

Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dalam Pemulihan Pasien Skizofrenia: *Scoping Review*

Ni Komang Suasti Puspita Putri*, Yohanes K. Herdiyanto

Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: putri.2302531087@student.unud.ac.id

Abstract

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a psychotherapy approach that has been proven effective and commonly used in the treatment of schizophrenia, particularly in supporting mental recovery and improving patients' daily functioning. This study aims to examine the effectiveness of CBT in supporting the recovery process of schizophrenia patients in Indonesia. The method used is a scoping review with a systematic search conducted across Google Scholar, ResearchGate, and Garuda. A total of ten articles that met the inclusion criteria were further analyzed. The results of the review show that CBT has a positive impact on five key aspects of recovery: reduction of hallucinations, decrease in aggressive behavior, improvement in self-esteem, restructuring of maladaptive thinking patterns, and reduction of anxiety and depressive symptoms. The effectiveness of CBT is more effective when combined with supportive therapies such as muscle relaxation, drawing therapy, and social skills training. Although the findings are promising, this review also highlights the limited number of local studies and emphasizes the need for cultural adaptation in the Indonesian context. Therefore, CBT is considered a promising intervention that should be further developed by incorporating cultural values and involving families and healthcare professionals to support sustainable recovery among schizophrenia patients.

Keywords: cognitive behavioral therapy; schizophrenia; psychotherapy

Abstrak

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang terbukti efektif dan sering digunakan dalam menangani skizofrenia, terutama untuk membantu pemulihan kondisi mental dan kemampuan fungsi sehari-hari pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas CBT dalam mendukung proses pemulihan pasien skizofrenia di Indonesia. Metode yang digunakan adalah *scoping review* melalui pencarian sistematis pada tiga basis data daring, yaitu Google Scholar, ResearchGate, dan Garuda. Sebanyak sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT memberikan dampak positif pada lima aspek utama pemulihan, yaitu pengurangan halusinasi, penurunan perilaku agresif, peningkatan harga diri, restrukturisasi pola pikir maladaptif, serta penurunan gejala kecemasan dan depresi. Efektivitas CBT juga meningkat ketika dikombinasikan dengan terapi pendukung seperti relaksasi otot, terapi menggambar, dan pelatihan sosial. Meskipun hasilnya menjanjikan, kajian ini juga menemukan keterbatasan dalam jumlah studi lokal dan perlunya penyesuaian terhadap konteks budaya Indonesia. Oleh karena itu, CBT dinilai sebagai intervensi yang potensial dan layak di kembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan nilai budaya, serta melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan untuk mendukung keberlanjutan proses pemulihan pasien skizofrenia.

Kata kunci: cognitive behavioral therapy; skizofrenia; psikoterapi

1. Pendahuluan

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa yang cukup kompleks, orang dengan skizofrenia (ODS) mengalami gangguan dalam berpikir, merasakan, melihat sesuatu dan berperilaku (Saragih et al., 2024). Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision (DSM-V-TR)*, skizofrenia termasuk dalam kategori

gangguan psikotik lainnya, untuk dapat ditegakkan sebagai diagnosis skizofrenia, individu harus menunjukkan setidaknya dua dari lima gejala utama, yaitu delusi, halusinasi, bicara yang tidak teratur, katatonik, serta gejala negatif seperti penarikan diri. Dari dua gejala tersebut, minimal satu diantaranya harus berupa delusi, halusinasi, atau pola bicara yang tidak teratur. Selain itu gejala-gejala ini harus hadir secara aktif selama setidaknya satu bulan, dan didukung oleh adanya fase tambahan seperti fase awal (prodromal) atau fase sisa (residual) yang berlangsung selama total minimal enam bulan (APA,2022). Orang dengan skizofrenia (ODS) dapat dikenali melalui berbagai tanda dan gejala, seperti berbicara sendiri, tertawa tanpa alasan yang jelas, ekspresi wajah tegang, penarikan diri dari lingkungan sosial, sikap curiga, serta menurunnya kemampuan dalam merawat diri (Reliani & Rustarafaningsih, 2020).

Data dari World Mental Health Organization (2022) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 24 juta individu di dunia yang mengalami skizofrenia, setara dengan 1 dari setiap 300 orang (0,32 %). Pada populasi orang dewasa, angka ini meningkat menjadi 1 dari 222 orang (0,45%). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia, prevalensi skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau 1,7 per 1.000 penduduk. Sebagian besar orang dengan skizofrenia (ODS) masih berada di lingkungan masyarakat, bukan di fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga menghadapi tantangan dalam proses pemulihan (Risesdas,2018). Gejala seperti halusinasi dan perilaku disorganisasi seringkali dimaknai secara spiritual atau supranatural oleh masyarakat, seperti dianggap sebagai akibat kerasukan atau kutukan (Subu, 2018), yang pada akhirnya memperkuat stigma dan diskriminasi sosial, serta memicu praktik pelanggaran hak, termasuk pemasungan (Pratiwi, 2022).

