervensi psikoedukatif dan dianggap efektif dalam membantu *caregiver* menghadapi tantangan perawatan sehari-hari.

Inovasi dalam psikoedukasi, seperti integrasi teknologi *virtual reality*, juga mulai dikembangkan. Studi terbaru menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis VR yang diterapkan pada *caregiver* pasien Alzheimer mampu meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara signifikan.<sup>(15)</sup> Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan digital dan multimodal dapat memperkuat efektivitas intervensi melalui keterlibatan yang lebih mendalam dan pengalaman belajar yang lebih interaktif. Selain menurunkan beban psikologis, psikoedukasi juga berperan dalam meningkatkan efikasi diri dan keterampilan pengasuhan. Beberapa studi menunjukkan bahwa *caregiver* yang mengikuti program psikoedukasi memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi, pemahaman yang lebih baik tentang kondisi pasien, dan kemampuan koping yang lebih adaptif. Intervensi daring atau berbasis *telehealth* membuka akses yang lebih luas terutama bagi *caregiver* yang menghadapi keterbatasan geografis atau waktu, sehingga mendukung pembentukan jaringan sosial dan pertukaran pengalaman.

Namun, efektivitas intervensi ini tidak selalu konsisten di seluruh konteks. Beberapa studi menunjukkan bahwa psikoedukasi menjadi kurang efektif ketika tidak disesuaikan dengan kebutuhan spesifik *caregiver*, tidak didahului oleh asesmen yang komprehensif, atau diimplementasikan tanpa mempertimbangkan faktor budaya lokal. Sebagai contoh, program EDUCA-V untuk *caregiver* pasien dengan cedera otak tidak menunjukkan penurunan beban *caregiver* yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol.<sup>(10)</sup> Temuan ini memperkuat pentingnya personalisasi dan kontekstualisasi intervensi psikoedukasi. Bahkan, intervensi *quality of life* yang lebih bersifat holistik dinilai lebih berdampak karena tidak hanya menargetkan aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi sosial dan fisik dari kehidupan *caregiver*.<sup>(9)</sup> Psikoedukasi dengan pendekatan pemaafan (*forgiveness psychoeducation*) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi kematian dan beban *caregiver* pada keluarga pasien yang berada di akhir kehidupan. Intervensi ini membantu *caregiver* mengelola tekanan emosional dan memperkuat aspek spiritual, sehingga berdampak positif pada kualitas perawatan dan hubungan dengan pasien.<sup>(18)</sup>

Penelitian Yasuma *et al* (2024) juga menjelaskan efektivitas program psikoedukasi keluarga dengan durasi singkat (*Brief Family Psychoeducation/BFP*) yang dilakukan oleh perawat psikiatri melalui kunjungan rumah untuk mengatasi stres yang dialami oleh keluarga *caregiver* pasien skizofrenia. Studi ini menggunakan desain RCT berbasis klaster dan melibatkan beberapa pusat layanan psikiatri serta para pengasuh. Meskipun seluruh *caregiver* yang ditawarkan intervensi bersedia mengikuti program, hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi ini tidak menghasilkan penurunan beban pengasuhan yang signifikan, baik satu bulan maupun enam bulan setelah pelaksanaan, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan standar. Hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sampel yang terbatas, kesulitan dalam merekrut partisipan, serta karakteristik *caregiver* yang mungkin tidak menunjukkan kebutuhan dukungan yang tinggi. Psikoedukasi tidak

selalu memberikan dampak yang signifikan, dan menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut dengan cakupan lebih luas dan karakteristik peserta yang lebih beragam.<sup>(19)</sup>

Meskipun demikian, penelitian Iyidobi *et al* (2022) memperkuat keyakinan bahwa psikoedukasi yang terstruktur dan berkesinambungan dapat menjadi pendekatan bermakna dalam meringankan beban emosional dan psikologis para pengasuh, khususnya mereka yang merawat pasien dengan kondisi kronis seperti skizofrenia. Melalui intervensi selama 12 minggu, para *caregiver* menunjukkan penurunan beban yang signifikan, menandakan bahwa ketika pengetahuan dan dukungan diberikan secara sistematis, *caregiver* merasa lebih siap dan tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi tantangan.<sup>(20)</sup> Intervensi psikoedukasi tidak hanya mampu mengurangi beban dan kecemasan pengasuh, tetapi juga mendorong penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi pendekatan holistik yang memberdayakan *caregiver* secara emosional dan psikologis dalam merawat anak dengan kondisi kronis seperti epilepsi.<sup>(21)</sup> Hal ini selaras dengan temuan sebelumnya dalam tinjauan, bahwa struktur dan kedalaman intervensi berperan penting dalam keberhasilannya. Ini memperkuat urgensi akan rancangan program psikoedukasi yang lebih adaptif, kontekstual, dan berakar pada kebutuhan nyata *caregiver* di berbagai latar belakang.

