

Thought Stopping Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Pada Ny.S Dengan Skizofrenia Di Rumah Sakit Marzoeki Mahdi

Elisa Maulida Rahmawati¹, Tressia Febrianti²

^{1,2} STIKes Raflesia Depok

Email: elsmdr05@gmail.com

Abstrak

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang sering disertai halusinasi pendengaran sehingga memengaruhi kemampuan individu dalam membedakan realitas, mengendalikan perilaku, dan berfungsi secara sosial. Penerapan evidence-based nursing melalui kombinasi Thought Stopping dan terapi musik klasik dilakukan pada pasien skizofrenia dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran di Ruang Srikandi Rumah Sakit Marzoeki Mahdi menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Intervensi diberikan selama empat hari berturut-turut. Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan Thought Stopping dan terapi musik klasik, pasien mampu menghentikan respons terhadap stimulus internal, mengalihkan perhatian pada stimulus eksternal, merasa lebih tenang, serta melaporkan penurunan frekuensi halusinasi sehingga kemampuan mengontrol halusinasi meningkat, meskipun masalah belum teratasi sepenuhnya. Thought Stopping membantu meningkatkan kontrol kognitif pasien dengan menghentikan pikiran yang memicu respons terhadap halusinasi, sedangkan terapi musik klasik memberikan efek relaksasi dan distraksi yang mengalihkan fokus dari stimulus internal ke stimulus nyata. Kombinasi kedua intervensi tersebut saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan pasien mengendalikan halusinasi pendengaran sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata kunci: skizofrenia, halusinasi pendengaran, Thought Stopping, terapi musik klasik.

Abstract

Schizophrenia is a chronic mental disorder that is frequently accompanied by auditory hallucinations, affecting an individual's ability to distinguish reality, regulate behavior, and function socially. This final nursing project implemented evidence-based nursing through a combination of Thought Stopping and classical musik therapy for a patient with sensory perception disturbance: auditory hallucinations at Srikandi Ward, Marzoeki Mahdi Hospital, using a case study design based on the nursing process. The interventions were administered for four consecutive days. The results showed that following the implementation of Thought Stopping and classical musik therapy, the patient was able to interrupt responses to internal stimuli, redirect attention to external stimuli, experience greater calmness, and report a reduced frequency of auditory hallucinations, resulting in improved ability to control hallucinations, although the problem was only partially resolved. Thought Stopping enhanced the patient's cognitive control by interrupting maladaptive thoughts associated with hallucinations, while classical musik therapy promoted relaxation and distraction, shifting attention from internal to external stimuli. The combination of these interventions complemented each other in improving the patient's ability to manage auditory hallucinations as a non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: schizophrenia, auditory hallucinations, Thought Stopping, classical musik therapy.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh dan berperan penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan jiwa adalah kondisi ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, gangguan jiwa ditandai oleh adanya gangguan pada proses berpikir, emosi, persepsi, dan perilaku yang dapat menurunkan fungsi sosial maupun kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu gangguan jiwa berat yang masih menjadi perhatian global adalah skizofrenia, yaitu gangguan neuropsikiatri kronis yang ditandai

dengan gangguan proses pikir, persepsi, emosi, dan perilaku sehingga memengaruhi kemampuan individu dalam membedakan realitas serta menjalankan fungsi sosial secara optimal. Berdasarkan laporan WHO, sekitar 23 juta penduduk dunia hidup dengan skizofrenia, sedangkan di Indonesia prevalensi skizofrenia atau psikosis mencapai 6,7 per 1.000 rumah tangga. Di Provinsi Jawa Barat sendiri, skizofrenia masih menjadi salah satu masalah kesehatan jiwa dengan jumlah kasus yang cukup tinggi sehingga meningkatkan kebutuhan pelayanan kesehatan jiwa yang komprehensif.

Salah satu manifestasi klinis yang paling sering ditemukan pada pasien skizofrenia adalah gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran. Halusinasi pendengaran merupakan kondisi ketika individu mendengar suara tanpa adanya stimulus eksternal yang nyata. Gejala ini dapat berupa suara yang memanggil nama pasien, memberi komentar, mengancam, ataupun memerintah melakukan suatu tindakan. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan konsentrasi, meningkatnya kecemasan, gangguan interaksi sosial, hingga risiko perilaku yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain apabila halusinasi tidak mampu dikendalikan. Data di Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi Bogor menunjukkan bahwa dalam tiga bulan terakhir sekitar 33,12% pasien yang menjalani perawatan mengalami masalah halusinasi, sehingga pengendalian halusinasi menjadi salah satu fokus utama dalam pemberian asuhan keperawatan jiwa.