Situasi ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga relevan secara budaya. Dalam konteks pemulihan skizofrenia yang bersifat kompleks dan multidimensional, pendekatan psikososial menjadi elemen penting dalam mendukung keberfungsian individu secara holistik. Salah satu bentuk intervensi psikososial tersebut merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang berperan sebagai pelengkap dari terapi medis dan membantu pasien dalam membangun kembali kapasitas adaptifnya. Dalam praktik klinis, pendekatan utama untuk menangani skizofrenia adalah intervensi farmakologis, khususnya penggunaan obat antipsikotik. Intervensi tersebut umumnya efektif dalam mengendalikan gejala aktif pada fase akut, namun tidak sepenuhnya mampu mengatasi gejala negatif dan kognitif yang menetap, serta sering menimbulkan efek samping jangka panjang seperti peningkatan berat badan, gangguan metabolik, dan tremor (Anggarawati et al., 2022; Burschinki et al., 2023). Oleh karena itu penting untuk mengintegrasikan pendekatan non-farmakologis yang mendukung pemulihan jangka panjang secara psikososial dan kognitif. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam penanganan skizofrenia adalah CBT.

Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan bentuk terapi non-farmakologis yang dirancang untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan (Sari, 2021). Dalam konteks skizofrenia, CBT terbukti dapat mengurangi tekanan psikologis akibat delusi dan halusinasi, memperkuat regulasi emosi, meningkatkan fungsi kognitif, serta mendorong pengembangan keterampilan sosial (Sari et al., 2024). Sebagian besar penelitian menunjukkan efektivitas CBT terhadap pasien skizofrenia, khususnya di negara-negara Barat dengan populasi yang relatif homogen secara budaya. Namun, konteks sosial dan budaya yang digambarkan dalam penelitian-penelitian tersebut seringkali tidak

sepeenuhnya mencerminkan kompleksitas dan keragaman masyarakat non-Barat seperti Indonesia (Rathod et al., 2015).

Meskipun bukti global mengenai efektivitas CBT cukup kuat, penerapannya di Indonesia menghadapi tantangan tersendiri. Faktor budaya, stigma terhadap gangguan jiwa, serta keterbatasan akses terhadap layanan psikologis masih menjadi hambatan dalam optimalisasi terapi ini (Theodoridou et al., 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian di Indonesia sejauh ini hanya berfokus pada deskripsi penerapan CBT tanpa menampilkan data empiris yang secara langsung mengukur tingkat keefektifannya, khususnya dalam menurunkan gejala halusinasi atau meningkatkan fungsi psikologis pasien. Penerapan CBT masyarakat di Indonesia yang memiliki kondisi sosial-budaya bercirikan nilai kolektivistis, ikatan kekeluargaan, dan nilai religiusitas/spiritualitas yang kuat mendorong penerapan yang lebih sensitif terhadap konteks lokal. Dengan mempertimbangkan kompleksitas gejala skizofrenia, keterbatasan pengobatan farmakologis dalam jangka panjang, serta minimnya bukti empiris mengenai efektivitas CBT di Indonesia, maka kajian literatur ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas CBT dalam mendukung proses pemulihan pasien skizofrenia di Indonesia.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan kajian lingkup (scoping review) yang bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif terhadap suatu topik melalui pengumpulan dan sintesis berbagai bukti yang telah dipublikasikan. Pendekatan ini diterapkan untuk memetakan konsep-konsep utama, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dalam bidang yang diteliti, serta merangkum arah dan fokus penelitian yang telah digunakan sebelumnya. Pelaporan kajian cakupan ini disusun sesuai dengan pedoman PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). Pencarian literatur dilakukan melalui mesin pencari di internet yaitu *Google Scholar*, *ResearchGate*, dan *Garuda* dengan menggunakan kata kunci: *"cognitive behavioral therapy" OR "CBT" OR "terapi kognitif perilaku" OR "terapi perilaku kognitif" AND "Schizophrenia" OR "pasien skizofrenia" OR "orang dengan skizofrenia"*.

Dari hasil penelusuran awal diperoleh total 3.217, terdiri dari 979 artikel dari Google scholar, 1.748 dari Researchgate, dan 490 dari Garuda. Seluruh artikel kemudian dikompilasi dan dikelola menggunakan perangkat lunak Zotero untuk mengidentifikasi dan menghapus artikel duplikat, menghasilkan 204 artikel yang dieliminasi. Proses penyaringan dilakukan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dan kriteria inklusi, yang mencakup: (1) artikel merupakan jurnal ilmiah, (2) populasi studi adalah individu dengan diagnosis skizofrenia, (3) intervensi yang digunakan adalah CBT., baik sebagai pendekatan utama maupun dalam kombinasi dengan teknik psikoterapi atau metode intervensi lainnya, dan (4) artikel menyajikan hasil pemulihan atau perbaikan gejala klinis. Berdasarkan penyaringan tersebut, diperoleh 59 artikel untuk dianalisis lebih lanjut melalui penelaahan full-text. Namun, 3 artikel tidak dapat diakses, sehingga hanya 56 artikel yang dinilai secara menyeluruh.

Akhirnya, sebanyak 10 artikel dinyatakan memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan dalam analisis untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Sebelum melakukan analisis sintesis, dilakukan proses penelaahan untuk memastikan kualitas artikel dengan menggunakan pedoman dari Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist for Quasi-Experimental Studies (Barker et al., 2024) terlihat pada tabel.1 dan JBI Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research (Lockwood, Munn, & Porritt, 2015) terlihat pada tabel). Hasil penelaahan kualitas artikel tidak digunakan untuk melakukan seleksi, namun digunakan

sebagai dasar menentukan kualitas artikel yang akan dianalisis. Artikel yang memiliki kualitas yang lebih baik, akan dianalisis terlebih dahulu untuk memunculkan tema-tema yang selanjutnya memandu sintesis pada artikel selanjutnya.

