

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP HALUSINASI PASIEN SKIZOFRENIA: LITERATURE REVIEW

Meyunda Alfriyani

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Pekanbaru Medical Center
email: Meyundaa@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan jiwa merupakan kondisi yang memengaruhi proses berpikir, berperilaku, dan perasaan seseorang, ditandai dengan ketidakmampuan beradaptasi atau distress psikologis yang berdampak pada penderitaan individu maupun keluarganya, serta penurunan kualitas hidup. Salah satu gangguan jiwa yang kompleks adalah skizofrenia, yang sering disertai dengan gejala halusinasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menurunkan gejala halusinasi pada pasien skizofrenia melalui kajian literatur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) terhadap artikel ilmiah yang diperoleh dari database ProQuest, Science Direct, PubMed, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah “Cognitive Behavior Therapy” AND “skizofrenia”. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, full-text, serta diterbitkan dalam kurun waktu 2010–2025. **Hasil:** Dari 9 artikel yang memenuhi kriteria, ditemukan bahwa CBT efektif dalam menurunkan gejala halusinasi pada pasien dengan skizofrenia atau gangguan jiwa. **Kesimpulan:** Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif sebagai intervensi psikoterapi dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia.

Kata kunci: Skizofrenia, Halusinasi, Cognitive Behavior Therapy

ABSTRACT

Introduction: *A disorder is a mental condition that affects a person's thinking process, behavior, and feelings, characterized by adaptation challenges or psychological stress that impacts the individual sufferer and their family, as well as a decreased quality of life. One of the complex mental disorders is schizophrenia, which is often accompanied by hallucination symptoms.* **Objective:** *This study aims to describe the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing hallucination symptoms in schizophrenia patients through a literature review.* **Method:** *This study uses a literature reflection method (literature review) of scientific articles obtained from the ProQuest, Science Direct, PubMed, and Google Scholar databases. The keywords used are "Cognitive Behavior Therapy" AND "schizophrenia". Inclusion criteria include articles in Indonesian and English, full text, and published between 2010–2025.* **Results:** *Of the 9 articles that met the criteria, it was found that CBT is effective in reducing hallucination symptoms in schizophrenia or mental disorder patients.* **Conclusion:** *Cognitive Behavior Therapy (CBT) has been proven effective as a psychotherapeutic intervention in reducing hallucination symptoms in schizophrenia patients.*

Keywords: Schizophrenia, Hallucination, Cognitive Behavior Therapy

Histori Artikel:

Diserahkan: 20 Juli 2025 Diterima setelah Revisi: 26 Juli 2025 Diterbitkan: 30 Juni 2025

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah gangguan jiwa berat ditandai dengan ketidakmampuan dalam berpikir, disasosiasi pada lingkungan nyata, (Sadock et al., 2014). World Health Organization (WHO) tahun 2019 Sekitar pada 450 juta jiwa penduduk di dunia mengalami gangguan jiwa termasuk skizofrenia dan di Asia Tenggara sekitar 5,3 orang per100.000 jiwa mengalami skizofrenia, tahun 2021 Prevelensi skizofrenia meningkat menjadi 40% jiwa dari tahun sebelumnya dan pada tahun 2022 terdapat 300 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa seperti depresi, bipolar, demensia, termasuk 24 juta orang yang mengalami skizofrenia. Hasil riset kesehatan dasar diperoleh data prevalensi iuman dan pengecapan.

Halusinasi adalah merasakan segala sesuatu dalam keadaan sadar yang tampak nyata, namun sebenarnya hanya diciptakan oleh persepsi pikiran sendiri. Pasien dengan halusinasi pendengaran jika tidak segera ditangani akan berakibat kehilangan kontrol seperti bunuh diri, membunuh, bahkan merusak lingkungan. Halusinasi merupakan perubahan sensori dimana pasien merasakan sensasi yang tidak ada berupa gangguan jiwa di Indonesia pada tahun 2018 diantaranya gangguan depresi dan ansietas sebanyak 19,8% kurang lebih 20 juta orang dan gangguan jiwa berat sebanyak 11% atau kurang lebih 10 juta orang (Riskesdas 2018). Halusinasi membuat seseorang tidak mampu berkomunikasi atau melihat kenyataan yang sebenarnya sehingga sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sehari-

