



**PENGEMBANGAN INTERVENSI BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY PADA PASIEN DENGAN HALUSINASI PENDENGARAN: SEBUAH
STUDI LITERATUR**

Nur Oktavia Hidayati*, Firla Rizky Rahmani Nur, Riska Andara Fauzi, Ajeng Andini Sutisnu, Anggita Dyah Kirana, Puput Nur Azizah, Anisa Dwi Putri, Kinar Serenity

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor 45363, Indonesia

*nur.oktavia@unpad.ac.id

ABSTRAK

Halusinasi pendengaran menjadi manifestasi gejala masalah kesehatan jiwa. Beberapa intervensi dapat dilakukan untuk mengurangi halusinasi pendengaran pada pasien. Salah satunya adalah penggunaan intervensi non farmakologis seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengidentifikasi berbagai pengembangan intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada pasien dengan halusinasi pendengaran. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan pencarian melalui database PubMed dan EBSCOhost juga manual search engine Mendeley dan cambdridge library dengan kata kunci auditory hallucination, Hearing Voices dan Cognitive Behavioral Therapy. Kriteria inklusi yaitu full text, artikel berbahasa Inggris, dengan rentang tahun publikasi 2015-2021, menggunakan jenis penelitian Randomized control trial dan Clinical trial. Hasil pencarian diperoleh 5 artikel yang sesuai kriteria inklusi yang berisikan pembahasan mengenai beberapa pengembangan intervensi berbasis Cognitive Behavior Therapy untuk pasien halusinasi pendengaran. Kesimpulan yang didapat berdasarkan studi literatur, pengembangan intervensi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dinilai cukup efektif untuk menurunkan keparahan dari halusinasi pendengaran pada pasien yang mengalami psikosis.

Kata kunci: *cognitive behavioral therapy; halusinasi pendengaran; intervensi; pengembangan CBT*

**DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY-BASED
INTERVENTIONS IN PATIENTS WITH AUDITORY HALLUCINATIONS:
A LITERATURE STUDY**

ABSTRACT

Auditory hallucinations are a symptom of mental health problems. Several interventions can be performed to reduce auditory hallucinations in patients. One of them is the use of non-pharmacological interventions such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The purpose of this literature review is to identify various developments of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) based interventions in patients with auditory hallucinations. The method used is a literature review by searching through the PubMed and EBSCOhost databases as well as the Mendeley manual search engine and the Cambridge library with the keywords auditory hallucination, Hearing Voices and Cognitive Behavioral Therapy. Inclusion criteria are full text, English language articles, with a range of publication years 2015-2021, using randomized control trials and clinical trials. The search results obtained 5 articles that matched the inclusion criteria which contained a discussion of several developments of Cognitive Behavior Therapy-based interventions for auditory hallucinations patients. The conclusion obtained based on the literature study on the development of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) based interventions is considered to be quite effective in reducing the severity of auditory hallucinations in patients with psychosis.

Keywords: auditory hallucinations; CBT developments; cognitive behavioral therapy; intervention

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah gangguan mental kronis yang mempengaruhi 20 juta orang di seluruh dunia (WHO, 2019). Di Indonesia, pada tahun 2013-2018 prevalensi rumah tangga dengan ART skizofrenia/psikosis berada di angka 7.0 per mil, dengan tertinggi berada di Bali mencapai 11 per mil. Dari total tersebut 84,9 % pasien menjalani pengobatan dan sekitar 48,9% yang rutin meminum obat. (Risesdas, 2018). Skizofrenia merupakan gangguan jiwa serius ditandai dengan kehilangan kontak pada kenyataan (psikosis) hayalan (kepercayaan yang salah), halusinasi, pikiran yang tidak normal serta dapat mengganggu kegiatan sehari-harinya. (Husniati & Herlan, 2020). Menurut Hawari (2014) pada skizofrenia terdapat gejala positif dan negatif, dimana salah satu gejala positifnya merupakan halusinasi (Sugiarto et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Yosep (2009) lebih dari 90% pasien dengan skizofrenia mengalami halusinasi (Prihatini et al., 2018). Halusinasi ini merupakan gangguan penerimaan pancaindra tanpa adanya stimulus eksternal. (Pratiwi & Heri, 2018) sehingga pasien merasakan sensasi yang tidak ada, bisa berupa suara, penglihatan, pengecapan dan perabaan (Prihatini et al., 2018). Menurut Stuart dan Laraia (2005) dalam Pratiwi (2018) klien yang mengalami halusinasi dapat kehilangan kontrol dirinya sehingga bisa membahayakan dirinya, orang lain maupun lingkungan. Klien halusinasi benar-benar kehilangan kemampuan penilaian realitas terhadap lingkungan. (Pratiwi & Heri, 2018) Pada situasi ini pasien dapat mengalami resiko bunuh diri (suicide), membunuh orang lain (homicide), bahkan merusak lingkungan. (Prihatini et al., 2018).