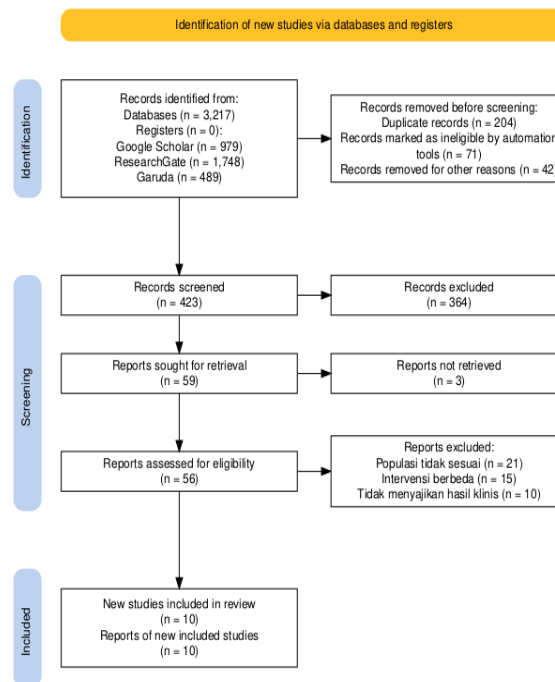
Tabel 1. Ringkasan Kritik Riset untuk Desain Quasi-Experimental

No	Identitas artikel	Nomor Pertanyaan berdasarkan JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies									Keseluruhan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Sari, D. K., Purba, J. M., & Sitohang, N. A. (2024)	+	+	+	+	+	+	+	-	+	80%
2	Maryanah, M., Pratiwi, A., & Mentari, M. (2024)	+	-	-	-	+	+	+	-	+	50%
3	Hastuti, R. Y., & Setianingsih, S. (2016).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100%
4	Maryatun, S., & Ningsih, N. (2019, February).	+	+	+	+	+	+	+	-	+	90%
5	Prihandini, C. W., Gandari, N. K. M., & Bunter, N. W. (2019)	+	-	-	+	+	+	-	-	+	50%
6	Hendraswantoro, D. S., Komalasari, L., & Sukarno, A. (2024).	+	-	-	+	+	+	-	-	+	50%
7	Effendi, Z., & Mardiyah, S. A. (2020).	+	+	+	+	+	+	+	-	+	80%
8	Fitriani, N., Keliat, B., & Wardani, I. Y. (2021).	+	-	-	+	+	+	+	-	+	60%

Tabel 2. Ringkasan Kritik Riset untuk Desain Kualitatif

No	Identitas artikel	Nomor Pertanyaan berdasarkan JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies										Keseluruhan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rahmania, F. A., & Kumolohadi, R. A. R. (2023).	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	50%
2	Husniati, N., & Pratikto, H. (2020). <i>Philanthropy Journal of Psychology</i> , 4(2), 93-104.	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	60%

Alur proses pencarian artikel tersebut disajikan seperti di dalam gambar 1. berikut ini.



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram.

3. Hasil dan Pembahasan

Kajian cakupan ini terdiri dari sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil telaah, sebagian besar penelitian menunjukkan kecenderungan penggunaan CBT sebagai pendekatan utama dalam proses pemulihan pasien skizofrenia. Istilah yang digunakan untuk menggambarkan pendekatan ini beragam, seperti *cognitive behavioral intervention based on self-management* (Sari et al., 2024), *CBT with token economy* (Maryatun & Ningsih, 2019), serta *CBT compared with assertive training* (Effendi & Mardiyah, 2020) namun, sebagian besar penelitian belum menjelaskan secara rinci kontribusi spesifik dari masing-masing teknik terhadap hasil terapi, sehingga efek murni CBT belum dapat diidentifikasi secara pasti. Enam artikel lainnya menggunakan istilah CBT secara umum namun fokus utamanya tetap pada penerapan terapi ini untuk mengelola gejala psikologis seperti halusinasi, perilaku kekerasan, dan harga diri (Prihandini et al., 2029; Hastuti & Setianingsih, 2016; Rahmania & Kumolohadi 2023; Husniati & Pratikto, 2020).

Dua penelitian dalam kajian lingkup ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi mendalam (Rahmania & Kumolohadi, 2023; Husniati & Pratikto, 2020), sementara delapan lainnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental. Berdasarkan hasil penilaian menggunakan JBI Checklist for Quasi-Experimental Studies dan JBI Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research, ditemukan adanya variasi dalam kekuatan metodologis antar penelitian. Sebagian besar artikel quasi-eksperimental menunjukkan kualitas metodologi yang cukup baik, terutama karena melibatkan desain *pre-test post-test* dengan pengukuran yang dilakukan secara konsisten dan

relevan terhadap tujuan penelitian. Beberapa studi seperti Sari et al. (2024), Prihandini et al. (2029), dan Maryatun & Ningsih (2019) juga mencantumkan *control group*, yang memperkuat validitas internal dan membantu memastikan bahwa perubahan perilaku pasien benar-benar disebabkan oleh CBT. Namun, beberapa artikel masih memiliki keterbatasan dalam pelaporan metodologi, seperti tidak mencantumkan validitas dan reliabilitas alat ukur (Maryatun & Ningsih, 2019; Effendi & Mardiyah, 2020) atau tidak menjelaskan proses penanganan sampel yang keluar dari penelitian. Penelitian tanpa kelompok kontrol juga memiliki potensi bias seleksi, yang dapat memengaruhi keyakinan terhadap hubungan sebab akibat.

