

Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Berbasis *Mindfulness* dalam Mengurangi Gejala Halusinasi pada Pasien Skizofrenia di RSUD Madani

Sri Indri^{1*}, Ahmil Kiding², Sintong H. Hutabarat³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: indrysri51@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7604>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 05 Aug 2026

Revised: 11 Aug 2026

Accepted: 17 Aug 2026

Kata Kunci:

Skizofrenia;
Halusinasi; Terapi
Aktivitas Kelompok;
Mindfulness.

Keywords:

Schizophrenia;
Hallucinations; *Group*
Activity Therapy;
Mindfulness.

ABSTRACT

Latar Belakang: Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang sering disertai halusinasi, sehingga dapat mengganggu fungsi sosial dan meningkatkan risiko membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis *mindfulness*. **Tujuan:** Menganalisis efektivitas TAK berbasis *mindfulness* dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani Kota Palu. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 15 pasien yang dipilih melalui *purposive sampling*. Intervensi diberikan sebanyak empat sesi. Pengukuran menggunakan lembar observasi gejala halusinasi dan dianalisis dengan uji *paired t-test*. **Hasil:** Rata-rata skor gejala halusinasi menurun dari $33,27 \pm 2,12$ menjadi $30,80 \pm 1,56$ setelah intervensi. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan perbedaan bermakna sebelum dan sesudah terapi. **Simpulan:** TAK berbasis *mindfulness* efektif mengurangi gejala halusinasi dan direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien skizofrenia.

Background: *Schizophrenia is a chronic mental disorder characterized by disturbances in perception, including hallucinations, which may impair social functioning and increase the risk of harm to oneself or others. One effective non-pharmacological intervention is mindfulness-based Group Activity Therapy (GAT). Objective:* This study aimed to analyze the effectiveness of mindfulness-based GAT in reducing hallucination symptoms among patients with schizophrenia at Madani Regional Hospital, Palu City. **Methods:** A quantitative *pre-experimental* study with a *one-group pretest-posttest* design was conducted involving 15 patients selected through *purposive sampling*. The intervention consisted of four sessions of mindfulness-based GAT. Hallucination symptoms were assessed using a hallucination observation checklist, and data were analyzed using a *paired t-test*. **Results:** The mean hallucination symptom score decreased from 33.27 ± 2.12 before the intervention to 30.80 ± 1.56 afterward. The *paired t-test* showed a significant difference ($p = 0.000$; $p < 0.05$). **Conclusion:** Mindfulness-based GAT was effective in reducing hallucination symptoms and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention for patients with schizophrenia.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Sri Indri, et al. (2026), Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Berbasis *Mindfulness* dalam Mengurangi Gejala Halusinasi pada Pasien Skizofrenia di RSUD Madani, 5(1).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7604>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesehatan yang semakin mendapat perhatian di era globalisasi. Perkembangan teknologi serta perubahan gaya hidup yang semakin cepat dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dialami oleh individu. Salah satu gangguan kesehatan mental yang masih menjadi masalah serius di berbagai negara adalah skizofrenia. Skizofrenia merupakan

gangguan mental yang memengaruhi cara seseorang berpikir, memahami kenyataan, mengelola emosi, dan berperilaku. Penderita skizofrenia umumnya mengalami gejala positif, seperti halusinasi dan delusi, serta gejala negatif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, berkurangnya motivasi, dan ekspresi emosi yang datar (Larasati et al., 2025).

Menurut laporan World Health Organization (WHO), jumlah individu yang hidup dengan skizofrenia di seluruh dunia diperkirakan mencapai sekitar 24 juta orang. Di Indonesia, prevalensi skizofrenia masih menjadi perhatian karena banyak dialami oleh kelompok usia produktif. Di Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2023 tercatat sebanyak 4.021 penderita skizofrenia dengan gejala halusinasi, sedangkan Kota Palu menjadi wilayah dengan jumlah kasus tertinggi. Data RSUD Madani Palu juga menunjukkan peningkatan kunjungan pasien skizofrenia dari 5.616 kunjungan pada tahun 2022 menjadi 7.329 kunjungan pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2023).