Selain terapi farmakologis, berbagai intervensi keperawatan nonfarmakologis telah dikembangkan untuk membantu pasien mengendalikan halusinasi, di antaranya *Thought Stopping* dan terapi musik klasik. *Thought Stopping* merupakan teknik kognitif-perilaku yang melatih pasien menghentikan pikiran yang memicu respons terhadap halusinasi kemudian mengalihkan perhatian pada stimulus nyata. Sementara itu, terapi musik klasik memberikan efek relaksasi dan distraksi sehingga membantu menurunkan kecemasan serta mengalihkan fokus pasien dari stimulus internal menuju stimulus eksternal. Kedua intervensi tersebut mudah diterapkan dalam praktik keperawatan dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran. Beberapa penelitian melaporkan bahwa *Thought Stopping* efektif meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan halusinasi pendengaran, sedangkan terapi musik klasik mampu menurunkan frekuensi halusinasi, mengurangi perilaku berbicara sendiri, dan meningkatkan interaksi sosial pasien. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih mengevaluasi efektivitas kedua intervensi tersebut secara terpisah. Bukti mengenai penerapan kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti pada pasien dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran masih relatif terbatas, khususnya di Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi Bogor.

Selama praktik profesi Ners di Ruang Srikandi Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi Bogor ditemukan seorang pasien dengan diagnosis medis skizofrenia yang masih mengalami halusinasi pendengaran meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis. Pasien masih sering mendengar suara yang memanggil namanya, berbicara sendiri, tertawa tanpa stimulus yang jelas, serta mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi saat berkomunikasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi belum optimal sehingga diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat mendukung keberhasilan terapi yang telah diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan *evidence-based nursing* melalui kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik pada pasien skizofrenia dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran di Ruang Srikandi Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan untuk mengevaluasi perubahan kemampuan pasien dalam mengenali dan mengendalikan halusinasi setelah diberikan kombinasi kedua intervensi tersebut. Hasil

penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai pemanfaatan kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam meningkatkan kemampuan pasien mengontrol halusinasi pendengaran.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan untuk menerapkan *Evidence-Based Nursing (EBN)* pada pasien dengan diagnosis keperawatan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran. Penelitian dilaksanakan di Ruang Srikandi Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi Bogor pada Januari 2026. Subjek penelitian adalah satu pasien dengan diagnosis medis skizofrenia yang mengalami halusinasi pendengaran dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien dalam kondisi kooperatif, mampu berkomunikasi secara verbal, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Penelitian telah memperoleh persetujuan dari pasien melalui *informed consent* sebelum pelaksanaan intervensi.

Intervensi yang diberikan berupa kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan halusinasi pendengaran. Penerapan intervensi dilakukan selama empat hari berturut-turut sesuai dengan standar operasional prosedur yang mengacu pada hasil penelitian berbasis bukti. Teknik *Thought Stopping* dilakukan dengan melatih pasien mengenali munculnya halusinasi, menghentikan pikiran yang memicu respons terhadap halusinasi menggunakan instruksi verbal "stop", kemudian mengalihkan perhatian pasien pada aktivitas atau stimulus nyata. Setelah itu dilanjutkan dengan terapi musik klasik menggunakan musik instrumental yang diperdengarkan melalui media audio selama kurang lebih 15–20 menit pada setiap sesi intervensi.

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan status mental, serta dokumentasi perkembangan pasien menggunakan format asuhan keperawatan. Evaluasi dilakukan setiap hari dengan mengamati perubahan kemampuan pasien dalam mengenali tanda munculnya halusinasi, mengontrol respons terhadap halusinasi, frekuensi munculnya halusinasi, kemampuan mengalihkan perhatian pada stimulus eksternal, serta respons emosional setelah diberikan intervensi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah pemberian kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik berdasarkan hasil pengkajian dan evaluasi keperawatan setiap hari. Efektivitas intervensi dinilai dari perubahan kemampuan pasien dalam mengendalikan halusinasi pendengaran selama periode implementasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Kasus

Studi kasus dilakukan pada Ny. S, pasien perempuan dengan diagnosis medis skizofrenia paranoid (F20.0) yang dirawat di Ruang Srikandi Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi Bogor. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran yang ditandai dengan keluhan sering mendengar bisikan suara tanpa sumber yang jelas, terutama saat melamun. Selain itu, pasien tampak berbicara dan tersenyum sendiri, mondar-mandir, gelisah, sulit berkonsentrasi, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Riwayat gangguan jiwa berulang, ketidakpatuhan minum obat, konflik keluarga, dan kurangnya dukungan sosial menjadi faktor yang diduga berkontribusi terhadap

kekambuhan halusinasi. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, diagnosis keperawatan prioritas adalah gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran, disertai isolasi sosial

Implementasi *Thought Stopping* dan Terapi Musik Klasik

Intervensi diberikan selama empat hari berturut-turut melalui kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik sebagai terapi nonfarmakologis. Hari pertama difokuskan pada pembinaan hubungan saling percaya, identifikasi isi dan pencetus halusinasi, serta latihan awal teknik *Thought Stopping* yang dilanjutkan dengan mendengarkan musik klasik selama 15–20 menit. Pada tahap ini pasien masih sering mendengar suara, namun mulai memahami dan mengikuti instruksi yang diberikan.