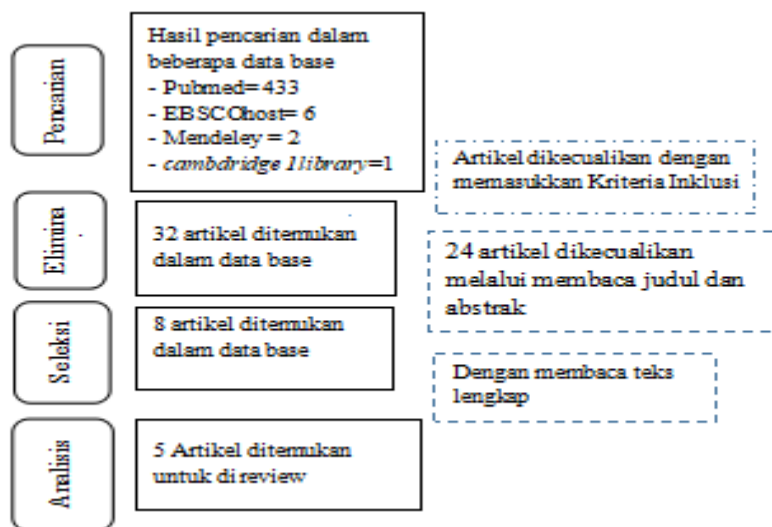
Pengobatan skizofrenia dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat berupa antipsikotik yang dikenal dengan neuroleptik sedangkan Non farmakologis terapi di skizofrenia termasuk terapi keperawatan, salah satunya cognitive behavioral therapy (CBT) (Sugiarto et al., 2020 & Prihatini et al., 2018). Cognitive behavioral therapy (CBT) yaitu penerapan terapi psikososial dengan perilaku kognitif yang dapat mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga perilaku maladaptif menjadi adaptif. Rieckert menyatakan bahwa terapi CBT dapat secara signifikan mengurangi amarah, rasa bersalah, dan harga diri yang rendah. Menurut Hastuti & Setia Ningsih (2016) aplikasi dari CBT pada klien halusinasi adalah dengan dilatih untuk mengenali berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, termasuk peristiwa yang tidak menyenangkan. Klien juga diajarkan untuk mengenali perasaan yang muncul dari cara klien menginterpretasikan kejadian yang dialaminya dan tindakan yang diambil setelah mengalami perasaan tersebut. (Sugiarto et al., 2020)

Tujuan utama dari CBT untuk pengobatan psikosis adalah untuk mengurangi intensitas halusinasi serta waham (dan tekanan yang berhubungan) dan meningkatkan partisipasi aktif dari individu dalam mengurangi resiko kambuh dan tingkat gangguan sosial. (Husniati & Herlan, 2020). Selain itu pada penelitian Kaplan & Saddock (2014), Granholm et al (2014) dan Prihatini et al (2018) pemberian CBT terbukti memberikan perubahan, penurunan kekambuhan halusinasi pada pasien. CBT dapat memperkuat keyakinan dan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi secara konsisten melalui strategi koping yang baik (Prihatini et al., 2018).