hari (Utami et al., 2018). Masalah gangguan jiwa di dunia ini sudah menjadi masalah yang semakin serius dengan terus bertambahnya prevalensi gangguan kejiwaan. Yosep (2009) mengatakan lebih dari 90% pasien dengan skizofrenia mengalami halusinasi pendengaran, penglihatan, suara, penglihatan, pengecapan dan perabaan (Damaiyanti & Iskandar, 2012). Halusinasi pendengaran sangat umum terjadi pada penderita skizofrenia (Adrian, 2016). Hal ini termasuk dalam gangguan jiwa.

Gangguan jiwa merupakan gangguan dalam berpikir, berperilaku, dan berperasaan yang terjadi pada ditandai dengan adanya distress atau kejiwaan, tindakan psikomotor dan menyebabkan distress, perubahan perilaku dan berakhir dengan penurunan kualitas hidup seseorang (Stuart, 2016) Gangguan jiwa sangat beragam jenis karakteristik diantaranya yaitu skizofrenia. Skizofrenia merupakan penyakit atau gangguan jiwa yang serius, atau gangguan jiwa kronis, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Sarwin & Gobel, 2022).

Cognitive behaviour therapy (CBT) adalah tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki proses pikir, perilaku dan emosi dengan teknik peningkatan starategi coping. Berdasarkan (Salsabila Arsih et al., 2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi prilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa prilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses

fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. Aaron T. Beck (1964) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu (Gusman Lesmana 2021). Berdasarkan pada latar belakang yang ada, maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian berjudul Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Halusinasi Pada Pada Pasien Skizofrenia. Latar belakang mempertimbangkan literatur Penelitian ini bertujuan untuk melakukan identifikasi efektifitas CBT.

METODE

Metode penulisan artikel ini adalah literature review menggunakan Prisma untuk menggambarkan efektivitas dari Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap halusinasi pada pasien skizofrenia adapun sumber dari penelitian ini yaitu melakukan penelusuran yang relevan melalui Proquest, Science Direct, Pubmed Oxford google scholar dengan dilakukan penyaringan artikel dengan batasan waktu (2010-2025), free full text, dengan tipe Randomized Controlled Trial, Quasy eksperimen.

Pencarian artikel dengan kata kunci “Cognitive Behavior Therapy AND Skizofrenia, Cognitive Behavior Therapy dan Halusinasi”. Hasil penelusuran diperoleh 1.415 artikel sesuai dengan kata kunci. Dari artikel tersebut, terdapat 100 yang sesuai

dengan judul penelitian namun tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan identifikasi judul dan abstrak didapatkan 9 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode PICOS.

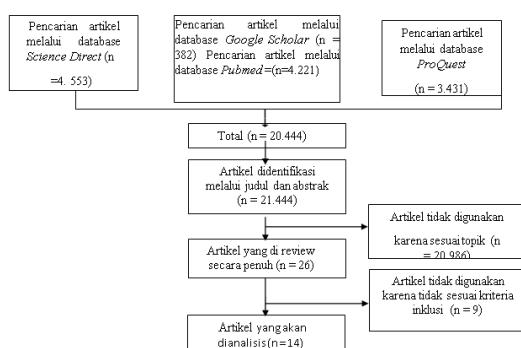
Tabel 1. Format PICOS Dalam Literatur

Review

Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Population/Problem</i>	<i>Pasien dengan skizofrenia yang mengalami halusinasi.</i>	<i>Publikasi yang hanya memuat abstrak.</i>
<i>Intervensi</i>	<i>Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan psikoterapi.</i>	<i>Intervensi utama bukan CBT (misalnya hanya terapi seni, psikodrama, dll tanpa elemen CBT).</i>
<i>Comparators</i>	<i>Tanpa terapi (no treatment) atau intervensi lain selain CBT (misalnya terapi suportif, farmakoterapi saja, atau terapi lainnya).</i>	<i>Tidak memiliki kelompok pembanding atau hanya laporan kasus individu.</i>
<i>Outcomes</i>	<i>Penurunan frekuensi, intensitas, atau</i>	<i>hasil yang tidak memenuhi</i>