Hari kedua dilakukan evaluasi kemampuan pasien, penguatan teknik *Thought Stopping*, dan pengulangan terapi musik klasik. Pasien mulai mampu mengatakan kata "stop" ketika halusinasi muncul serta mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah mendengarkan musik. Secara objektif pasien tampak lebih kooperatif dan mampu mempraktikkan teknik yang diajarkan.

Pada hari ketiga, pasien mulai mampu mempraktikkan *Thought Stopping* secara lebih mandiri dan mengombinasikannya dengan aktivitas pengalihan seperti berbicara dengan orang lain serta mendengarkan musik klasik. Pasien melaporkan bahwa frekuensi suara mulai berkurang, perilaku gelisah menurun, kontak mata membaik, dan konsentrasi meningkat selama komunikasi terapeutik.

Evaluasi pada hari keempat menunjukkan bahwa suara halusinasi masih muncul sesekali, tetapi frekuensinya berkurang. Pasien telah mampu mengenali tanda awal munculnya halusinasi, menerapkan teknik *Thought Stopping*, mendengarkan musik klasik sebagai distraksi, dan mengalihkan perhatian melalui interaksi dengan orang lain. Secara keseluruhan, kemampuan pasien dalam mengendalikan halusinasi meningkat sehingga masalah keperawatan dinyatakan teratasi sebagian.

Pembahasan

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik memberikan dampak positif terhadap kemampuan pasien dalam mengendalikan halusinasi pendengaran. Setelah empat hari intervensi, pasien menunjukkan penurunan frekuensi halusinasi, berkurangnya perilaku gelisah, meningkatnya kemampuan mengenali tanda awal munculnya halusinasi, serta mampu menggunakan strategi koping yang telah diajarkan. Meskipun halusinasi belum hilang sepenuhnya, perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kontrol diri terhadap stimulus internal.

Thought Stopping bekerja dengan membantu pasien menghentikan pikiran maladaptif yang memicu respons terhadap halusinasi melalui instruksi verbal "stop", kemudian mengalihkan perhatian pada stimulus nyata. Teknik ini meningkatkan kontrol kognitif pasien sehingga mampu mengurangi fokus terhadap suara halusinasi. Sementara itu, terapi musik klasik memberikan efek relaksasi dan distraksi melalui stimulasi auditori eksternal yang membantu menurunkan kecemasan serta mengalihkan perhatian pasien dari stimulus internal menuju lingkungan sekitar. Kombinasi kedua intervensi tersebut saling melengkapi karena tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga meningkatkan kemampuan koping adaptif pasien.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa *Thought Stopping* efektif meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi pendengaran, sedangkan terapi musik klasik mampu menurunkan frekuensi halusinasi, meningkatkan ketenangan, dan memperbaiki konsentrasi pasien. Namun, efektivitas terapi nonfarmakologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat keparahan penyakit,

kepatuhan mengonsumsi obat antipsikotik, motivasi pasien, dukungan keluarga, dan lamanya pemberian intervensi. Oleh karena itu, terapi musik klasik dan *Thought Stopping* lebih tepat digunakan sebagai terapi komplementer yang mendukung terapi farmakologis, bukan sebagai pengganti pengobatan utama.

Secara keseluruhan, penerapan kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik pada Ny. S menunjukkan bahwa intervensi keperawatan berbasis bukti dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengenali, mengendalikan, dan mengurangi respons terhadap halusinasi pendengaran. Hasil ini mendukung penggunaan kedua intervensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan jiwa yang holistik pada pasien skizofrenia dengan gangguan persepsi sensorik: halusinasi pendengaran.