Hasil studi pendahuluan di Ruang Salak RSUD Madani menunjukkan terdapat 15 pasien skizofrenia dengan gejala halusinasi. Observasi menunjukkan pasien sering berbicara sendiri, tersenyum tanpa stimulus, dan bertepuk tangan. Halusinasi yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi pasien, meningkatkan risiko perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri ataupun orang lain, menghambat fungsi sosial, menurunkan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan risiko kekambuhan sehingga membutuhkan perawatan yang lebih lama (Pardede et al., 2021).

Penatalaksanaan skizofrenia dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis berperan mengendalikan gejala psikotik, sedangkan terapi nonfarmakologis diperlukan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola gejala, memperbaiki fungsi sosial, dan mencegah kekambuhan. Kombinasi kedua pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan hasil terapi yang lebih optimal dalam proses pemulihan pasien (Setyono & Fahmi, 2025).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang sering diterapkan adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), terapi ini merupakan salah satu bentuk terapi modalitas yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan membantu pasien mengenali dan mengendalikan gejala yang dialaminya, meningkatkan kemampuan berinteraksi, serta memperbaiki fungsi psikososial. Melalui dinamika kelompok, pasien dapat saling berbagi pengalaman, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta memperoleh dukungan sosial yang berkontribusi terhadap proses penyembuhan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa TAK efektif dalam menurunkan gejala halusinasi pada pasien skizofrenia (Hanifah, 2025).

Salah satu bentuk pengembangan TAK adalah terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness*, yaitu intervensi yang melatih pasien memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini (*present moment*) secara sadar tanpa memberikan penilaian. Pendekatan ini membantu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, konsentrasi, serta kemampuan mengendalikan respons terhadap halusinasi sehingga pasien lebih mampu mengenali dan mengelola gejala yang dialaminya (Wibowo et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala ruangan dan para perawat di Ruang Manggis dan Salak RSUD Madani diketahui bahwa TAK telah dilaksanakan secara rutin dua kali setiap minggu. Namun, terapi tersebut belum pernah menggunakan pendekatan *mindfulness*. Selain itu, pelaksanaan TAK masih menghadapi beberapa kendala, seperti rendahnya partisipasi pasien selama sesi terapi serta hasil yang belum konsisten dalam menurunkan gejala halusinasi. Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi intervensi yang dapat meningkatkan efektivitas terapi yang telah diberikan.

Berdasarkan tingginya jumlah pasien skizofrenia dengan gejala halusinasi, meningkatnya kunjungan pasien di RSUD Madani, serta belum diterapkannya Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, diperlukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan jiwa yang berbasis bukti (*evidence-based nursing*). Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani Kota Palu.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di Ruang Salak RSUD Madani pada tanggal 5 sampai 11 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 185 pasien skizofrenia yang mengalami gejala halusinasi, berdasarkan data kunjungan pasien selama periode bulan Januari hingga April 2025. Sampel penelitian

terdiri atas 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Intervensi yang diberikan berupa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis *mindfulness* yang dilaksanakan sesuai Standar Prosedur Operasional (SPO) yang diadaptasi dari Syifah Lutfiyah Putri (2024). Penilaian gejala halusinasi dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi menggunakan lembar observasi yang dikembangkan oleh Aflah (2025). Selanjutnya, data dianalisis secara bivariat menggunakan *uji Paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui perbedaan kondisi responden sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Madani pada tanggal 5–11 Januari 2026. Selama periode penelitian, responden memperoleh intervensi berupa Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* yang diberikan sebanyak empat sesi dalam kurun waktu satu minggu hingga seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan di RSUD Madani

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
25 – 35 tahun	11	73.33
36 – 40 Tahun	4	26.67
Jenis kelamin		
Laki - Laki	9	60.00
Perempuan	6	40.00
Pendidikan		
SMP	5	33.33
SMA	6	40.00
Sarjana	4	26.67

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 25–35 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (73,33%), sedangkan responden berusia 36–40 tahun berjumlah 4 orang (26,67%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 9 orang (60,00%), sedangkan responden perempuan berjumlah 6 orang (40,00%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 6 orang (40,00%), diikuti pendidikan SMP sebanyak 5 orang (33,33%), dan pendidikan Sarjana sebanyak 4 orang (26,67%).