Dua penelitian kualitatif dalam kajian ini memberikan nilai tambah karena menyoroti pengalaman dan persepsi pasien secara mendalam selama menjalani CBT. Kedua studi tersebut menggambarkan bagaimana pasien membangun kesadaran diri, mengenali emosi, serta beradaptasi terhadap proses terapi. Namun, sebagian aspek seperti reflektivitas peneliti dan kejelasan landasan filosofis belum dijelaskan secara rinci. Meski demikian, kekuatan utama penelitian kualitatif ini terletak pada kemampuannya menampilkan narasi yang autentik mengenai pengalaman pemulihan orang dengan skizofrenia. Kombinasi antara temuan kuantitatif dan kualitatif memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai efektivitas CBT, baik dari sisi perubahan gejala klinis maupun dari pengalaman personal pasien dalam menjalani proses pemulihan.

Secara keseluruhan, hasil *critical appraisal* menunjukkan bahwa bukti ilmiah mengenai penerapan CBT pada pasien skizofrenia dapat dianggap cukup kuat dan relevan untuk dianalisis lebih lanjut. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya akan difokuskan pada lima aspek utama efektivitas CBT yang ditemukan dalam literatur, yaitu: (1) kontrol halusinasi, (2) penurunan risiko perilaku kekerasan, (3) peningkatan harga diri, (4) perubahan pola pikir dan kesadaran kognitif, serta (5) penurunan gejala kecemasan dan depresi, sebagaimana dirangkum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Kajian Literatur

Penelitian	Judul	Sampel	Hasil Penelitian
Sari, D. K., Purba, J. M., & Sitohang, N. A. (2024)	<i>The Effect of Cognitive Behavioral Intervention Based on Self-Management on the Ability to Control Hallucinations in ...</i>	78 Pasien Skizofrenia di RS	CBT berbasis <i>Self-Management</i> meningkatkan kontrol halusinasi.
Rahmania, F. A., & Kumolohadi, R. A. R. (2023).	Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi dengan Terapi Kognitif Perilaku pada Klien Skizofrenia Paranoid	1 pasien di RSJ	CBT meningkatkan harga diri pasien paranoid setelah 4 sesi.
Maryanah, M., Pratiwi, A., & Mentari, M. (2024).	Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Penerapan terapi <i>Progressive muscle relaxation (PMR)</i> , <i>Cognitive behavior therapy (CBT)</i> , dan ...	1 pasien di Yayasan Rehabilitasi	CBT + PMR + terapi gambar meningkatkan harga diri, menurunkan kecemasan & depresi.

Penelitian	Judul	Sampel	Hasil Penelitian
Hastuti, R. Y., & Setianingsih, S. (2016).	Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> pada Klien dengan Masalah Keperawatan Perilaku Kekerasan dan Halusinasi di RSJD DR. RM Soedjarwadi...	56 pasien di RSJD	CBT menurunkan halusinasi & perilaku kekerasan.
Maryatun, S., & Ningsih, N. (2019, February).	Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) terhadap Perubahan Harga Diri Pasien Perilaku Kekerasan dengan Aplikasi Model Token	20 pasien di RS	CBT dengan token <i>economy</i> meningkatkan harga diri.
Prihandini, C. W., Gandari, N. K. M., & Bunter, N. W. (2019)	Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kekambuhan Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Dengar	63 pasien di RSAD	CBT menurunkan tingkat kekambuhan halusinasi.
Hendraswantoro, D. S., Komalasari, L., & Sukarno, A. (2024).	<i>The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in Enhancing Self-Esteem among Schizophrenia Patient at Dr. Soeharto Heerdjan...</i>	30 pasien di RS	CBT menurunkan gejala RVB dari skor 10,45 menjadi 0,52 setelah CBT + SST.
Effendi, Z., & Mardiyah, S. A. (2020).	<i>A Comparison of the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy and Assertive Training Against the Ability to Control Violence ...</i>	30 pasien di RS	CBT lebih efektif dibanding <i>Assertive Training</i> dalam kendali perilaku kekerasan.
Husniati, N., & Pratikto, H. (2020). <i>Philanthropy Journal of Psychology</i> , 4(2), 93-104.	Studi Kualitatif <i>Cognitive Behavior Therapy</i> pada Penderita Skizofrenia Tak Terinci	1 pasien skizofrenia usia 32 tahun di RSJ	CBT mengubah pikiran negatif, tingkatkan kesadaran pentingnya pengobatan.
Fitriani, N., Keliat, B., & Wardani, I. Y. (2021).	<i>The Effect of Cognitive Behavior Therapy and Social Skill Training among Schizophrenia with Risk of Violent Behavior</i>	30 pasien dengan gejala RVB di RS	CBT + SST menurunkan RVB secara signifikan dari 10,45 menjadi 0,52.

Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa intervensi CBT memiliki efektivitas dalam mendukung pemulihan pasien skizofrenia, terutama ketika intervensi difokuskan pada lima aspek utama yaitu kontrol halusinasi, penurunan perilaku kekerasan, peningkatan harga diri, perubahan pola pikir dan kesadaran kognitif, serta penurunan gejala kecemasan dan depresi.

