



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202140816, 24 Agustus 2021

## Pencipta

Nama : **Ns. Ashri Maulida Rahmawati, S.Kep., M.Kep, Prof. Dian Ratna Sawitri S.Psi., M.Si., Ph.D dkk**

Alamat : Ngaluran, RT 001/ RW 007, Desa Ngaluran, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Demak, JAWA TENGAH, -

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang , JAWA TENGAH, 50275

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Peningkatan Efikasi Diri Dalam Manajemen Marah Untuk Keluarga Dengan Skizofrenia**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 16 Juli 2021, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000266897

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

## LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ns. Ashri Maulida Rahmawati, S.Kep., M.Kep	Ngaluran, RT 001/ RW 007, Desa Ngaluran, Kecamatan Karanganyar
2	Prof. Dian Ratna Sawitri S.Psi., M.Si., Ph.D	Jl Sawunggaling II/11, RT 001/RW 004, Desa Pedalangan, Kecamatan Banyumanik
3	Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., MSc	Jl Jatiwangi No. 22, RT 009/017, Spondol Wetan, Kecamatan Banyumanik



# **PENINGKATAN EFIKASI DIRI DALAM MANAJEMEN MARAH UNTUK KELUARGA DENGAN SKIZOFRENIA**



**Ns. Ashri Maulida Rahmawati S.Kep., M.Kep**  
**Prof. Dian Ratna Sawitri S.Psi., M.Si., Ph.D**  
**Dr. Meidiana Dwidiyanti S.Kp., M.Sc**



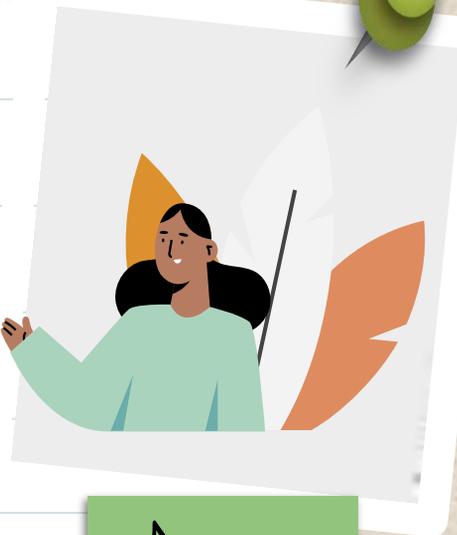
# Kata Pengantar

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan buku panduan ini dengan tepat waktu. Buku ini ditulis berdasarkan fenomena yang terjadi di rumah sakit jiwa dimana pasien skizofrenia beresiko lima kali lebih tinggi untuk melakukan perilaku kekerasan sebagai bentuk ketidakmampuannya melakukan manajemen marah

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting untuk dapat menunjang keberhasilan pasien dengan skizofrenia agar dapat melakukan manajemen marah dengan baik, E-book ini disusun untuk memberikan panduan dan membantu keluarga agar dapat melakukan perawatan untuk meningkatkan efikasi diri dalam manajemen marah pada pasien skizofrenia sehingga perilaku kekerasan dapat dihindari.

Semarang, November 2020

Penulis



NEXT!



# Daftar Isi

1 Pendahuluan

2 Peran keluarga

3 Efikasi Diri Dalam Manajemen Marah

4 Mindfulness Spiritual Islam

5 Target sehat mandiri

6 Daftar Pustaka



# Peran Keluarga



Keluarga sebagai orang terdekat dan paling sering berinteraksi dengan pasien skizofrenia memiliki peran yang sangat penting untuk membantu mencegah terjadinya kekambuhan atau rawat ulang pada pasien skizofrenia.

Keluarga harus memiliki kemampuan untuk dapat mendampingi dan merawat anggota keluarganya yang menderita skizofrenia sehingga perawatan yang dilaksanakan di rumah sakit dapat diberikan secara berkesinambungan ketika pasien sudah dirumah.