METODE

Metode yang digunakan ialah tinjauan literatur dengan pencarian melalui database *PubMed* dan *EBSCOhost* juga manual search engine *Mendeley* dan *Cambridge library*. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci (*Key Word*) yang digunakan adalah *auditory hallucination*, *Hearing Voices* dan *Cognitive Behavioral Therapy* yang menghasilkan sejumlah 442 artikel.

Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu *full text*, artikel berbahasa Inggris, dengan rentang tahun publikasi 2015-2020, menggunakan jenis penelitian *Randomized control trial dan Clinical trial*. Setelah melalui tahapan eliminasi, seleksi dan analisis diperoleh 5 artikel yang kemudian digunakan sebagai bahan pembahasan pada *Literatur Review* ini. Adapun pemaparan lengkap mengenai kerangka kerja, tertuang pada gambar 1.1 di bawah ini.



Gambar 1. Alur Pencarian Artikel

HASIL

Hasil pencarian, terdapat lima artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel-artikel tersebut membahas terkait pengaruh beberapa pengembangan intervensi berbasis *Cognitive Behavior Therapy* untuk pasien halusinasi pendengaran. Terdapat artikel yang menyatakan *Person Based Cognitive Therapy* (PBCT) yang diintegrasikan dengan individual *Cognitive Behavior Therapy* dan terapi *mindfulness* pada pasien psikosis yang mengalami distress menunjukkan hasil bahwa PBCT meningkatkan pemulihan klien dengan halusinasi dan lebih memberikan efek positif untuk klien psikosis depresi dibandingkan dengan individu CBT (Chadwick, 2016). Pengembangan lain dari *Cognitive Behavioral Therapy* yaitu *Individual Mindfulness program for voice* (iMPV) yang memberikan efek terhadap pengurangan dampak negatif suara dan peningkatan respon sadar serta perhatian (Louise, et al, 2019). CBT yang terkomputerisasi dengan *Coping with Voice* (CWV) menunjukkan hasil efektif untuk menurunkan keparahan halusinasi pendengaran dan meningkatkan fungsi sosial (Gottlieb, et al, 2017). Artikel lainnya menyebutkan bahwa CBT singkat memiliki efek yang lebih baik untuk pasien dengan skizofrenia di komunitas dibandingkan dengan perlakuan seperti biasa yang dilakukan dokter komunitas (Guo, Z. H., et al, 2017). Sedangkan artikel lainnya menyebutkan CBT dan *Avatar Therapy* (AV) efektif dalam membantu untuk lebih memahami halusinasi suara namun, AV menunjukkan efektif dalam peningkatan kualitas hidup pasien skizofrenia dibandingkan dengan CBT (Alexander, 2019).

PEMBAHASAN

Halusinasi pendengaran adalah gangguan dalam aspek persepsi sensori, dimana penderita mendengar suara-suara tanpa rangsangan eksternal. Halusinasi pendengaran merupakan salah satu gejala utama dari skizofrenia dan gangguan psikotik yang lain (Thakur, 2020). Berbagai macam intervensi keperawatan sudah banyak diaplikasikan untuk menangani klien dengan halusinasi pendengaran, dimana salah satunya adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. CBT merupakan terapi perawatan psikologis yang telah terbukti efektif untuk berbagai masalah

psikologis termasuk depresi, gangguan kecemasan, masalah penggunaan alkohol dan narkoba, masalah perkawinan, gangguan makan, dan penyakit mental yang parah. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa CBT dapat meningkatkan fungsi dan kualitas hidup (American Psychological Association, 2017).

CBT dinilai dapat memberikan efek positif terhadap pasien pengidap skizofrenia khususnya dalam konteks komunitas. CBT memberikan manfaat terhadap penyembuhan gejala skizofrenia secara keseluruhan termasuk halusinasi pendengaran, dan diperkirakan efeknya dapat menetap selama 1 tahun setelah diberikan treatment secara rutin. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Morrison et al., yang menjelaskan bahwa CBT membantu pasien skizofrenia dalam meringankan gejala yang muncul, khususnya pada pasien yang menolak untuk mengkonsumsi obat antipsikotik. Selain itu, CBT juga bisa membantu pasien dalam mengembalikan dan meningkatkan kemampuan sosial yang dimiliki. Sayangnya, terapi CBT ini dinilai kurang bisa memberikan dampak positif terhadap gejala depresif yang muncul pada pasien skizofrenia.