	<p><i>distress halusinasi; peningkata n fungsi sosial, kognitif, atau kualitas hidup.</i></p>	<p><i>i kriteria dalam analisis hasil</i></p>
--	---	---

Metode penelitian ini menggunakan PRIS-MA dengan alur sebagai berikut: mendefinisikan kriteria kelayakan, menjelaskan sumber berita, selesksi referensi, kolektif data serta seleksi item data seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Proses pelaksanaan pencarian artikel

HASIL

Tinjauan terhadap sembilan artikel menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki efektivitas yang bervariasi namun cenderung positif dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia. Secara umum, CBT berkontribusi terhadap penurunan gejala psikotik, terutama halusinasi, serta peningkatan beberapa aspek fungsi psikososial pasien.

Dua studi sistematis dan meta-analisis berskala besar (Guaiana et al., 2022; Berendsen et al., 2024) menunjukkan bahwa CBT, khususnya dalam format kelompok (CBTp),

memberikan manfaat moderat terhadap fungsi global pasien, walaupun hasil terhadap gejala psikotik masih dianggap memiliki kualitas bukti yang rendah hingga sedang. Pada studi-studi ini, CBT menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan perawatan standar atau intervensi psikososial lain dalam hal fungsi sosial dan kualitas hidup, meskipun efek terhadap gejala positif (termasuk halusinasi) tidak selalu signifikan secara statistik.

Studi oleh Morrison et al. (2018) dan Todorovic et al. (2023) secara spesifik menilai efektivitas CBT pada pasien skizofrenia yang resisten terhadap pengobatan (clozapine). Hasilnya menunjukkan bahwa meskipun perubahan pada gejala psikotik total tidak signifikan, terdapat perbaikan gejala positif (termasuk halusinasi) secara signifikan pada akhir terapi dan saat follow-up 6–12 bulan, terutama dalam kelompok yang mendapat CBT tambahan. Hal ini menandakan bahwa CBT mungkin bermanfaat dalam populasi klinis dengan kebutuhan khusus, meskipun efek terhadap gejala negatif tetap lemah.

Dalam konteks lokal dan praktik klinis, beberapa penelitian di Indonesia (Hastuti & Setianingsih, 2016; Wahyuni et al., 2011; Wuri, 2019) secara konsisten melaporkan bahwa pemberian CBT secara individual maupun kelompok menghasilkan penurunan signifikan pada frekuensi halusinasi dan perilaku kekerasan. Selain itu, ditemukan pula peningkatan dalam domain kognitif, afektif, dan psikomotor pasien. Menurut Hastuti & Setianingsih (2016) mencatat penurunan halusinasi

sebesar 47% dan peningkatan kemampuan psikomotor hingga 57%.

Penelitian eksploratif oleh Vancappel et al. (2024) juga menambah wawasan dengan menyoroti keterkaitan antara keyakinan maladaptif, disosiasi, dan gejala psikotik. Hasilnya mengindikasikan bahwa mekanisme kognitif-perilaku berperan dalam gejala disosiasi yang dialami pasien skizofrenia, sehingga menegaskan pentingnya pendekatan terapi yang berbasis CBT. Terakhir, meta-analisis oleh Laws et al. (2018) menegaskan bahwa CBT memiliki efek kecil namun signifikan terhadap peningkatan fungsi dan kualitas hidup pasien, meskipun tidak secara konsisten menunjukkan manfaat pada follow-up jangka panjang.

Secara keseluruhan, CBT terbukti efektif sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis untuk menurunkan intensitas halusinasi, terutama gejala positif pada skizofrenia. Efektivitasnya lebih menonjol pada aspek fungsi psikososial dan pengelolaan stresor internal pasien, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menegaskan efek jangka panjang dan perannya terhadap gejala negatif skizofrenia.