## Apa Yang Bisa Keluarga Lakukan?

- Ajak pasien berinteraksi
- Bantu pasien dalam aktivitas sehari - hari
- Bantu pasien minum obat
- Temani pasien kontrol rutin
- Berikan program terapi/latihan seperti yang sudah diajarkan selama di RS

# Efikasi Diri Dalam Manajemen Marah

Keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengekspresikan perasaan negatif ketika berada pada situasi yang membuat frustrasi dan menghindari agar tidak dikendalikan oleh emosi seperti kemarahan, iritasi, kesedihan, dan keputusasaan.



# Efikasi Diri dalam Manajemen Marah

Efikasi diri sangat dibutuhkan oleh pasien dengan skizofrenia untuk dapat mengatasi masalah – masalah yang muncul termasuk kemarahan dan resiko perilaku kekerasan. Penelitian menyebutkan individu yang memiliki efikasi diri dalam manajemen marah dengan tingkat rendah dapat mendatangkan ekspresi marah yang lebih cepat dan besar.

Hasil penelitian sebelumnya ditemukan bahwa pasien skizofrenia dengan perilaku kekerasan mengalami kelemahan dalam kemampuan pemrosesan emosi. Kemampuan mengontrol emosi memiliki keterkaitan dengan kekambuhan pada pasien skizofrenia

Seorang pasien dengan resiko perilaku kekerasan harus memiliki keyakinan dari dalam diri sendiri bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam mengendalikan kemarahannya. Efikasi diri yang tinggi dapat merubah perilaku seseorang, memberikan motivasi untuk belajar melaksanakan perawatan yang terbaik, dan menjaga dari kekambuhan.

# Aspek - Aspek Efikasi Diri dalam Manajemen Marah

## Mengendalikan afek positif

- Kemampuan mengeskpresikan kegembiraan
- Merasa bersyukur atas pencapaian
- Bersukacita atas kesuksesan
- Mengekspresikan kesenangan dengan bebas

## Mengendalikan afek negatif

- Menjaga dari kesedihan ketika kesepian
- Tidak berkecil hati oleh kritik
- Mengurangi rasa kesal ketika tidak mendapatkan penghargaan
- berkecil hati dalam menghadapi kesulitan

## Mengendalikan kemarahan

- Mengelola peraaan negatif ketika ditegur
- Menghindari merasa kesal ketika orang lain terus memberi kesulitan
- Mengatasi kejengkelan dengan cepat atas kesalahan yang anda alami
- Menghindari hilang kendali ketika marah



# Mindfulness Spiritual Islam



Sebuah latihan agar dapat secara fokus menyadari masalah yang dihadapi, menerima dengan lapang dada dan tidak melakukan penilaian negatif juga tidak bereaksi berlebihan terhadap masalah yang sedang dihadapi melalui proses mengingat Allah SWT.

- Membantu individu untuk memahami secara sadar kondisi saat ini
- Membantu individu untuk fokus menemukan solusi dalam menyelesaikan masalahnya
- Membantu individu untuk lebih dekat dengan ALLAH
- Memberi ketenangan jiwa
- Membantu individu untuk dapat memaknai hidup
- Membantu menentukan target sehat mandiri yang positif



# Komponen dalam *Mindfulness* Spiritual Islam

- Kesadaran bahwa Allah Senantiasa Mengawasi. Kejadian yang dianggap buruk, baik, membahagiakan, maupun membuat sedih telah Allah SWT atur. Manusia bertugas secara sadar berhusnudzan pada Allah SWT dan tetap bersyukur

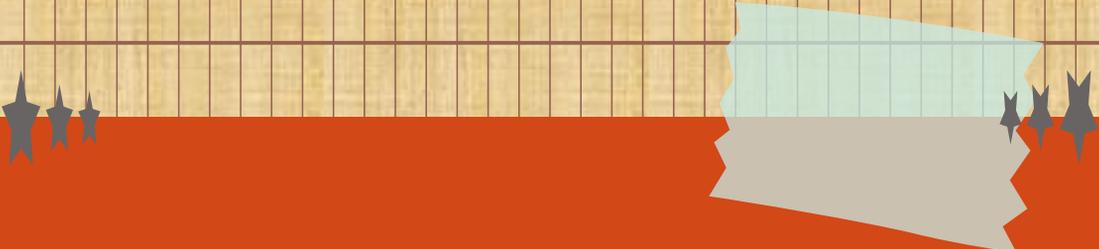
***Muraqabah***

- Hubungan antara Tuhan dan Manusia. Saat hubungannya dengan Tuhan baik maka pikiran positif tercipta, dan terjalinnya hubungan yang baik dengan manusia lain serta lingkungan. Pikiran positif membawa kepada keseimbangan kesehatan jiwa dan tubuh manusia

