

**PENERAPAN TERAPI *THOUGHT STOPPING*  
TERHADAP TINGKAT HALUSINASI PADA PASIEN SKIZOFRENIA  
DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH ATMA HUSADA MAHAKAM  
SAMARINDA**

**Maria Chresensia Maissy<sup>1</sup>, Angelyona Erinnica<sup>2</sup>, Yunita Meliyana Nainggolan<sup>3</sup>,  
Juwita Pujanti<sup>4</sup>, Kusniar<sup>5</sup>, Dela Puspita<sup>6</sup>**

Program Studi DIII Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda,  
Jl. Pasundan No. 2, Jawa, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75122  
Email: [mariamaissy785@gmail.com](mailto:mariamaissy785@gmail.com)

**ABSTRAK**

Skizofrenia adalah gangguan mental serius yang ditandai dengan gangguan persepsi sensoris seperti halusinasi. Halusinasi pendengaran sering memengaruhi pasien skizofrenia dan dapat berdampak serius jika tidak ditangani, termasuk risiko perilaku kekerasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan terapi *thought stopping* terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan data deskriptif melalui pendekatan asuhan keperawatan, meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Teknik terapi *thought stopping* dilakukan dalam tiga sesi selama empat hari untuk membantu pasien mengontrol halusinasi dengan memberikan perintah penghentian pikiran secara sadar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan intensitas halusinasi pendengaran, meningkatkan kemampuan kontrol diri, dan menurunkan risiko perilaku kekerasan. Penelitian ini mendukung implementasi terapi non-farmakologi sebagai intervensi keperawatan yang signifikan dalam penanganan pasien dengan gangguan persepsi sensoris.

**Kata Kunci -- Skizofrenia, Halusinasi Pendengaran, Terapi Non-Farmakologi, *Thought Stopping***

**ABSTRACT**

*Schizophrenia is a serious mental disorder characterized by impaired sensory perception such as hallucinations. Auditory hallucinations often affect schizophrenia patients and can have serious impacts if left untreated, including the risk of violent behavior. This study aims to assess the effectiveness of the application of thought stopping therapy on reducing the level of hallucinations in schizophrenia patients at the Atma Husada Mahakam Samarinda Regional Mental Hospital. This study uses qualitative methods with descriptive data through a nursing approach, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The thought stopping therapy technique was carried out in three sessions over four days to help patients control hallucinations by giving conscious thought stopping commands. The results showed that this therapy was effective in reducing the intensity of auditory hallucinations, improving self-control ability, and reducing the risk of violent behavior. This study supports the implementation of non-pharmacological therapy as a significant nursing intervention in the management of patients with sensory perception disorders.*

**Keywords -- Schizophrenia, Auditory Hallucinations, Non-Pharmacologic Therapy, *Thought Stopping***

## **PENDAHULUAN**

Skizofrenia merupakan gangguan mental yang serius dan bersifat kronis, ditandai oleh gangguan dalam berkomunikasi, persepsi realitas, suasana hati, kemampuan kognitif, serta kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari. Gangguan ini sering kali bersifat kambuhan, memerlukan perawatan jangka panjang, dan menuntut kesabaran serta keterampilan tinggi dari pihak perawat (Pardede et al., 2020). Salah satu gejala utama skizofrenia adalah halusinasi, yaitu gangguan persepsi sensori yang membuat pasien merasakan atau merespons rangsangan yang sebenarnya tidak ada. Halusinasi dapat berupa pengalaman pendengaran, penglihatan, atau sensasi lain yang tidak nyata (Maudhunah, 2020). Dampak halusinasi bisa sangat serius jika tidak segera ditangani, seperti hilangnya kendali diri yang dapat menyebabkan perilaku berbahaya, termasuk bunuh diri, pembunuhan, atau perusakan lingkungan (Widati & Twistiandayani, 2019).

Menurut data (WHO, 2019), skizofrenia memengaruhi sekitar 20 juta orang di seluruh dunia. Menurut data (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Di Indonesia, prevalensi skizofrenia tercatat sebesar 1,7 per 1.000 penduduk atau sekitar 400.000 orang, dengan tingkat kejadian tertinggi di Yogyakarta, Aceh, dan Bali. Di Samarinda, prevalensi skizofrenia mencapai 12,9 persen menurut laporan Balai Penelitian dan Kesehatan Kalimantan Timur (2018).