Tabel 2. Distribusi nilai rata-rata skor frekuensi gejala halusinasi pasien skizofrenia sebelum diberikan terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness*

Variabel	Rata-Rata ± Standar Deviasi
	Kelompok Intervensi
Gejala Halusinasi	33.27 ± 2.12

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, diperoleh rata-rata skor gejala halusinasi sebesar 33,27 dengan standar deviasi 2,12.

Tabel 3. Distribusi nilai rata-rata skor frekuensi gejala halusinasi pasien skizofrenia sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness*

Variabel	Rata-Rata ± Standar Deviasi
	Kelompok Intervensi
Gejala Halusinasi	30.80 ± 1.56

Berdasarkan Tabel 3, hasil *post-test* menunjukkan bahwa dari 15 responden yang telah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, diperoleh rata-rata (mean) skor gejala halusinasi sebesar 30,80 dengan standar deviasi 1,56.

Tabel 4. Efektivitas terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness* dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani

Gejala Halusinasi	Rata-Rata ± Standar Deviasi	Selisih
Kelompok Intervensi		
Pre-Test	33.27 ± 2.12	2.47
Post-Test	30.80 ± 1.56	
Uji Paired T-Test	0.000	

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor gejala halusinasi sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* adalah $33,27 \pm 2,12$, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi $30,80 \pm 1,56$. Terdapat penurunan rata-rata skor gejala halusinasi sebesar 2,47 setelah pemberian intervensi. Hasil uji Paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani.

Gejala halusinasi pada pasien skizofrenia sebelum diberikan terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness* di RSUD Madani

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 15 responden, sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* diperoleh rata-rata skor gejala halusinasi sebesar 33,27 dengan standar deviasi 2,12. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, responden masih mengalami gejala halusinasi yang relatif tinggi.

Peneliti berasumsi bahwa sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, pasien skizofrenia masih mengalami gejala halusinasi yang cukup menonjol, baik dari segi frekuensi, intensitas, maupun dampaknya terhadap fungsi sehari-hari. Pasien cenderung sulit membedakan stimulus internal dengan realitas eksternal sehingga halusinasi, terutama halusinasi pendengaran, sering muncul tanpa kemampuan kontrol yang memadai. Selain itu, pasien diperkirakan memiliki tingkat kesadaran diri (*awareness*) yang rendah terhadap munculnya halusinasi, kurang mampu memusatkan perhatian pada kondisi *here and now*, serta menunjukkan respons emosional negatif seperti cemas, takut, atau gelisah ketika halusinasi terjadi. Kondisi tersebut berdampak pada terganggunya interaksi sosial, menurunnya kemampuan beraktivitas, serta meningkatnya ketergantungan terhadap mekanisme koping yang kurang adaptif.

Hal tersebut sejalan dengan teori psikopatologi skizofrenia yang menyatakan bahwa halusinasi terjadi karena individu tidak mampu mengenali dan membedakan rangsangan yang bersumber dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan luar (eksternal). Sebelum diberikan intervensi, pasien skizofrenia umumnya mengalami halusinasi dengan frekuensi dan intensitas yang tinggi, disertai gangguan konsentrasi, rendahnya kesadaran diri, serta keterbatasan dalam mengendalikan pengalaman sensorik yang dialami (Stuart, 2005 dalam Tangahu, 2023).

Teori *mindfulness* menjelaskan bahwa dengan melatih kesadaran penuh terhadap pengalaman pada saat ini, seseorang mampu mengenali pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul tanpa memberikan respons secara berlebihan. Pada pasien skizofrenia yang belum memperoleh terapi *mindfulness*, kemampuan untuk memusatkan perhatian serta menyadari bahwa halusinasi merupakan pengalaman internal masih rendah. Akibatnya, pasien lebih mudah terbawa oleh isi halusinasi dan menunjukkan respons emosional negatif, seperti takut, marah, atau cemas (Brown & Ryan, 2003 dalam Salsabila, 2025).

Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pasien skizofrenia yang belum mendapatkan terapi psikososial, khususnya terapi aktivitas kelompok (TAK), umumnya masih mengalami gejala halusinasi yang dominan sehingga lebih sulit untuk dikendalikan. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan, gangguan perilaku, serta menurunnya kemampuan berinteraksi sosial (Povi Nursianti & Norman Wijaya Gati, 2024). Penelitian lain juga menyatakan bahwa sebelum diberikan intervensi *mindfulness*, pasien umumnya memiliki kesadaran diri yang rendah dan kemampuan yang kurang dalam mengatasi halusinasi sehingga lebih mudah mengikuti isi atau perintah halusinasi. Kondisi ini dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan kemampuan pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara adaptif (Nova, 2024).

Hasil penelitian Hendrawati dan Amira (2025) juga menunjukkan bahwa pasien skizofrenia yang belum mendapatkan terapi secara terstruktur masih sering mengalami halusinasi secara berulang, disertai

gangguan konsentrasi dan kesulitan mengendalikan respons terhadap rangsangan internal. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan pasien dalam mengelola stres menjadi rendah serta menghambat keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan intervensi kelompok yang mampu meningkatkan kesadaran diri, melatih kemampuan memusatkan perhatian, serta membantu pasien mengendalikan gejala halusinasi sehingga kondisi psikologis dan fungsi sosial pasien dapat membaik (Fauzania, 2025).

Gejala halusinasi pada pasien skizofrenia sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness* di RSUD Madani

Berdasarkan hasil *post-test* diketahui bahwa dari 15 responden setelah diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, diperoleh rata-rata (mean) skor gejala halusinasi sebesar 30,80 dengan standar deviasi 1,56. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor gejala halusinasi setelah responden mengikuti intervensi.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis *mindfulness* dapat membantu pasien skizofrenia mengurangi frekuensi dan intensitas halusinasi yang dialami. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengenali serta mengendalikan respons terhadap halusinasi. Pasien juga diharapkan memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan memusatkan perhatian yang lebih baik sehingga mampu bersikap lebih tenang, adaptif, dan tidak mudah terlarut dalam pengalaman halusinasi. Perubahan tersebut diharapkan berdampak pada perbaikan fungsi emosional, peningkatan kemampuan berinteraksi sosial, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri.

Hal ini sejalan dengan teori keperawatan jiwa yang menjelaskan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis *mindfulness* merupakan salah satu terapi yang dapat membantu pasien skizofrenia dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialaminya. Melalui kegiatan kelompok, terapi ini dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir, mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial pasien. Setelah mengikuti Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, pasien diharapkan lebih mampu menyadari kondisi dirinya, memusatkan perhatian, serta mengendalikan respons terhadap stimulus internal, seperti suara atau pikiran yang tidak nyata. Dengan demikian, frekuensi maupun intensitas halusinasi dapat berkurang secara bertahap (Widodo, 2024; Nanda, 2024).

Menurut teori *mindfulness*, latihan kesadaran penuh membantu individu menyadari dan mengamati pikiran maupun sensasi yang muncul tanpa menghakimi ataupun bereaksi secara berlebihan. Pada pasien skizofrenia, penerapan *mindfulness* dalam terapi kelompok membantu pasien memahami bahwa halusinasi merupakan pengalaman mental, bukan kenyataan yang sebenarnya. Kesadaran tersebut memungkinkan pasien mengendalikan respons terhadap halusinasi sehingga tekanan psikologis dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan dapat berkurang (Permana, 2025).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Anjani (2023) yang menunjukkan bahwa pasien skizofrenia yang mengikuti Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* mengalami penurunan gejala halusinasi secara signifikan. Setelah intervensi, pasien lebih mampu memusatkan perhatian, mengalihkan fokus dari stimulus internal, serta menunjukkan respons emosional yang lebih stabil dibandingkan sebelum mengikuti terapi.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Ho dan Lan (2021) yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* dalam bentuk terapi kelompok efektif meningkatkan kemampuan pasien skizofrenia dalam mengendalikan halusinasi. Setelah mengikuti terapi, pasien cenderung tidak lagi mengikuti perintah halusinasi, memiliki pengendalian diri yang lebih baik, serta mengalami penurunan tingkat kecemasan yang berkaitan dengan pengalaman halusinasi. Selain itu, penelitian Maulana (2021) juga menunjukkan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* mampu memperbaiki fungsi sosial dan mengurangi gangguan persepsi yang ditandai dengan menurunnya intensitas halusinasi serta meningkatnya keterlibatan pasien dalam aktivitas sehari-hari setelah terapi diberikan secara teratur.