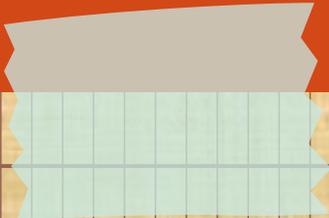
***Taqarrub***

- Allah SWT Maha Menyembuhkan. Manusia hendaknya melakukan introspeksi atas apa yang terjadi pada dirinya, menyadari dosa-dosa dimasa lalu dan meminta ampunan dari Allah SWT

***Healing  
Process***



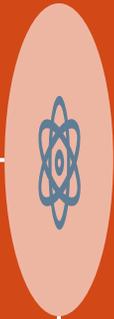
Intervensi *Mindfulness* Spiritual merupakan salah satu terapi yang dapat meningkatkan *emotional flexibility* seseorang sehingga tidak mudah stress. *Mindfulness* dapat mempengaruhi penurunan keluhan fisik dengan *body scanning* yang bisa memperbaiki kinerja jantung. Pemanfaatan *Mindfulness* Spiritual Islam untuk meningkatkan efikasi diri dalam manajemen marah sesuai dengan teori Bandura yang menjelaskan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh empat sumber utama dan diantaranya adalah keadaan fisik dan kestabilan emosi (*physiological and emotional state*) dan persuasi verbal. Menurut Bandura, efikasi diri dapat dimodifikasi dengan mengurangi reaksi stres dan mengubah kecenderungan emosi negatif dan kesalahan intepetasi mengenai kondisi tubuh<sup>1</sup>



# Langkah Langkah Mindfulness Spiritual Islam

## Niat

Memunculkan keinginan atau dorongan hati sesuai dengan kebutuhan dirinya yang dipanjatkan kepada Allah SWT dengan terus beristighfar

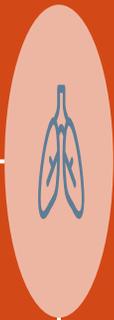


## Muhasabah

Melakukan introspeksi terhadap kesalahan yang pernah dilakukan kepada Allah, orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan

## Taubat

Memohon ampun kepada Allah SWT atas segala kesalahan yang pernah dilakukan dan berjanji untuk tidak mengulangi

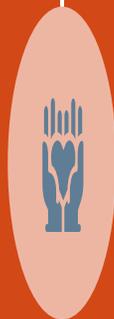


## Body Scan

Merasakan respon fisik yang dialami bisa berupa sesak, pusing, nyeri pada tengkuk, mual dll

## Doa & Tawakal

Berdoa kepada Allah dan memasrahkan segala sesuatu kepada Allah SWT



## Relaksasi

Jika dada terasa sesak bisa dibatukkan, bila merasa mulai bisa dimuntahkan, menangis

# NIAT

Melalui niat dan momen kesadaran individu dapat memunculkan keinginan atau dorongan hati sesuai dengan kebutuhan dirinya yang dipanjatkan kepada Allah SWT. Keluarga dapat menganjurkan kepada pasien untuk melakukan istighfar dan yakin bahwa ALLAH SWT yang menyembuhkan keluhan yang dirasakan atau sakit yang dialami

# Muhasabbah



Individu diarahkan untuk mengingat kesalahan yang pernah dilakukannya seperti mudah marah, dendam, iri hati, malu, dengki, tidak bisa fokus, takut menjalani pengobatan, takut menghadapi kematian, cemas berlebihan, tidak bergairah (putus asa), dan lain sebagainya. Anjurkan individu untuk mengingat masalah dengan diri sendiri, masalah dengan orang tua dan keluarga, dan masalah dengan teman serta lingkungan sekitar.