Sebuah studi menyebutkan ada beberapa faktor-faktor resiko yang kemungkinan memengaruhi beban *caregiver*, di antaranya yaitu kurangnya dukungan sosial yang dirasakan, keterbatasan kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri, status perkawinan pengasuh, kualitas hubungan dengan pasangan dan kurang berbagi tanggung jawab dalam melakukan perawatan.<sup>(22)</sup> Keberhasilan intervensi psikoedukasi juga dipengaruhi oleh faktor *familial loading*, yaitu adanya riwayat gangguan jiwa dalam keluarga. Pasien skizofrenia yang memiliki kerabat dekat dengan gangguan mental menunjukkan peningkatan gejala psikopatologi dan angka rawat ulang yang lebih tinggi, terutama jika mereka tidak menerima pelatihan psikoedukasi.<sup>(23)</sup> Memahami faktor-faktor resiko ini dapat meningkatkan efektivitas intervensi psikoedukasi ini pada beban *caregiver* dalam merawat pasien kronis.<sup>(24-27)</sup>

Secara umum, intervensi psikoedukasi memberikan pendekatan yang komprehensif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan *caregiver*. Selain memberikan edukasi teknis dan pengetahuan medis, intervensi ini juga mengakomodasi kebutuhan emosional dan sosial *caregiver*. Dengan demikian, psikoedukasi berkontribusi tidak hanya pada pengurangan tekanan psikologis, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup *caregiver* secara keseluruhan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas perawatan pasien kronis yang mereka tangani.

Namun, intervensi psikoedukasi ini sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti karakteristik individu *caregiver*, durasi dan intensitas program, kebutuhan spesifik pasien dan *caregiver*, dan pendekatan yang digunakan. Intervensi psikoedukasi ini diharapkan tidak hanya berisi edukasi medis tetapi juga mengintegrasikan pendekatan psikologis seperti pelatihan koping, dukungan sosial dan pengelolaan stres. Kemampuan untuk melakukan pengkajian kebutuhan pasien dan *caregiver* juga menjadi penentu langkah selanjutnya untuk melakukan intervensi psikoedukasi karena sifatnya sangat unik dan personal. Dengan pendekatan yang tepat, personal dan intensif berpotensi memberikan manfaat yang lebih besar dalam mengurangi beban *caregiver* pasien kronis.

## KESIMPULAN

Tinjauan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam menurunkan beban *caregiver* pada pasien dengan penyakit kronis. Temuan ini menekankan pentingnya merancang psikoedukasi yang lebih sensitif terhadap kebutuhan dan pengalaman nyata para pengasuh. Program yang bersifat fleksibel, kontekstual, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional *caregiver* dapat menjadi kunci dalam mengurangi beban yang mereka pikul.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Zhang Y, et al. Caregiver burden among family caregivers of patients with advanced cancer in a palliative context: a mixed-method study. *J. Clin. Nurs.* 2023;32:7751–7764.
2. Sarkhel S, Singh OP, Arora M. Clinical practice guidelines for psychoeducation in psychiatric disorders general principles of psychoeducation. *Indian J. Psychiatry.* 2020;62:S319–S323.
3. Collins LG, Swartz K. Caregiver care. *Am. Fam. Physician.* 2011;83:1309–1317.
4. Duman ZÇ, Sari A, Tuncer GZ. Calgary family intervention model-based family support and psychoeducation related intervention experiences of family members caring for patients with a chronic mental illness: “we are all in the same boat”. *Issues Ment. Health Nurs.* 2022;43:929–935.
5. Heru AM, Ryan CE, Madrid H. Psychoeducation for caregivers of patients with chronic mood disorders. *Bull. Menninger Clin.* 2005;69:331–340.
6. Montoro-Rodriguez J, et al. Caregiver thrive, learn, & connect: testing the efficacy of an online psychoeducational program for family caregivers. *Clin. Gerontol.* 2024;47:39–49.
7. Schaffer KM, Henry ML. Implementing a telehealth-delivered psychoeducational support group for care partners of individuals with primary progressive aphasia. *Aphasiology.* 2023;37:1087–1111.
8. Rosas-Santiago FJ, Jiménez Genchi J, Sotelo Heredia I, Ramírez Zamora VE. Psychoeducation and group acceptance and commitment therapy as psychological support strategies for informal caregivers of patients with a first psychotic episode: an experimental study. *Psychosis.* 2023;15:292–305.
9. Poyamoghadam S, Rezaei N, Navidian A, Ghaljeh M. Comparing quality of life therapy and a psychoeducational intervention on burden of family caregivers of patients with severe mental illness. *Payesh.* 2021;20:71–80.
10. González-Fraile E, et al. Effectiveness of a psychoeducational program for caregivers of persons with acquired brain injury: a randomized controlled trial (EDUCA-V). *Brain Inj.* 2024;00:1–12.
11. García-Aburto GC, Ruiz-Montes PY, Cuevas-Cancino JJ, Flores-Padilla L, Trejo-Franco J. Impact of a psychoeducational intervention on the caregiving skills of the primary caregiver of a patient on peritoneal