Efektivitas terapi aktivitas kelompok berbasis *mindfulness* dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata skor gejala halusinasi sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* sebesar 33,27 dengan standar deviasi 2,12, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 30,80 dengan standar deviasi 1,56. Selisih rata-rata sebesar 2,47 menunjukkan adanya penurunan gejala halusinasi setelah pemberian intervensi. Hasil uji Paired *t*-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, Terapi

Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* dipengaruhi oleh kemampuan terapi ini dalam meningkatkan kesadaran diri, pemusatan perhatian, serta kemampuan pasien mengendalikan respons terhadap stimulus internal. Melalui latihan *mindfulness* yang dilakukan secara berkelompok dan terstruktur, pasien belajar mengenali halusinasi tanpa memberikan respons emosional yang berlebihan. Proses tersebut membantu menurunkan frekuensi dan intensitas halusinasi serta mengurangi dampaknya terhadap fungsi psikologis, sosial, dan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn, yang menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi saat ini dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian (Bukhori & Yanti, 2023). Pada pasien skizofrenia, latihan *mindfulness* dapat membantu pasien memahami bahwa halusinasi yang dialami hanya berasal dari pikiran dan bukan kenyataan yang sebenarnya. Melalui latihan seperti fokus pada pernapasan, merasakan kondisi tubuh, dan melakukan aktivitas sederhana dengan penuh perhatian, pasien dapat belajar mengalihkan perhatian dari munculnya halusinasi. Hal ini dapat membantu pasien lebih mampu mengontrol dirinya sehingga gejala halusinasi dapat berkurang secara perlahan (Prakasa & Milkhatun, 2020).