Penanganan halusinasi pada pasien skizofrenia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu intervensi non-farmakologi yang efektif adalah terapi

*thought stopping*, sebuah teknik dalam psikoterapi kognitif perilaku. Teknik ini membantu pasien menghentikan pikiran negatif atau halusinasi dengan memberikan perintah tegas kepada diri sendiri, seperti mengatakan "*STOP!*" dan mengganti pikiran negatif tersebut dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif (Wahyuni Sari & Abdullah, 2021). Peran perawat sangat penting dalam penerapan teknik ini, mulai dari pengkajian kondisi pasien hingga evaluasi hasil intervensi (Syarifullah & Lisnawati, 2024).

Berdasarkan pentingnya terapi non-farmakologi, khususnya teknik *thought stopping*, dalam mengontrol halusinasi, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan teknik tersebut pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan persepsi sensori, khususnya halusinasi pendengaran. Data yang diperoleh bersifat deskriptif dan dianalisis sesuai pendekatan keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Penelitian dilakukan di Ruang Elang Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, pada tanggal 15 Juli hingga 27 Juli 2024.

Subjek penelitian adalah pasien dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria

inklusi meliputi pasien laki-laki berusia 16-60 tahun yang memiliki skizofrenia, dapat berkomunikasi mampu berinteraksi dengan perawat, serta bersedia menjadi responden penelitian. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup pasien dengan skizofrenia tahap awal, tidak terkontrol, gangguan pendengaran, penyakit penyerta serius, atau tidak mampu memahami instruksi penelitian (Gold et al., 2023).

Fokus studi ini adalah penerapan terapi *thought stopping*, yang merupakan teknik psikoterapi kognitif untuk membantu pasien mengontrol pikiran negatif yang menyebabkan halusinasi. Prosesnya mencakup identifikasi pikiran halusinatif, menggantinya dengan pernyataan positif, dan menginstruksikan pasien untuk mempraktikkan penghentian pikiran secara sadar (Fazrina, 2022). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan realistis.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data subjektif dan objektif menggunakan format pengkajian. Observasi dilakukan dengan mencatat perilaku dan kondisi pasien selama implementasi dan evaluasi asuhan keperawatan. Dokumentasi melibatkan pencatatan kegiatan asuhan keperawatan jiwa setiap hari menggunakan format standar (Rita Amalia, 2024).

Analisis data dilakukan secara terus-menerus sejak proses pengumpulan data di lapangan. Data dianalisis dengan membandingkan temuan dengan teori yang relevan dan menyajikannya dalam bentuk narasi ilmiah. Dalam penelitian

ini, prinsip etika seperti *informed consent*, kerahasiaan data, dan keadilan diterapkan untuk memastikan keamanan dan kenyamanan subjek penelitian (Saidin & Jailani, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan persepsi sensori.

## **HASIL**

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan, peneliti menemukan kesesuaian antara tanda dan gejala yang dialami oleh klien dengan tinjauan pustaka yang ada. Tn. W mengalami halusinasi pendengaran berupa suara yang mengancam dan memberi perintah, menyerang dan memukul tetangga, serta menunjukkan perubahan perilaku seperti tertawa, bicara sendiri, dan menangis. Selain itu, Tn. W juga mengalami perubahan dalam pola stimulasi internal dan eksternal, dengan respon afek labil dan kecenderungan menarik diri. Klien jarang melakukan ibadah, yang sesuai dengan penjelasan teori tentang halusinasi pendengaran, dimana seseorang dengan halusinasi pendengaran sering kali berbicara sendiri, tersenyum atau tertawa tanpa sebab, serta menarik diri dari lingkungan sekitar (Meylani, M., & Pardede, 2022). Dari hasil pengkajian, peneliti tidak menemukan kesenjangan antara teori dan hasil yang ditemukan pada Tn. W. Semua tanda dan gejala yang dijumpai pada klien sesuai dengan teori yang ada.