PEMBAHASAN

Cognitive Behavioral Therapy untuk Psychosis (CBTp) telah menjadi salah satu pendekatan psikoterapi yang banyak diteliti dalam penanganan pasien dengan skizofrenia. Berbagai studi menunjukkan bahwa CBTp memiliki potensi untuk mengurangi gejala psikotik, terutama halusinasi dan delusi, serta memperbaiki aspek fungsional pasien, meskipun efektivitasnya terhadap

gejala negatif dan kualitas hidup masih menjadi perdebatan.

Beberapa penelitian internasional menunjukkan bahwa CBTp memiliki efek kecil namun signifikan terhadap fungsi umum pasien pada akhir intervensi. Meta-analisis oleh Szymczynska et al. (2024) yang mencakup 36 RCT menunjukkan bahwa CBTp meningkatkan fungsi pasien pada akhir terapi ($ES = 0.25$; 95% CI: 0.14–0.33), namun efek ini tidak bertahan pada follow-up ($ES = 0.10$; 95% CI: –0.07–0.26). Hal ini menunjukkan bahwa CBTp lebih efektif sebagai intervensi jangka pendek untuk meningkatkan fungsi, namun mungkin memerlukan strategi tambahan untuk mempertahankan manfaat jangka panjang.

Terkait dengan gejala psikotik, khususnya halusinasi, temuan serupa juga didapatkan dalam berbagai studi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten menunjukkan bahwa pemberian CBT secara signifikan menurunkan gejala halusinasi dan perilaku kekerasan ($p < 0,05$), serta meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik klien hingga 57%. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Lumbantobing et al. di Medan, yang juga mencatat penurunan halusinasi yang bermakna setelah intervensi CBT ($p < 0,05$), dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan signifikan.

Meskipun demikian, efektivitas CBTp terhadap gejala negatif skizofrenia, seperti apatis dan alogia, masih dipertanyakan. Cochrane review

oleh Bighelli et al. (2021) yang menganalisis 24 studi menunjukkan bahwa CBTp tidak menunjukkan efek signifikan terhadap gejala negatif maupun gejala positif PANSS (Positive and Negative Syndrome Scale), meskipun terdapat sedikit peningkatan skor fungsional seperti Global Assessment of Functioning (GAF) dan Personal and Social Performance (PSP). Hal ini memperkuat asumsi bahwa CBTp lebih efektif dalam menangani aspek kognitif dan perilaku daripada gejala afektif yang menetap.

Selain itu, beberapa studi juga menunjukkan bahwa CBTp tidak memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa skor pada WHOQOL-BREF subskala psikologis hanya sedikit meningkat (MD -4.64 ; 95% CI -9.04 to -0.24) dan tidak mencapai signifikansi klinis yang kuat. Bahkan, setelah dilakukan penyesuaian terhadap kemungkinan bias publikasi, efek CBTp terhadap distress juga menjadi tidak signifikan ($ES = 0.18$; 95% CI -0.12 – 0.48). Dengan demikian, dampak CBTp terhadap dimensi subyektif kesejahteraan pasien masih perlu diteliti lebih lanjut.

Sebagian besar studi yang menunjukkan efektivitas CBTp menggunakan pendekatan terapi individual, sementara CBTp kelompok (group CBTp) yang dinilai lebih efisien secara sumber daya menunjukkan hasil yang kurang konsisten. Beberapa studi menyebutkan adanya peningkatan fungsi sosial dan kemampuan memecahkan masalah, tetapi tidak ada perbedaan yang

bermakna terhadap gejala utama skizofrenia maupun angka putus terapi.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini mendukung bahwa CBTp merupakan pendekatan yang berpotensi sebagai terapi tambahan terhadap farmakoterapi, khususnya dalam mengelola gejala psikotik aktif dan meningkatkan kemampuan fungsional. Namun, keberhasilan intervensi ini sangat bergantung pada kualitas pelaksanaan, keterlibatan pasien, serta penyesuaian budaya dan konteks lokal.

