

Penerapan Terapi *Mindfulness* Pada Tn. A Dengan Gangguan Persepsi Sensori: Pendengaran Dan Penglihatan

Tri Arisma Meilani¹, Ita Apriliyani²

^{1,2} Universitas Harapan Bangsa

Email: ¹rismameilani2003@gmail.com, ²itaapriyani@uhb.ac.id

Email Penulis Korespondensi : rismameilani2003@gmail.com

Article History:

Received Jan 4th, 2026

Accepted Mar 10th, 2026

Published Mar 16th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: *Skizofrenia* merupakan salah satu gangguan jiwa berat yang ditandai oleh gangguan proses pikir, persepsi, emosi, dan perilaku yang dapat berdampak signifikan pada kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam asuhan keperawatan untuk membantu pasien mengontrol halusinasi adalah terapi *mindfulness*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* dalam menurunkan frekuensi dan intensitas halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensoris. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada satu pasien skizofrenia dengan gangguan persepsi sensoris berupa halusinasi pendengaran dan penglihatan yang dirawat di Wisma Lyly 29 Soerojo Hospital Magelang. Intervensi *mindfulness* diberikan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing dua kali sehari dengan durasi ±15–20 menit. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi perilaku, dan dokumentasi keperawatan. **Hasil:** pasien menunjukkan penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi. Pasien merasa lebih tenang dan mampu mengontrol halusinasi, serta menunjukkan peningkatan fokus, kooperatif, dan orientasi terhadap lingkungan. Secara subjektif, pasien menyatakan merasa lebih tenang dan mampu mengontrol halusinasi dengan teknik yang telah diajarkan. Secara objektif, pasien tampak lebih fokus, kooperatif, mondar-mandir berkurang, serta orientasi terhadap lingkungan membaik. **Kesimpulan:** Terapi *mindfulness* efektif dalam membantu mengontrol halusinasi pendengaran dan penglihatan pada pasien skizofrenia. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam praktik keperawatan jiwa untuk mendukung pemulihan psikologis pasien.

Kata Kunci: Mindfulness; Gangguan Persepsi Sensoris; Halusinasi Pendengaran; Halusinasi Penglihatan; Keperawatan Jiwa

Abstract

Background: *Schizophrenia* is a severe mental disorder characterized by disturbances in thought processes, perception, emotions, and behavior, which significantly affect an individual's ability to perform daily activities. One non-pharmacological intervention used in nursing care to help patients control hallucinations is *mindfulness* therapy. **Objective:** This study aimed to determine the effect of *mindfulness* therapy in reducing the frequency and intensity of hallucinations in patients with sensory perception disturbances. **Methods:** This study employed a case study design involving one patient with schizophrenia experiencing auditory and visual hallucinations who was hospitalized in Wisma Lyly 29, Soerojo Hospital Magelang. *Mindfulness* therapy was administered for three consecutive days, twice daily, with a duration of approximately 15–20 minutes per session. Data were collected through interviews, behavioral observation, and nursing documentation. **Results:** The patient showed a reduction in the frequency and intensity of hallucinations. Subjectively, the patient reported feeling calmer and more able to control hallucinations using the techniques taught. Objectively, the patient appeared more focused and cooperative, with reduced pacing behavior and improved orientation to the environment. **Conclusion:** *Mindfulness* therapy is effective in helping control auditory and visual hallucinations in patients with schizophrenia.

This intervention can be used as a complementary non-pharmacological therapy in psychiatric nursing practice to support patients' psychological recovery.

Keyword: *Mindfulness; Sensory Perception Disorder; Auditory Hallucinations; Visual Hallucinations; Psychiatric Nursing*

1. PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa berat yang ditandai oleh gangguan proses pikir, persepsi, emosi, dan perilaku yang dapat berdampak signifikan pada kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyatakan jumlah kasus di seluruh dunia terdapat sekitar 24 juta jiwa atau 1 dari 300 jiwa (0,32%) menderita skizofrenia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia yang dirilis pada Juni 2024, prevalensi gangguan jiwa berat skizofrenia di Indonesia sebesar 4,0% permil dan sebagian mengalami gejala positif seperti halusinasi. Halusinasi adalah persepsi tanpa adanya rangsangan nyata dari lingkungan dan umumnya muncul dalam bentuk pendengaran atau penglihatan. Kondisi ini dapat menyebabkan pasien tampak berbicara sendiri, melamun, bingung, atau mengalami kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Stuart, 2016). Secara klinis, halusinasi yang tidak tertangani dapat berakibat pada peningkatan risiko cedera, gangguan fungsi sosial, serta menurunkan kualitas hidup pasien.