- dialysis. *Enferm. Nefrol.* 2023;26:34–40.
12. Navarta-Sánchez MV, et al. Psychoeducational intervention for people with parkinson's disease and family/carers: preliminary results at baseline time. *Rev. Científica la Soc. Enfermería Neurológica* (English ed.). 2019;49:16–22.
  13. Delibaş DH, Erdoğan E. Effects of a psychoeducation program on disease burden, depression, and anxiety levels in relatives of psychotic patients in a community mental health center. *Perspect. Psychiatr. Care.* 2022;58:940–945.
  14. Pelegrí C, et al. Effectiveness of a psychoeducational intervention program in the reduction of caregiver burden in alzheimer's disease patients' caregivers. *Int. J. Geriatr. Psychiatry.* 2009;24:489–499.
  15. Gasparotti R, Morganti F. Virtual reality combined with psychoeducation to improve emotional well - being in informal caregivers of a randomized controlled trial. *Report.* 2024;10.1002.
  16. Pinquart M, Sörensen S. Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: a meta-analysis. *Psychol. Aging.* 2003;18:250–267.
  17. Fitria D, Natashia D, Setyaningsih T, Puspasari J. Efektifitas pemberian psikoedukasi keluarga pada caregiver pasien dengan gangguan jiwa di rehabilitasi sosial. *J. Lang. Heal.* 2024;5(1):102-108.
  18. Şahin M, Demirkıran F. The effect of forgiveness psychoeducation on death anxiety, caregiver burden, and forgiveness tendencies in caregivers of patients at the end of life: a randomized controlled trial. *Cancer Nurs.* (2024);00000000m00001410.
  19. Yasuma N, et al. Effects of brief family psychoeducation on family caregiver burden of people with schizophrenia provided by psychiatric visiting nurses: a cluster randomised controlled trial. *BMC Psychiatry.* 2024;24:445.
  20. Iyidobi TO, Onu JU, Iteke O, Unaogu NN, Uwakwe R. The effect of structured psychoeducation on caregiver burden in carers of patients with schizophrenia in Nigeria: A 12-week follow-up investigation. *South African J. psychiatry SAJP J. Soc. Psychiatr. South Africa.* 2022;28:1703.
  21. Kaçan H, Sakız H. Impact of a psychoeducation on caregiver burden, internalized stigma, anxiety, and coping in caregivers of children with epilepsy: a randomized pilot study. *Nurs. Health Sci.* 2025;27:e70095.
  22. Nasreen HE, et al. Caregiver burden, mental health, quality of life and self-efficacy of family caregivers of persons with dementia in Malaysia: baseline results of a psychoeducational intervention study. *BMC Geriatr.* 2024;24:656.
  23. Feldmann R, Hornung WP, Buchkremer G, Arolt V. The influence of familial loading on the course of schizophrenic symptoms and the success of psychoeducational therapy. *Psychopathology.* 2001;34:192–197.
  24. Goto Y, Morita K, Suematsu M, Imaizumi T, Suzuki Y. Caregiver burdens, health risks, coping and interventions among caregivers of dementia patients: a review of the literature. *Intern Med.* 2023 Nov 15;62(22):3277-3282. doi: 10.2169/internalmedicine.0911-22. Epub 2023 Mar 1. PMID: 36858522; PMCID: PMC10713358.
  25. Shin JY, Choi SW. Online interventions geared toward increasing resilience and reducing distress in family caregivers. *Curr Opin Support Palliat Care.* 2020 Mar;14(1):60-66. doi: 10.1097/SPC.0000000000000481. PMID: 31842019; PMCID: PMC6996606.
  26. Kusi G, Atenafu EG, Boamah Mensah AB, Lee CT, Viswabandya A, Puts M, Mayo S. The effectiveness of psychoeducational interventions on caregiver-oriented outcomes in caregivers of adult cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psychooncology.* 2023 Feb;32(2):189-202. doi: 10.1002/pon.6050. Epub 2022 Oct 19. PMID: 36251609.
  27. Choi JY, Lee SH, Yu S. Exploring factors influencing caregiver burden: a systematic review of family caregivers of older adults with chronic illness in local communities. *Healthcare (Basel).* 2024 May 13;12(10):1002. doi: 10.3390/healthcare12101002. PMID: 38786412; PMCID: PMC11121359.