Menurut Sriati (2021), skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang dapat terjadi karena adanya pengaruh dari berbagai faktor, seperti faktor biologis, psikologis, dan sosial. Gejala halusinasi pada pasien skizofrenia dapat muncul karena individu mengalami kesulitan dalam mengatasi stres serta mengendalikan rangsangan yang berasal dari dalam dirinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi kondisi tersebut adalah melalui Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*. Terapi ini dapat membantu pasien meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah, mengontrol diri, dan berinteraksi dengan orang lain. Melalui kegiatan kelompok yang dipadukan dengan latihan *mindfulness*, pasien mendapatkan dukungan sosial serta belajar mengenali dan mengendalikan halusinasi secara bertahap sehingga gejala yang dialami dapat lebih terkontrol (Sutina, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* yang diberikan secara terstruktur dapat membantu menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan halusinasi. Setelah mengikuti terapi, pasien lebih mampu mengenali tanda-tanda awal munculnya halusinasi dan tidak lagi memberikan respons secara otomatis terhadap stimulus tersebut. Selain itu, penelitian Akhmad dan Wardaya (2024) juga menunjukkan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* efektif meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan halusinasi melalui kegiatan kelompok yang terstruktur, sehingga pasien dapat saling berbagi pengalaman, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, serta menurunkan intensitas halusinasi.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Firmawati (2023) yang melaporkan bahwa penerapan Terapi Aktivitas Kelompok dengan pendekatan *mindfulness* memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan Terapi Aktivitas Kelompok tanpa *mindfulness*. Pasien mengalami penurunan frekuensi halusinasi, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengalihkan perhatian ketika halusinasi muncul. Hasil tersebut memperkuat bahwa integrasi pendekatan *mindfulness* dalam Terapi Aktivitas Kelompok dapat menjadi intervensi keperawatan jiwa yang efektif dalam membantu pasien skizofrenia mengendalikan gejala halusinasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness*, rata-rata skor gejala halusinasi pada 15 pasien skizofrenia di RSUD Madani adalah $33,27 \pm 2,12$. Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor gejala halusinasi menurun menjadi $30,80 \pm 1,56$. Hasil *uji Paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa Terapi Aktivitas Kelompok berbasis *mindfulness* efektif dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia di RSUD Madani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan kontribusi sehingga penelitian serta penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Akhmad, W. and Wardaya, I. (2024) *Efektivitas Terapi Meditasi Mindfulness dan Seni terhadap Perawatan Tn.W dan Tn.M dengan Gangguan Halusinasi di UPT RS Bina Laras Pasuruan Jawa Timur*.
- Anjani, E.N. (2023) 'Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran pada Pasien Skizofrenia di RSJD Dr. RM', 1(3), pp. 2–3.
- Bukhori, A., Yanti, A.R. and Rahmawati, A. (2023) 'Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z', pp. 1–9.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2023) *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2023*.
- Fauzania, S.N., Hendrawati, H. and Amira, I. (2025) 'Intervensi Terapi Generalis pada Pasien Skizoafektif dengan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran: Case Report', 1(4), pp. 229–236.
- Firmawati, S.B.S. (2023) *Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi terhadap Kemampuan Pasien dalam Mengendalikan Halusinasi Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (HBM)*.
- Hanifah, M.S., Nurmaguphita, D. and Sutejo. (2025) 'Terapi aktivitas terjadwal menurunkan tingkat halusinasi pendengaran pasien di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang', *LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, pp. 188–195.
- Ho, A., Lam, Y. and Chien, W.T. (2021) 'The effectiveness of mindfulness-based intervention for people with schizophrenia: A systematic review', 6(852), pp. 208–222.
- Larasati, G., Hasanah, U. and Fitri, N.L. (2025) 'Implementasi Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Sensori: Menggambar pada Pasien Halusinasi', *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3), pp. 328–336.
- Lestari, Y.P. (2023) 'Efektivitas Terapi Mindfulness dengan Pendekatan', 14(1), pp. 97–105.
- Maulana, I. (2021) 'Pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia: Literature review', 9(1), pp. 153–160.
- Nanda, G.M. and Widodo, A. (2024) 'The Influence of Mindfulness Training with Breathing Meditation in Reducing Anxiety in Schizophrenia Patients: Case Report', 5, pp. 5770–5775.
- Nova, M. et al. (2024) 'Pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia', *Literature Review*, 9(1), pp. 153–160.
- Pardede, J.A., Harjuliska and Ramadia, A. (2021) 'Self-Efficacy dan Peran Keluarga Berhubungan dengan Frekuensi Kekambuhan Pasien Skizofrenia', 5(9), pp. 1689–1699.
- Permana, I.Z. (2025) 'Terapi Mindfulness Spiritual sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan Pengobatan pada Pasien Skizofrenia', 16(3), pp. 501–506.
- Povi Nursiamti and Norman Wijaya Gati. (2024) 'Penerapan Terapi Aktivitas Menggambar terhadap Perubahan pada Pasien Halusinasi terhadap Tingkat Halusinasi di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr. Arif Zainuddin Surakarta', *Jurnal Anestesi*, 2(4), pp. 1–26.
- Salsabila, R. et al. (2025) 'Peran Mindfulness dan Acceptance pada Third-Wave Cognitive Behavior Therapy: Sebuah Kajian Literatur Terbaru', 5(9), pp. 483–496.
- Sriati, A. et al. (2021) 'Literature Review: Intervensi atau Perawatan bagi Pasien Dewasa yang Mengalami Halusinasi', 21, pp. 272–285.
- Tangahu, S.A. et al. (2023) 'Pengaruh tindakan generalis terhadap penurunan frekuensi gangguan persepsi sensorial halusinasi di ruang rawat inap jiwa rumah sakit umum daerah Tombulilato', 1(2).
- WHO. (2022) *Schizophrenia*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>.
- Wibowo, R.F., Sholikhah, S. and Rokhman, A. (2025) 'Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di Kabupaten Lamongan dengan Terapi Mindfulness', *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(1), pp. 1496–1506.