SIMPULAN

Artikel yang diulas menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif untukpsikosis (CBTp) merupakan pendekatan psikoterapi yang menjanjikan sebagai pengobatan tambahan bagi pasien skizofrenia, terutama dalam mengelola gejala psikotik seperti halusinasi dan perilaku agresif. Bukti empiris dari studi internasional dan nasional menunjukkan bahwa CBTp efektif dalam mengurangi intensitas halusinasi, meningkatkan fungsi kognitif dan afektif, serta memperbaiki luaran sosial dan perilaku pasien, terutama di akhir periode intervensi.

Berdasarkan temuan ini, CBTp dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan kesehatan mental berbasis psikoterapi, terutama bagi pasien yang mengalami halusinasi dan gangguan perilaku. Namun, implementasi CBT memerlukan pelatihan profesional yang memadai, pendekatan yang terstandarisasi, dan pemantauan jangka panjang. Penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang

lebih kuat dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang CBT dan mengoptimalkan penerapannya dalam layanan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Berendsen, S., Berendse, S., van der Torren, J., Vermeulen, J., & de Haan, L. (2024). Cognitive behavioural therapy for the treatment of schizophrenia spectrum disorders: an umbrella review of meta-analyses of randomised controlled trials. *EClinicalMedicine*, 67, 102392. <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2023.102392>

Damaiyanti, R., & Iskandar, S. (2012). *Asuhan Keperawatan Jiwa: Gangguan Sensori Persepsi (Halusinasi)*. Jakarta: Salemba Medika.

Guiana, G., Abbatecola, M., Aali, G., Tarantino, F., Ebuenyi, I. D., Lucarini, V., ... Pinto, A. (2022). Cognitive behavioural therapy (group) for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2022(7). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009608.pub2>

Gusman, L. (2021). *Psikoterapi: Teori dan Praktik Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: Kencana.

Hastuti, R. Y., & Setianingsih. (2016). Pengaruh Cognitive Behaviour Threapy pada klien dengan masalah keperawatan perilaku kekerasan dan halusinasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 7– 12.

Laws, K. R., Darlington, N., Kondel, T. K., McKenna, P. J., & Jauhar, S. (2018). Cognitive Behavioural Therapy for schizophrenia - outcomes for functioning, distress and quality of life: A meta-analysis. *BMC Psychology*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0243-2>

Morrison, A. P., Pyle, M., Gumley, A., Schwannauer, M., Turkington, D., MacLennan, G., ... Tully, S. (2018). Cognitive behavioural therapy in clozapine-resistant schizophrenia (FOCUS): an assessor-blinded, randomised controlled trial. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 633– 643. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30184-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30184-6)

Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2014). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Salsabila Arsih, N., Fitriana, R., & Arisanti, T. (2022). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap gejala skizofrenia: Sebuah studi literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 33–40.

Sarwin, S., & Gobel, A. (2022). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Deepublish.

Stuart, G. W. (2016). Principles and Practice of Psychiatric Nursing (10th ed.). Elsevier Health Sciences.

Todorovic, A., Lal, S., Dark, F., De Monte, V., Kisely, S., & Siskind, D. (2023). CBTp for people with treatment refractory schizophrenia on clozapine: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 32(1), 321–328. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1836558>

Utami, S., Andayani, T. R., & Yulianti, R. (2018). Pengaruh terapi realitas terhadap halusinasi pada pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 123–130.

Vancappel, A., Graux, J., & El-Hage, W. (2024). Exploring cognitive behavioral mechanisms related to dissociation among patients suffering from schizophrenia: A pilot study. *European Journal of Trauma and Dissociation*, 8(4). <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100469>

Wahyuni, S. E., Keliat, B. A., Yusron, Y., & Susanti, H. (2011). Penurunan Halusinasi Pada Klien Jiwa Melalui Cognitive Behavior Theraphy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 185–192. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i3.66>

World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2019). Mental Health: Strengthening Our Respons.