Seluruh artikel yang dianalisis mengindikasikan bahwa CBT, baik yang dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan metode lain, memberikan dampak positif terhadap keberfungsian psikologis dan sosial pasien. Temuan ini menguatkan relevansi penerapan CBT dalam kerangka *recovery model*, yaitu paradigma pemulihan yang menekankan bahwa kesembuhan bukan hanya diukur dari berkurangnya gejala klinis, melainkan dari kemampuan individu untuk hidup bermakna, berdaya, dan berfungsi di masyarakat (Sánchez-Guarnido et al., 2024). Dalam konteks ini, CBT berperan penting karena memberikan ruang bagi pasien untuk menjadi subjek aktif dalam proses pemulihan, membantu mereka mengenali pikiran irasional, mengelola emosi, dan membangun kembali makna diri yang konstruktif.

Selain berfungsi sebagai terapi non-farmakologis yang melengkapi pengobatan medis, CBT juga menjadi jembatan antara intervensi klinis dan psikososial. Selama ini penanganan skizofrenia di Indonesia masih dominan oleh pendekatan farmakologis padahal efektivitasnya terbatas pada pengurangan gejala positif. CBT memperluas arah pemulihan dengan menumbuhkan kesadaran diri, memperkuat kontrol emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu pasien beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai budaya Indonesia yang menekankan aspek spiritualitas, kebersamaan, dan dukungan keluarga dalam proses penyembuhan. Dengan demikian, penerapan CBT dalam konteks *recovery model* tidak hanya menekankan pada perbaikan fungsi kognitif dan perilaku, tetapi juga memperkuat kapasitas individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna.

Secara keseluruhan, kajian ini memperlihatkan bahwa efektivitas CBT dalam pemulihan pasien skizofrenia tidak bersifat tunggal, melainkan multidimensional. Efek terapi mencakup pengendalian gejala positif seperti halusinasi, peningkatan kontrol diri terhadap impuls agresif, peningkatan harga diri, restruksi pola pikir yang lebih adaptif, hingga penurunan gejala emosional seperti kecemasan dan depresi. Setiap dimensi tersebut berperan dalam memperkuat perjalanan pemulihan pasien menuju kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Oleh karena itu, bagian berikut akan membahas secara mendalam lima aspek utama efektivitas CBT dalam mendukung pemulihan pasien skizofrenia.

3.1. Kontrol Halusinasi

Efektivitas *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam mengurangi gejala halusinasi pada pasien skizofrenia telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. CBT bekerja dengan membantu pasien mengenali, mengevaluasi, dan merestruksi pikiran irasional yang terkait dengan pengalaman halusinasi, sehingga pasien dapat merespon suara-suara tersebut secara adaptif. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah CBT berbasis manajemen diri, seperti yang diterapkan oleh Sari et al (2023), yang memberikan intervensi dalam lima hingga delapan sesi berdurasi 60-90 menit. Terapi ini melibatkan teknik distraksi, identifikasi pikiran otomatis, serta restrukturisasi kognitif. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan pasien mengontrol halusinasi setelah mengikuti sesi terapi. Temuan ini menegaskan bahwa CBT tidak hanya membantu dalam mengurangi distress akibat halusinasi, tetapi juga memperkuat keterampilan koping internal pasien terhadap gejala yang berulang.

Efektivitas pendekatan ini juga didukung oleh hasil studi fenomenologis yang dilakukan oleh Suryani et al. (2023), yang menggambarkan pengalaman hidup orang dengan skizofrenia (ODS) dengan halusinasi pendengaran. Salah satu tema utama yang muncul adalah perasaan “merasa seperti robot”, orang dengan skizofrenia (ODS) merasa dikendalikan oleh suara dan

kehilangan identitas sebagai manusia. Selain itu, mereka juga mengalami kebingungan akibat perintah-perintah halusinatif yang kontradiktif yang semakin memperparah tekanan psikologis. Temuan ini mendukung relevansi penggunaan CBT sebagai terapi psikologis yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan pengembangan makna terhadap pengalaman halusinatif, sehingga pasien dapat membentuk sikap yang lebih sehat terhadap gejala yang dialaminya. Lebih lanjut, penelitian oleh Rahmadini dan Alfian (2024) memperluas bukti efektivitas CBT dengan menunjukkan manfaatnya pada pasien dengan *Substance Induced Psychotic disorder* (SIPD) yang mengalami gejala halusinasi saat kekambuhan. Terapi dilakukan secara individual ketika pasien sudah berada dalam kondisi stabil, dengan fokus pada perubahan pola pikir negatif terhadap pengobatan dan kondisi kesehatan mereka. Hasil terapi memperlihatkan bahwa pasien menjadi lebih kooperatif terhadap pengobatan dan mampu mengembangkan pandangan yang lebih realistis terhadap gejala psikotiknya. Selain menurunkan intensitas halusinasi, CBT juga membantu mencegah kekambuhan pasca rawat inap, meskipun tetap disarankan adanya dukungan lanjutan berupa psikoedukasi di komunitas.

Namun demikian, perlu ditekankan bahwa halusinasi yang dialami pasien skizofrenia erat kaitannya dengan budaya. Cara individu memaknai suara yang didengar, merespon gejala, serta mengekspresikan pengalaman psikologis sangat dipengaruhi oleh sistem nilai yang dianut. Salah satu teknik kognitif utama dalam CBT adalah *thought record*, yang mendorong pasien untuk secara terbuka mengidentifikasi dan menuliskan pikiran negatif atau irasional. Di sinilah aspek budaya menjadi penting dalam konteks budaya Jawa, misalnya, mengungkapkan pikiran negatif secara eksplisit dapat dianggap melanggar prinsip harmoni sosial, yang mengedepankan keselarasan dan penghindaran konflik (Bouman et al., 2024). Hal ini dapat menjadi kendala dalam proses terapi, terutama pada tahap restrukturisasi kognitif dan kontrol halusinasi yang menuntut keterbukaan dan eksplorasi pikiran secara mendalam. Oleh karena itu, pendekatan CBT dalam menangani halusinasi perlu disesuaikan dengan konteks budaya agar teknik-tekniknya tetap efektif dan dapat diterima oleh pasien.