Person Based Cognitive Therapy (PBCT) merupakan salah satu terapi yang mengintegrasikan CBTp (*Individual Cognitive Behavior Therapy for Psychosis*) dan mindfulness terapi guna diterapkan pada pasien psikosis yang mengalami distress, pasien depresi dan juga pasien yang mengalami halusinasi pendengaran (Chadwick et al., 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa PBCT dapat meningkatkan pemulihan terhadap klien dengan halusinasi pendengaran. Selain itu, PBCT juga memberikan efek positif terhadap klien-klien yang mengalami depresi, sedangkan CBTp justru tidak menimbulkan efek yang positif terhadap depresi (Birchwood et al., 2014; Penn et al., 2009; Trower et al., 2004).

Pengembangan lain dari *Cognitive Behavioral Therapy* adalah *Individual Mindfulness Program for Voices* (iMPV), yang diperluas dari terapi *Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy* (MBCT; Segal et al., 2002). iMPV dapat dilakukan selama 4 sesi dalam satu minggu berturut-turut dimana latihan yang dilakukan adalah diskusi bersama mengenai respons kesadaran yang bisa digunakan sebagai alternatif reaksi terhadap suara, kesadaran untuk tidak langsung menghakimi suara yang muncul, serta menerima gejala dan diri sendiri. Pada sesi 1 dan 2, klien diajarkan untuk memahami konsep kesadaran secara penuh, sedangkan sesi 3 dan 4 klien diajarkan untuk fokus terhadap respons suara. Media yang digunakan pada intervensi ini berupa rekaman audio, handout, serta MP3 (Louise, Rossell, & Thomas, 2019).

Cognitive Behavioral Therapy for Psychosis (CBTp) yang terkomputerisasi, yaitu dengan *Coping with Voices* (CWV) terdiri dari 10 sesi latihan CBTp berbasis komputer dan dinilai efektif untuk menurunkan tingkat keparahan dari halusinasi pendengaran. Program ini bukan pengganti CBTp konvensional, hanya saja dikembangkan menjadi berbasis formulasi intensif secara langsung (Kingdon & Turkington, 2004; Morrison, Renton, Dunn, Williams, & Bentall, 2004). Selain dapat menurunkan keparahan halusinasi, program ini juga dapat meningkatkan keterampilan manajemen diri dan dapat membantu dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Gottlieb et al., 2017).

Perkembangan lain dari CBT yaitu menggunakan *Avatar Therapy* (AT), AT ini merupakan pendekatan terapi kepada pasien dengan menggunakan *Virtual Reality* (VR) di mana klien akan dibuatkan avatar yang merupakan gambaran dari suara yang didengarnya. AT ini bertujuan membantu pasien untuk mendapatkan kendali atas suara yang mereka dengar dengan mengekspos suara yang mereka dengar agar dapat merancang strategi baru untuk menanggapi halusinasi suara. Dalam penerapannya klien akan dibuatkan avatar yang merupakan gambaran dari suara yang paling mengganggu untuk klien, lalu terapis akan melakukan dialog dengan

klien menggunakan wajah avatar yang telah dibuat, dialog yang dilakukan berdasarkan dialog yang sering klien dengar pada halusinasinya. Avatar ini nantinya akan mengubah suara-suara yang tadinya mengganggu klien menjadi mendukung dan membantu klien.