# Body Scan

Individu diarahkan untuk melakukan rileksasi menarik nafas dalam dan mengucapkan astagfirullohal'adzim dalam hati. Anjurkan pasien untuk merasakan reaksi bagian tubuh yang sakit, missal: jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri dada, terasa berat ditengkuk, sakit kepala, gemetar dan lain sebagainya (sesuai yang dirasakan pasien)

# Taubat



Setelah mengetahui masalah dan dosa - dosa yang pernah dilakukan di masalah, pasien dibimbing untuk melakukan taubat dengan terus beristighfar dan berdoa. Anjurkan pasien untuk beristighfar (astagfirullohal'adzim) memohon ampun kepada Allah dan berniat tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan

# Relaksasi



Respon tubuh yang dirasakan seperti pusing, mual, batuk, panas, tegang, dan bahkan muntah. Anjurkan pasien untuk mengucapkan syukur dengan alhamdulillahirobbil'alamin



# Target Sehat Mandiri



Keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negatif



1



10

Keyakinan mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan



1



10

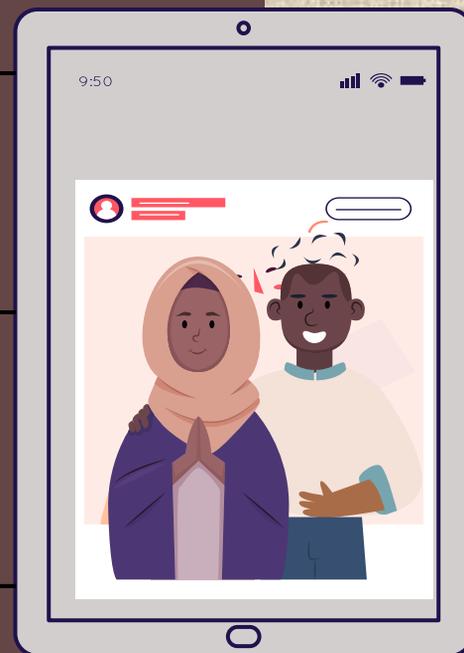
Keyakinan mampu menghindari hilang kendali ketika marah



1



10



Tanyakan kepada pasien dari nilai 1-10 seberapa besar Keyakinan pasien dalam mampu mengatasi marah dan perasaan negatif, mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan, dan mampu menghindari hilang kendali ketika marah  
Semakin tinggi nilainya semakin baik