Gangguan persepsi sensori merupakan kondisi ketika individu mengalami distorsi persepsi terhadap stimulus internal maupun eksternal, seperti halusinasi pendengaran dan penglihatan, yang sering ditemukan pada pasien dengan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia (Safitri & Astuti, 2023). Halusinasi dapat menyebabkan kecemasan, gangguan fungsi sosial, serta penurunan kemampuan kontrol diri sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang komprehensif dan berkelanjutan (Abidin & Siyamti, 2025).

Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis diperlukan untuk membantu pasien mengelola pengalaman halusinatorik secara adaptif. Salah satu intervensi yang berkembang adalah terapi *mindfulness*, yaitu latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, yang bertujuan meningkatkan regulasi emosi dan kontrol respon terhadap stimulus internal (Ibrahim & Nova, 2023). Terapi *mindfulness* membantu pasien mengenali munculnya halusinasi sebagai pengalaman mental, bukan realitas, sehingga dapat menurunkan distress yang ditimbulkan.

Penatalaksanaan halusinasi memerlukan pendekatan komprehensif, meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bertujuan menurunkan aktivitas neurotransmitter dopamin yang berlebihan, sedangkan terapi nonfarmakologis mendukung pasien untuk mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan persepsi internal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam keperawatan jiwa adalah terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* merupakan latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian, yang membantu individu meningkatkan fokus, ketenangan, serta kemampuan untuk mengenali dan mengelola stimulus internal seperti halusinasi (Kabat-Zinn, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta membantu pasien skizofrenia dalam mengurangi gangguan persepsi melalui peningkatan kontrol diri (Nanda & Widodo, 2024). Dengan demikian, *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan relevan untuk membantu pasien mengelola halusinasi secara adaptif.

Pada kasus ini, Tn. A, seorang pasien berusia 62 tahun yang dirawat di Wisma Lyly 29 Soerojo Hospital Magelang, mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran dan penglihatan. Pasien mengungkapkan sering melihat bayangan berupa patung besar berkawat serta mendengar suara-suara tidak jelas terutama saat hendak tidur. Secara klinis, pasien tampak melamun,

bingung, sering mondar-mandir, dan tidak mampu memulai percakapan secara spontan. Halusinasi muncul dengan frekuensi dua hingga tiga kali sehari selama beberapa menit. Riwayat putus obat memperburuk kondisi ini, sehingga halusinasi kembali muncul dan memengaruhi fungsi aktivitas harian pasien. Berdasarkan kondisi tersebut, masalah prioritas dalam asuhan keperawatan adalah gangguan persepsi sensoris, karena berpotensi menimbulkan risiko keselamatan serta menghambat proses pemulihan pasien. Oleh karena itu, terapi *mindfulness* diterapkan untuk membantu pasien meningkatkan kesadaran diri, mengurangi respon terhadap stimulus internal, dan meminimalkan intensitas halusinasi.

Terapi *mindfulness* dalam hal ini, bukan sekadar latihan pernapasan atau fokus perhatian, melainkan juga suatu cara hidup dan berpikir yang mencerminkan penerimaan terhadap diri sendiri dan dinamika emosional yang terjadi. Melalui latihan *mindfulness*, individu belajar untuk bersikap lebih welas asih terhadap dirinya (*self-compassion*), meningkatkan fleksibilitas kognitif, serta menumbuhkan kapasitas untuk tetap hadir dalam momen kini tanpa larut atau terjebak dalam narasi emosional masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan (Periana *et al.*, 2025). Pendekatan ini juga selaras dengan intervensi standar keperawatan jiwa seperti teknik menghardik, melakukan distraksi, dan komunikasi terapeutik. Dengan demikian, *mindfulness* menjadi intervensi yang tidak hanya bertujuan menenangkan pikiran, tetapi juga meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi secara mandiri.