Diagnosa keperawatan yang ditetapkan pada Tn. W adalah Gangguan Persepsi Sensori (D.0085), Risiko Perilaku Kekerasan (D.0146), dan Distress Spiritual (D.0082). Berdasarkan

pengkajian dan analisis data, diagnosa Gangguan Persepsi Sensori dan Risiko Perilaku Kekerasan sesuai dengan teori, sementara diagnosa Distress Spiritual tidak sepenuhnya sesuai dengan teori yang ditemukan dalam tinjauan pustaka. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor presipitasi pada klien yang mengarah pada kurangnya upaya spiritual dan rutinitas yang tidak bermakna, meskipun klien mengalami halusinasi yang mungkin mempengaruhi dimensi spiritualnya (Sari & Wijayanti, 2017 dalam Pramudita & Permana, 2020). Namun, peneliti menemukan kesenjangan terkait dengan isolasi sosial yang tidak tercatat pada klien. Meskipun secara teori isolasi sosial disebabkan oleh pengalaman menyendiri atau merasa ditolak, Tn. W tidak menunjukkan tanda- tanda isolasi sosial, karena ia merasa dihargai oleh keluarganya dan masih berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya.

Rencana asuhan keperawatan yang diberikan kepada Tn. W disusun berdasarkan pengkajian dan diagnosa keperawatan yang ditemukan. Untuk Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran, intervensi yang dilakukan adalah Manajemen Halusinasi dengan terapi *Thought Stopping*. Untuk Risiko Perilaku Kekerasan, intervensi yang diberikan adalah Pencegahan Perilaku Kekerasan, sedangkan untuk Isolasi Sosial, dilakukan Terapi Aktivitas. Namun, peneliti menemukan adanya intervensi Dukungan Spiritual yang tidak tercatat dalam tinjauan pustaka, meskipun telah diberikan kepada klien untuk mendukung proses kesembuhan secara keseluruhan. Terapi non- farmakologi seperti dukungan spiritual

telah terbukti membantu pasien skizofrenia dalam mengelola gejalanya, selain pengobatan farmakologi seperti obat antipsikotik (Pramudita & Permana, 2020).

Tindakan implementasi keperawatan yang dilakukan mengikuti rencana yang telah disusun. Pada hari pertama, peneliti mengajarkan Tn. W teknik *Thought Stopping* untuk menghentikan pikiran yang mengganggu dan menyebabkan halusinasi. Implementasi tersebut dilanjutkan dengan pemantauan dan pengulangan terapi pada hari kedua, ketiga, dan keempat, termasuk membina hubungan saling percaya, mengidentifikasi halusinasi, serta mengajarkan klien cara mengontrol halusinasi. Meski demikian, peneliti tidak dapat mengkolaborasikan pemberian obat antipsikotik dalam implementasi, mengingat keterbatasan waktu dinas yang hanya berlangsung dari pukul 08.00 hingga 15.00 setiap harinya.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah empat hari penerapan terapi *Thought Stopping*, gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran pada Tn. W menunjukkan penurunan yang signifikan. Klien mengatakan bahwa bisikan yang mengancam mulai berkurang, dan perilaku halusinasi menurun. Selain itu, risiko perilaku kekerasan, yang sebelumnya ditandai dengan ancaman kepada orang lain dan perilaku menyerang, juga mengalami penurunan. Evaluasi spiritual menunjukkan perbaikan dalam kemampuan beribadah, yang menandakan adanya kemajuan dalam aspek spiritual klien. Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa

terapi *Thought Stopping* efektif dalam mengatasi halusinasi dan memperbaiki kontrol perilaku pada pasien skizofrenia (Yoga et al., 2022 dalam Syaifullah & Lisnawati, 2024).

Dalam penelitian ini, teknik *Thought Stopping* diterapkan untuk membantu Tn. W mengendalikan halusinasi pendengaran yang dialaminya. Tn. W mengikuti tiga sesi terapi *Thought Stopping* dalam empat hari, yang terdiri dari: sesi pertama untuk mengidentifikasi dan memutuskan pikiran yang mengganggu, sesi kedua untuk berlatih pemutusan pikiran dengan tanda “STOP!”, dan sesi ketiga untuk pengendalian pemutusan pikiran secara otomatis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Thought Stopping* efektif dalam membantu pasien mengontrol halusinasi. Penelitian serupa oleh (Syaifullah & Lisnawati, 2024)) dan (Widati & Twistiandayani, 2019) juga menunjukkan hasil yang konsisten, di mana teknik *Thought Stopping* dapat mengurangi tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia. Selain itu, peneliti menemukan bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada kerjasama klien dalam menjalankan teknik ini secara teratur dan disiplin.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan praktik keperawatan jiwa yang dilakukan pada Tn. W, dapat disimpulkan bahwa teknik terapi *Thought Stopping* efektif dalam mengurangi halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. Terapi ini membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, yang pada kasus ini terbukti efektif dalam mengendalikan halusinasi. Selain itu, ditemukan adanya