3.2. Pengurangan Resiko Perilaku Kekerasan

Dampak positif CBT juga ditemukan pada pengurangan resiko perilaku kekerasan. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al (2021) dan Maryatun et al. (2020) menunjukkan bahwa skor kekerasan pada pasien menurun secara signifikan setelah diberikan intervensi CBT selama enam sesi. Dalam intervensi ini, CBT dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan sosial dan *token economy* untuk memperkuat respons adaptif pasien. Skor kekerasan baik dalam aspek kognitif, afektif, hingga fisiologis menunjukkan tren penurunan. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi CBT tidak hanya mengubah persepsi individu terhadap situasi sosial yang dianggap mengancam, tetapi juga memperbaiki cara pasien merespons emosi dan lingkungan secara lebih terkontrol. Secara konseptual, resiko perilaku kekerasan dipahami sebagai bentuk kemarahan yang diekspresikan secara berlebihan dan tidak terkendali, baik secara verbal maupun fisik, yang dapat mencederai orang lain maupun merusak lingkungan. Perilaku ini sering kali muncul sebagai respons dari kondisi emosional yang tidak terselesaikan, seperti frustrasi, rasa takut, manipulasi, atau tekanan batin yang berkepanjangan.

Dalam banyak kasus, kekerasan merupakan manifestasi lanjutan dari perilaku agresif yakni respons destruktif akibat konflik emosi internal yang tidak tertangani. CBT secara

fungsional menjangkau dimensi tersebut dengan mengajarkan pasien untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran negatif otomatis yang sering kali menjadi akar munculnya impuls agresif. CBT membantu pasien tidak hanya menurunkan potensi kekerasan, tetapi juga mengembangkan kontrol diri yang lebih stabil dalam jangka panjang, efektivitas ini tidak hanya dibuktikan dalam konteks klinis, tetapi juga diperkuat oleh penelitian Yahya & Megalia (2017) menunjukkan bahwa CBT dengan teknik *self-control* mampu secara signifikan menurunkan perilaku agresif pada remaja

3.3. Peningkatan Harga Diri

Harga diri yang rendah merupakan salah satu dampak psikososial yang umum dialami oleh orang dengan skizofrenia (ODS), terutama akibat pengalaman halusinasi pendengaran yang mengganggu. Dalam studi fenomenologis oleh Suryani et al (2022), partisipan menggambarkan perasaan dikendalikan oleh suara-suara yang mereka dengar, yang menyebabkan mereka merasa tidak berdaya, terasing, bahkan kehilangan rasa sebagai manusia utuh, sehingga hal ini berdampak langsung pada citra diri negatif dan rasa rendah diri. Dampak psikososial tersebut juga tercermin dalam hubungan interpersonal, Suryani et al (2022) mencatat bahwa partisipan mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan keluarga maupun sosial akibat perilaku yang tidak dapat dipahami oleh orang lain, dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan dalam studinya mengalami perceraian, serta terjadinya keterasingan dan diskriminasi sosial sebagai pengalaman umum bagi orang dengan skizofrenia (ODS). Rasa tidak diterima dan stigma yang dialami memperkuat pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan memperburuk kondisi psikologis pasien. Dalam konteks ini, CBT menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu pasien membangun kembali harga diri mereka.

Studi oleh Maryatun dan Ningsih (2019) menunjukkan bahwa melalui enam sesi CBT, pasien skizofrenia mengalami peningkatan signifikan dari status harga diri rendah ke sedang atau tinggi. Intervensi ini dilakukan dengan cara mengeksplorasi pengalaman masa lalu membentuk citra diri negatif, mengevaluasi keyakinan irasional, serta memperkuat perilaku positif melalui penguatan (*reinforcement*). CBT membantu pasien untuk mengenali bahwa banyak keyakinan negatif mereka terhadap diri sendiri tidak didasarkan pada fakta, melainkan hasil dari pengalaman yang menyakitkan atau interpretasi keliru terhadap gejala yang mereka alami. Efektivitas serupa juga ditemukan dalam studi Hendraswantoro et al. (2024), yang menekankan bahwa CBT tidak hanya meningkatkan harga diri, tetapi juga memperbaiki kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dan mengikuti kegiatan sehari-hari. Hal ini sangat relevan dengan konteks orang dengan skizofrenia (ODS), dimana reintegrasi sosial merupakan komponen penting dalam pemulihan. Dengan membangun narasi diri yang lebih positif, CBT membantu pasien keluar dari siklus stigma internalisasi dan membentuk identitas yang lebih kuat serta sehat secara psikologis.

3.4. Restrukturisasi Pola pikir dan Peningkatan Kesadaran Kognitif

Restrukturisasi pola pikir dan peningkatan kesadaran kognitif merupakan aspek krusial dalam efektivitas CBT pada pasien skizofrenia. Penelitian oleh Husniati dan Pratikto (2020) menunjukkan bahwa CBT mampu meningkatkan kepatuhan pengobatan dan mencegah kekambuhan berulang. Intervensi yang dilakukan selama sepuluh sesi ini berfokus pada

penggalian dan restrukturisasi pikiran negatif pasien terhadap diri sendiri, masa depan, dan lingkungan sosial.