SIMPULAN

Cognitive Behavioral Therapy for Psychosis (CBTp) dan beberapa pengembangan intervensinya lebih lanjut seperti *Person Based Cognitive Therapy (PBCT)*, *Individual Mindfulness Program for Voices (iMPV)*, *Coping with Voices (CWV)*, serta *Avatar Therapy (AT)* dinilai cukup efektif untuk menurunkan keparahan dari halusinasi pendengaran pada klien yang mengalami psikosis. Selain itu, CBT dan pengembangannya juga dapat membantu klien yang mengalami halusinasi pendengaran dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri terhadap stimulus suara serta meningkatkan kualitas hidup klien. Meskipun sudah cukup efektif, penelitian mengenai CBT dan dampaknya terhadap klien psikosis serta halusinasi pendengaran masih perlu dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2017). What Is Cognitive Behavioral Therapy? Retrieved November 30, 2020, from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral#:~:text=Cognitive behavioral therapy %28CBT%29 is a form of,marital problems%2C eating disorders and severe mental illness>.
- Chadwick, P., Strauss, C., Jones, A.-M., Kingdon, D., Ellett, L., Dannahy, L., & Hayward, M. (2016). Group mindfulness-based intervention for distressing voices: A pragmatic randomised controlled trial. *Schizophrenia Research*, 175(1–3), 168–173. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.04.001>.
- Gottlieb, J. D., Gidugu, V., Maru, M., Tepper, M. C., Davis, M. J., Greenwold, J., ... Mueser, K. T. (2017). Randomized controlled trial of an internet cognitive behavioral skills-based program for auditory hallucinations in persons with psychosis. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 40(3), 283–292. <https://doi.org/10.1037/prj0000258>.
- Guo, Z. H., Li, Z. J., Ma, Y., Sun, J., Guo, J. H., Li, W. X., Wang, Z. Q., Xu, H. L., Ng, R. M. K., Turkington, D., & Kingdon, D. (2017). Brief cognitive-behavioural therapy for patients in the community with schizophrenia: Randomised controlled trial in Beijing, China. *British Journal of Psychiatry*, 210(3), 223–229. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.183285>.
- Hayward, Mark; Edgecumbe, Rebecca; Jones, Anna-Marie; Berry, Clío; Strauss, Clara (2017). *Brief Coping Strategy Enhancement for Distressing Voices: an Evaluation in Routine Clinical Practice. Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, (), 1–12. doi:10.1017/S1352465817000388.
- Hazell, Cassie M.; Hayward, Mark; Cavanagh, Kate; Jones, Anna-Marie; Strauss, Clara (2017). *Guided self-help cognitive-behaviour Intervention for VoicEs (GiVE): Results from a pilot randomised controlled trial in a transdiagnostic sample. Schizophrenia Research*, (), S0920996417306138–. doi:10.1016/j.schres.2017.10.004.
- Husniati Nely., Herlan Pratikto. (2020). Cognitive Behavior Therapy as a Behavior Change Media for Schizophrenic Patients Not Detailed. Proceeding of The ICECRS: Educational and Psychological Conference in the 4.0 era Articles Cognitive, vol 8, hal 1-5. Diakses dari

<https://press.umsida.ac.id/index.php/icecrs/article/view/467/325>.

- Investigators, P., & Dumais, A. (2019). A Pilot Randomized Controlled Study to Compare Avatar Therapy and Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) in Patients with Treatment-Resistant Schizophrenia. 1–15.
- Kemendes RI. (2018). Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018. Laporan Nasional 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Louise, S., Rossell, S. L., & Thomas, N. (2019). The Acceptability, Feasibility and Potential Outcomes of an Individual Mindfulness-Based Intervention for Hearing Voices. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(2), 200–216. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000425>.
- Pratiwi Murni., Heri Setiawan. (2018). Tindakan Menghardik Untuk Mengatasi Halusinasi Pendengaran Pada Klien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), hal 7-13. Diakses dari <http://jurnal.lib-akperngestiwaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/view/76>.
- Prihatini C. W., Ni Komang M. G., Ni Wayan B. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kekambuhan Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Dengar. *CARING*, 3(2), hal 46-50. Diakses dari <http://ejournal.binausadabali.ac.id/index.php/caring/article/view/125>.
- Sugiarto Angga., Suyanta., Erna, E., S. Handayani. (2020). Nursing Therapy in Hallucinations of Schizophrenia Patients A Literature Review. *MIDWIFERY AND NURSING RESEARCH (MANR) JOURNAL*, 2(1), hal 1-4. Diakses dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR>.
- Thakur T, Gupta V. Auditory Hallucinations. [Updated 2020 Nov 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557633/>.
- WHO. (2019). Schizophrenia. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>