kesenjangan diagnosa terkait isolasi sosial yang seharusnya menjadi perhatian dalam penanganan pasien. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Thought Stopping* dapat digunakan sebagai pendekatan yang relevan dan terbukti berhasil dalam mengatasi masalah psikosis.

Diharapkan bagi rumah sakit untuk mengembangkan dan menerapkan standar operasional prosedur terkait terapi *Thought Stopping*, serta bagi perawat untuk mengevaluasi dan memonitor efektivitas terapi pada pasien halusinasi pendengaran. Peneliti lain disarankan untuk mengembangkan teknik ini lebih lanjut pada kasus skizofrenia lainnya, sementara institusi pendidikan dapat menjadikannya sebagai bahan ajar untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam menangani kasus serupa. Selanjutnya, studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian dan pengembangan keperawatan jiwa di masa depan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penelitian ini. Terima kasih khususnya kepada Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan praktik klinik keperawatan jiwa, serta kepada seluruh staf medis yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan

masukannya yang sangat berarti. Tidak lupa, ucapan terima kasih disampaikan kepada keluarga dan rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan moral selama penulisan artikel ilmiah ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan jiwa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fazrina, A. (2022). Penerapan Terapi Thought Stopping Dalam Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Di Desa Cot Rumpun. *Kesdam Iskandar Muda IM Banda Aceh*, 6.
- Gold, J. M., Corlett, P. R., Erickson, M., Waltz, J. A., August, S., Dutterer, J., & Bansal, S. (2023). Phenomenological and Cognitive Features Associated With Auditory Hallucinations in Clinical and Nonclinical Voice Hearers. *Schizophrenia Bulletin*, 49(6), 1591–1601.  
<https://doi.org/10.1093/schbul/sbad083>
- Maudhunah, S. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Halusinasi pendengaran. *Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Halusinasi*, 1–35.
- Meylani, M., & Pardede, J. A. (2022). Penerapan Strategi Pelaksanaan (SP) 1-4 Dengan Masalah Halusinasi Pada Penderita Skizofrenia. *Jurnal Osf.Io, March*, 1–4.  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/c8vzb>
- Pardede, J. A., Silitonga, E., & Laia, G. E. H. (2020). The Effects of Cognitive Therapy on Changes in Symptoms of Hallucinations in Schizophrenic Patients. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 256–262.  
<https://doi.org/10.37506/ijphrd.v1i1i10.11153>
- Pramudita, F. A., & Permana, I. (2020). Peran Spiritual Dalam Penyembuhan Skizofrenia : A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).  
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5515>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Rita Amalia, Z. (2024). KARYA TULIS ILMIAH ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN GANGGUAN PERSEPSI SENSORI HALUSINASI PENDENGARAN DI RSJD ATMA HUSADA MAHAKAM SAMARINDA. In *Poltekkes Kalimantan Timur* (Vol. 15, Issue 1).
- Saidin, & Jailani, M. S. (2023). 579082-Memahami-Etika-Dalam-Penelitian-Ilmiah-224F5D32. *QOSIM Jurnal Pendidikan, Sosial, & Humaniora*, 1, 24–29.
- Syaifullah, & Lisnawati, I. (2024). Analysis Of Nursing Care For Patients With Hearing Hallucinations By Providing Mind Therapy Stop. *Journal of Nursing and Health Education*, 3(2), 7–10.  
<http://journal.mbunivpress.or.id/index.php/jnhe>
- WHO. (2019). World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. In *Switzerland* (Vol. 11, Issue 1).  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Widati, A., & Twistiandayani, R. (2019). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*, 240–242.