Melalui pendekatan model ABC, pasien belajar memahami hubungan antara stress, pikiran negatif, dan kekambuhan sehingga mampu membentuk kesadaran reflektif yang mendorong kepatuhan berkelanjutan terhadap jadwal pengobatan. Keberhasilan terapi ini turut didukung oleh motivasi pribadi pasien untuk sembuh, dukungan keluarga dalam pemantauan harian, serta latar belakang pendidikan yang memadai. Meskipun hasilnya menjanjikan, pelaksanaan terapi menghadapi hambatan seperti resistensi awal akibat pengalaman traumatis, serta keyakinan irasional yang telah lama tertanam. Namun, pendekatan CBT yang terstruktur dan individualistik terbukti mampu mengatasi tantangan ini secara bertahap melalui latihan penguatan positif dan keterlibatan sosial.

Dukungan terhadap efektivitas restrukturisasi kognitif juga terlihat dalam studi Rahmania dan Kumolohadi (2023), yang menunjukkan bahwa CBT dapat membentuk pemahaman baru mengenai diri, emosi, dan perilaku pada individu dengan distress emosional. Dengan demikian, CBT bukan hanya berfungsi sebagai terapi pengurangan gejala, melainkan sebagai strategi perubahan kognitif yang mendalam, yang memungkinkan pasien membangun kesadaran diri dan kontrol yang lebih stabil dalam menghadapi stres.

3.5. Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi

Cognitive behavioral therapy (CBT) terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan pada pasien skizofrenia, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian oleh Maryanah et al (2024) CBT dilakukan selama lima sesi dan dikombinasikan dengan teknik *progressive muscle relaxation* dan terapi menggambar sebagai pendekatan komplementer untuk memperkuat pengelolaan emosi. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan berdasarkan *Beck Anxiety Inventory* (BAI), dengan pasien melaporkan peningkatan perasaan tenang, berkurangnya ketegangan tubuh dan kemampuan mengenali serta memahami emosi dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa CBT, ketika dikombinasikan dengan teknik relaksasi, mampu membekali pasien dengan keterampilan untuk mengelola respons fisiologis dan kognitif terhadap stresor, sehingga mengurangi gejala kecemasan yang sering menyertai fase residual skizofrenia. Efektivitas CBT dalam konteks ini juga didukung oleh penelitian Widayanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa CBT membantu individu, termasuk siswa dengan tingkat kecemasan tinggi, dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang menjadi dasar munculnya kecemasan, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

4. Simpulan

Mayoritas studi dalam kajian literatur ini menunjukkan bahwa intervensi CBT memberikan dampak positif terhadap pemulihan pasien skizofrenia, yang tercermin dalam lima aspek utama, yaitu pengendalian halusinasi, penurunan resiko perilaku kekerasan, peningkatan harga diri, perubahan pola pikir dan kesadaran kognitif, serta penurunan gejala kecemasan dan depresi. Meskipun terdapat variasi bentuk intervensi dan metode pelaksanaan, sebagian besar temuan memperlihatkan konsistensi dalam efektivitas CBT terhadap perbaikan kondisi psikologis dan sosial pasien. Kajian ini juga menyoroti pentingnya memahami efektivitas CBT dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki karakteristik budaya, nilai spiritualitas, dan sistem dukungan sosial yang khas. Pendekatan ini memberikan perspektif baru dalam melihat CBT tidak hanya sebagai terapi klinis, tetapi juga sebagai intervensi

psikososial yang berperan dalam pemulihan personal sesuai dengan kerangka *recovery model*. Untuk penelitian selanjutnya, penting untuk mengembangkan pendekatan CBT yang disesuaikan dengan nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia. Selain itu, keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan dalam pelaksanaan terapi perlu diperkuat agar intervensi dapat diterapkan secara lebih efektif, diterima oleh pasien, serta memberikan hasil yang berkelanjutan dalam jangka panjang. Integrasi antara pendekatan klinis dan konteks sosial budaya ini diharapkan mampu menciptakan model pemulihan yang lebih holistik dan sesuai dengan karakteristik khas pasien skizofrenia di Indonesia.