4. KESIMPULAN

Penerapan kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik pada pasien skizofrenia dengan gangguan persepsi sensorik: halusinasi pendengaran di Ruang Srikandi Rumah Sakit Marzoeqi Mahdi menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemampuan pasien mengendalikan halusinasi. Setelah empat hari intervensi, pasien mampu mengenali tanda awal munculnya halusinasi, menghentikan respons terhadap stimulus internal menggunakan teknik *Thought Stopping*, serta mengalihkan perhatian melalui terapi musik klasik dan aktivitas adaptif lainnya. Perubahan tersebut ditandai dengan menurunnya frekuensi halusinasi, berkurangnya perilaku gelisah, meningkatnya konsentrasi, dan kemampuan pasien dalam mengontrol respons terhadap halusinasi, meskipun masalah keperawatan belum teratasi sepenuhnya. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa kombinasi *Thought Stopping* dan terapi musik klasik dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang melengkapi terapi farmakologis dalam asuhan keperawatan jiwa serta berpotensi meningkatkan kemampuan koping adaptif pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2022.
- [2] American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC, USA: American Psychiatric Association Publishing, 2022.
- [3] D. A. Mutaqin, D. A. Rahayu, and A. Yanto, "Efektivitas terapi musik klasik pada pasien halusinasi pendengaran," *Holistic Nursing Care Approach*, vol. 3, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.26714/hnca.v3i1.10392.
- [4] W. M. Ningsi, N. Anggraini, and B. D. Hardika, "Penerapan terapi musik klasik terhadap penurunan tanda dan gejala halusinasi pendengaran," *Journal of Educational Innovation and Public Health*, vol. 2, no. 3, pp. 150–159, 2024, doi: 10.55606/innovation.v2i3.3053.
- [5] S. R. Utami, L. N. Hidayati, and A. Wasniyati, "Implementasi terapi musik klasik pada pasien skizoafektif dengan gejala utama halusinasi pendengaran," *Healthy Tadulako Journal*, vol. 10, no. 4, pp. 600–609, 2024, doi: 10.22487/htj.v10i4.1397.
- [6] A. Setyowati, W. Mulyaningrat, and A. Sumeru, "Penerapan terapi *Thought Stopping* dalam mengontrol halusinasi pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan persepsi sensorik halusinasi pendengaran: Studi kasus," *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, vol. 6, no. 2, pp. 90–100, 2025, doi: 10.30787/asjn.v6i2.2248.

- [7] A. Apriliani, E. T. Fitriyah, and A. Kusyuni, "Pengaruh terapi musik terhadap perubahan perilaku penderita halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia: Tinjauan literatur," *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, vol. 7, no. 1, pp. 60–69, 2021, doi: 10.33023/jikep.v7i1.654.
- [8] D. A. Yanti, A. L. Sitepu, K. Sitepu, Pitriani, and W. N. B. Purba, "Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien halusinasi pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. Ildrem Medan," *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, vol. 3, no. 1, 2021, doi: 10.35451/jkf.v3i1.527.
- [9] G. A. Imantaningsih and Y. S. Pratiwi, "Literature review: Pengaruh terapi musik klasik pada pasien halusinasi pendengaran," in *Prosiding University Research Colloquium*, 2022, pp. 1348–1355.
- [10] W. S. Piola and Firmawati, "Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan gejala pada pasien dengan gangguan sensori persepsi halusinasi pendengaran di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo," *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 10, no. 1, 2022, doi: 10.31314/zijk.v10i1.1670.
- [11] T. S. D. Ekawati, N. W. Gati, and Suyatno, "Penerapan terapi musik klasik terhadap pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, vol. 5, no. 5, pp. 9–23, 2026, doi: 10.70570/jikmc.v5i5.2207.
- [12] E. N. Safitri, U. Hasanah, and I. T. Utami, "Penerapan terapi musik klasik pada pasien halusinasi pendengaran," *Jurnal Cendikia Muda*, vol. 2, no. 2, pp. 173–180, 2021.
- [13] A. Pradana and A. Riyana, "Penerapan terapi musik klasik terhadap penurunan tanda dan gejala pada pasien dengan gangguan persepsi sensori: Halusinasi pendengaran di Puskesmas Cikoneng," *Nursing Care and Health Technology Journal*, vol. 2, no. 2, pp. 137–147, 2024, doi: 10.56742/nchat.v2i2.48.
- [14] M. Sahli, "Pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat halusinasi pada pasien halusinasi pendengaran: Literature review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*, vol. 2, no. 3, pp. 56–65, 2024, doi: 10.59024/jikas.v2i3.1160.
- [15] K. A. Putri, I. Amira, and A. Sriati, "Aplikasi terapi Thought Stopping pada halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia: Laporan kasus," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 12, no. 3, pp. 611–622, 2024, doi: 10.26714/jkj.12.3.2024.611-622.
- [16] PPNI, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta, Indonesia: DPP PPNI, 2017.
- [17] PPNI, *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta, Indonesia: DPP PPNI, 2018.
- [18] PPNI, *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta, Indonesia: DPP PPNI, 2019.
- [19] B. A. Keliat, Akemat, N. Helena, and H. Nurhaeni, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Basic Course)*. Jakarta, Indonesia: EGC, 2019.
- [20] T. H. Herdman, S. Kamitsuru, and C. T. Lopes, Eds., *NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification 2021–2023*, 12th ed. New York, NY, USA: Thieme, 2021.