## Penutup



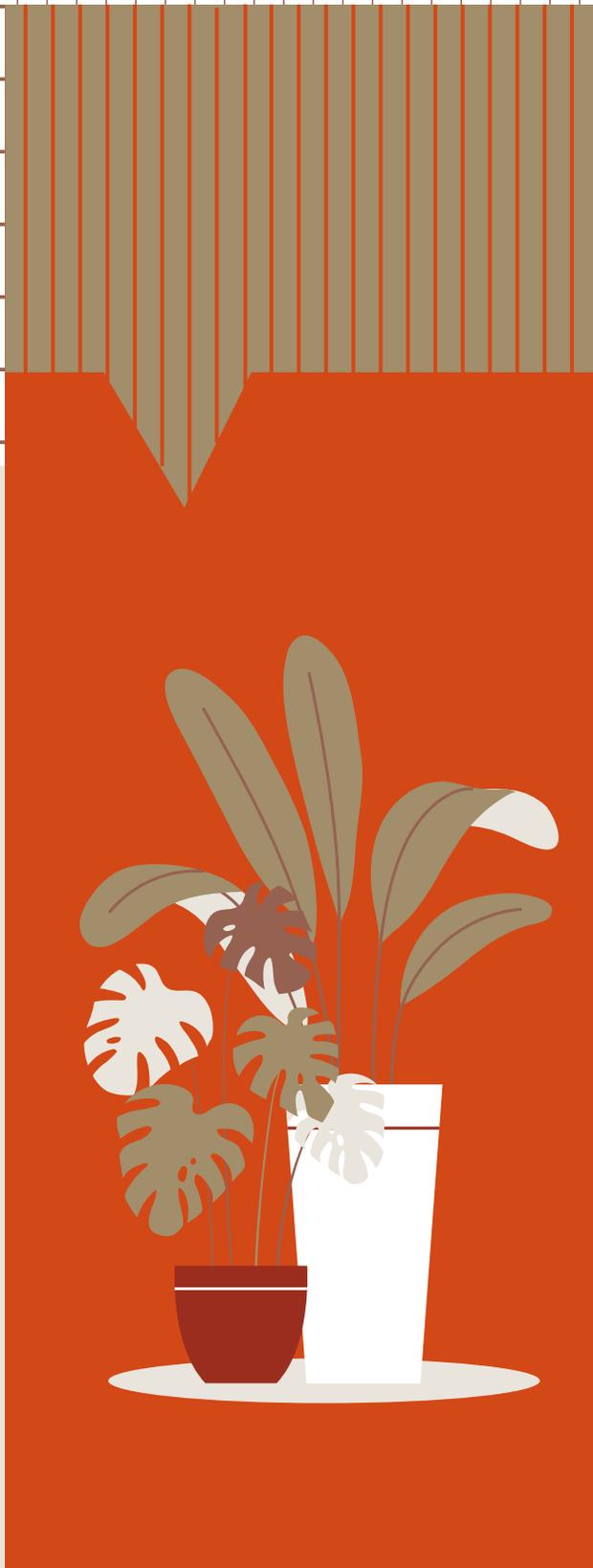
Pemberian Mindfulness Spiritual Islam yang dikombinasikan dengan intervensi standar dari rumah sakit untuk pasien skizofrenia dapat memberikan pengaruh yang lebih positif dan signifikan dalam meningkatkan efikasi diri dalam manajemen marah.

Mindfulness spiritual islam yang menekankan pada pendekatan spiritualitas dapat menginternalisasi lebih baik intervensi sebelumnya sehingga dapat membantu membuat lama masa kambuh menjadi lebih panjang khususnya dalam komponen strategi pelaksanaan mengontrol perilaku kekerasan secara spiritual.

# Daftar Pustaka

1. Ringer JM, Lysaker PH. Anger expression styles in schizophrenia spectrum disorders associations with anxiety, paranoia, emotion recognition, and trauma history. *J Nerv Ment Dis.* 2014;202(12):853–8.
2. Fitriana Y. Buku Ajar keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan aplikasi praktik klinik. 2017;24.
3. Samsara A. Mengenal Skizofrenia. 8th ed. America: Jagat Jiwa; 2018. 0–31 p.
4. Bandura A. *Self-Efficacy The Exercise of Control.* Newyork: W.H. Freeman and Company; 1997. 610 p.
5. Dwidiyanti M, Wiguna R indra, Ningsih HEW. Mindfulness untuk Self-Care. In: *Mindfulness untuk Self-Care.* Semarang: UNDIP Press; 2018. p. 120.
6. Rustika IM. Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Bul Psikol.* 2016;20(1–2):18–25.
7. Bandura A. Self-Efficacy. *Int Encycl Soc Behav Sci Second Ed [Internet].* 1994;4(1):504–8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/referencework/9780080970875/international-encyclopedia-of-the-social-and-behavioral-sciences>
8. Carpara GV, Giunta L di, Eisenberg N, Gerbino M, Patorelli C, Tramontano C. Assessing Regulatory Emotional Self-Efficacy in Three Countries. *Psychology.* 2009;20(3):227–73.





Efikasi diri dalam manajemen marah merupakan hal yang penting untuk dimiliki individu dengan skizofrenia agar dapat menghindari perilaku kekerasan.

Buku ini berisi tentang panduan untuk keluarga agar dapat membantu anggota keluarga yang memiliki skizofrenia agar dapat memberikan pelepasan untuk meningkatkan efikasi diri dalam manajemen marah sehingga perilaku kekerasan dapat dicegah