Daftar Rujukan

- Anggarawati, T., Primanto, R., & Azhari, N. K. (2022). Penerapan terapi psikoreligi dzikir untuk menurunkan halusinasi pada klien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 64–71. DOI:10.55606/sisthana.v7i2.124
- Barker TH, Habibi N, Aromataris E, Stone JC, Leonardi-Bee J, Sears K, et al. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias quasi-experimental studies. *JBI Evid Synth*. 2024;22(3):378-88.
- Bouman, T. K., Lommen, M. J., & Setiyawati, D. (2022). The acceptability of cognitive behaviour therapy in Indonesian community health care. *the Cognitive Behaviour Therapist*, 15, e26. DOI:10.1017/S1754470X22000228
- Burschinski, A., Schneider-Thoma, J., Chiochia, V., Schestag, K., Wang, D., Siafis, S., ... & Leucht, S. (2023). Metabolic side effects in persons with schizophrenia during mid-to long-term treatment with antipsychotics. *World Psychiatry*, 22(1), 116–128. DOI:10.1002/wps.21036
- Effendi, Z., & Mardiyah, S. A. (2020). A comparison of the effectiveness of cognitive behavior therapy and assertive training against the ability to control violent behavior in schizophrenic patients. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 210–222. DOI:10.26553/jikm.2020.11.3.210-222
- Fitriani, N., Keliat, B., & Wardani, I. Y. (2021). The effects of cognitive behavior therapy and social skill training among schizophrenia with risk of violent behavior. *Journal of Medical Sciences*, 9(T5), 35–39. DOI:10.3889/oamjms.2021.7846
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: an R package and shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. DOI:10.1002/cl2.1230
- Hastuti, R. Y., & Setianingsih, S. (2016). Pengaruh cognitive behaviour therapy pada klien dengan masalah keperawatan perilaku kekerasan dan halusinasi di RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 7–12. DOI:10.26714/jkj.4.1.2016.7-12
- Hendraswantoro, D. S., Komalasari, L., & Sukarno, A. (2024). Effectiveness of cognitive behavior therapy in enhancing self-esteem among schizophrenia patients at Dr. Soeharto Heerdjan Psychiatric Hospital, Jakarta in 2024. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 11(3), 312–317. DOI:10.36408/mhjcm.v11i3.1192
- Husniati, N., & Pratikto, H. (2020). Studi kualitatif cognitive behaviour therapy pada penderita skizofrenia tak terinci. *Philanthropy Journal of Psychology*, 4(2), 93–104. DOI:10.26623/philanthropy.v4i2.2417
- Lockwood C, Munn Z, Porritt K. Qualitative research synthesis: methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *Int J Evid Based Healthc*. 2015;13(3):179–187
- Maryanah, M., Pratiwi, A., & Mentari, M. (2024). Asuhan keperawatan jiwa dengan gangguan persepsi sensori halusinasi penglihatan dan pendengaran dengan cognitive behavior therapy, progressive muscle relaxation dan chromotherapy. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 120–129. DOI:10.37985/plenaryhealth.v1i3.547
- Maryatun, S., & Ningsih, N. (2019). Pengaruh cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap perubahan harga diri pasien perilaku kekerasan dengan aplikasi. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 4(1), 193–198.
- Prihandini, C. W., Gandari, N. K. M., & Bunter, N. W. (2019). Pengaruh cognitive behavior therapy terhadap penurunan tingkat kekambuhan halusinasi dengar. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 46–50. DOI:10.36474/caring.v3i2.125

- Rahmania, F. A., & Kumolohadi, R. A. R. (2023). Peningkatan kemampuan pengendalian emosi dengan terapi kognitif perilaku pada klien skizofrenia paranoid. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 37–42. DOI:10.22219/procedia.v11i2.25426
- Rathod, S., Kingdon, D., Pinninti, N., Turkington, D., & Phiri, P. (2015). Cultural adaptation of CBT for serious mental illness: a guide for training and practice. John Wiley & Sons. DOI:10.1002/9781118976159
- Reliani, & Rustarafarangsih (2020). Studi fenomenologi faktor presipitasi halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. Universitas Muhammadiyah Surabaya. DOI:repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/5923
- Sánchez-Guarnido AJ, Ruiz-Granados MI, Garrido-Cervera JA, Herruzo J, Herruzo C. Implementation of the recovery model and its outcomes in patients with severe mental disorder. *Healthcare (Basel)*. 2024 May 6;12(9):952. DOI:10.3390/healthcare12090952
- Saragih, S. F., Ginting, R. K. B. K., Simajuntak, Y. N., Nasution, A. A., & Indra, E. (2024). Tinjauan Sistematis: teknik eye tracking untuk penyakit skizofrenia. *Jurnal Media Informatika*, 5(3), 253-259. Retrieved from DOI:ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/4069.
- Sari, D. K., Purba, J. M., & Sitohang, N. A. (2024). The effect of cognitive behavioral intervention based on self-management on the ability to control hallucinations in people with schizophrenia. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 170–181. DOI:10.26630/jk.v15i2.4499
- Sari, N. Y. (2021). Terapi kognitif perilaku dan terapi psikoedukasi keluarga untuk remaja. (M. Nasrudin(ed)). PT Nasya Expanding Management.
- Sheykhgafshe, F. B., Nouri, E., Niri, V. S., Choubtashani, M., & Farahani, H. (2024). The efficacy of CBT on mental health, self-esteem, and emotion regulation. *Educational Research in Medical Sciences*, 13(1). DOI:10.5812/ermsj-147868
- Subu, M. A., Waluyo, I., Adnil, E., Priscilla, V., & Aprina, T. (2018). Stigma dan kekerasan pada ODGJ di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(1), 53–60. DOI:10.21776/ub.jkb2018.030.01.10
- Suryani, S., Hidayah, N., Sutini, T., & Al-Kofahy, L. (2022). The Indonesian survivors' perspective about recovery from schizophrenia: An exploratory study. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(2), 99–106. DOI:10.24198/jkp.v10i2.1990
- Theodoridou, A., Schultze-Lutter, F., & Ambarini, T. K. (2024). Implementing early intervention in psychosis in Indonesia: A scoping review. *Asian Journal of Psychiatry*, Advance online publication, 104189. DOI:10.1016/j.ajp.2024.104189
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). Teknik cognitive behavior therapy untuk mengetahui kecemasan pada siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 91–99. DOI:10.56013/jcbkp.v8i1.3034
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2017). Pengaruh konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik self-control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 133–146. DOI:10.24042/kons.v3i2.561