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness-based intervention*, termasuk *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), efektif menurunkan intensitas dan frekuensi halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia (Li *et al.*, 2024). Selain itu, latihan *mindfulness* berbasis pernapasan terbukti meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan koping pasien terhadap gangguan persepsi sensoris (Sari *et al.*, 2022). Oleh karena itu, penerapan terapi *mindfulness* pada Tn. A dengan gangguan persepsi sensoris pendengaran dan penglihatan diharapkan dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif dan berbasis bukti.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif *case study* pada pasien gangguan persepsi sensoris: halusinasi pendengaran dan penglihatan. Metode studi kasus dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai kondisi pasien, intervensi yang diberikan, serta perkembangan pasien setelah mendapatkan penerapan terapi *mindfulness*.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi perilaku, pemeriksaan fisik, dokumentasi rekam medis, dan catatan perkembangan keperawatan. Wawancara dilakukan secara langsung kepada pasien untuk mengetahui isi halusinasi, frekuensi, durasi, serta respon pasien terhadap halusinasi. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku pasien seperti melamun, mondar-mandir, kontak mata, respon saat diajak bicara, serta kemampuan mengikuti terapi. Pemeriksaan fisik meliputi tanda vital dan penilaian kondisi umum pasien. Data dokumentasi digunakan untuk melengkapi riwayat kesehatan, riwayat pengobatan, dan perkembangan gejala klinis.

Intervensi keperawatan yang diberikan mengikuti Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), terutama intervensi Manajemen Halusinasi dan Terapi *Mindfulness*. Terapi diberikan selama tiga hari berturut-turut, dengan setiap sesi berlangsung $\pm 15-20$ menit. Terapi meliputi teknik pernapasan, latihan fokus, dan relaksasi kesadaran penuh. Selain terapi *mindfulness* juga memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara mengontrol halusinasi seperti teknik menghardik, distraksi, serta anjuran berbicara dengan orang lain saat halusinasi muncul.

Evaluasi dilakukan setiap kali selesai intervensi untuk melihat perubahan frekuensi halusinasi, kemampuan pasien mengontrol halusinasi, tingkat kecemasan, konsentrasi, serta orientasi realitas. Hasil kemudian dianalisis secara deskriptif berdasarkan perubahan yang terjadi selama proses terapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus, pasien mengalami gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran dan penglihatan. Tn. A merupakan seorang laki-laki berusia 62 tahun, beragama Islam, tidak bekerja, dan berdomisili di Semarang. Pasien dirawat di Ruang Wisma Lyly 29 Soerojo Hospital Magelang sejak tanggal 14 Oktober 2025, dengan pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2025. Alasan masuk rumah sakit yaitu pasien sejak pagi hari di rumah menunjukkan perilaku marah-marah tanpa sebab yang jelas, sering berbicara sendiri seolah berkomunikasi dengan orang lain, sering berjalan mondar-mandir, serta tampak tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan TD: 97/76 mmHg, nadi 79 x/menit, suhu tubuh 36,3°C, dan frekuensi napas 20 x/menit.

Berdasarkan proses pengkajian diperoleh bahwa Tn. A mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran dan penglihatan. Pasien mengatakan sering mendengar suara-suara yang tidak jelas serta melihat bayangan patung besar berkawat, terutama menjelang waktu tidur. Sebelum diberikan intervensi keperawatan, pasien tampak bingung, sering melamun, berjalan mondar-mandir, serta mengalami kesulitan mempertahankan fokus saat diajak berkomunikasi.

Menganalisa data hasil pengkajian untuk menentukan diagnosa keperawatan utama pasien, dari data yang diperoleh pada pasien dengan diagnosa medis skizofrenia, maka mengambil fokus masalah keperawatan utama yaitu gangguan persepsi sensori dan didapatkan diagnosa yang tertera pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Diagnosa Keperawatan

No	Data Subjektif	Data Objektif	Masalah Keperawatan
1	<ul style="list-style-type: none">- Pasien mengatakan ketika tidur kadang sering merasa melihat patung besar berkawat dan mendengar suara-suara yang tidak jelas.- Pasien mengatakan frekuensi muncul sekitar 2-3 kali- Pasien mengatakan jika suara itu muncul dirinya merasa bingung.	<ul style="list-style-type: none">- Pasien tampak melamun- Pasien tampak bingung- Pasien tampak sering mondar-mandir- Pasien saat diajak komunikasi sesekali melihat ke samping, kadang keluar dari topik.- Pasien tampak labil saat berinteraksi.	Gangguan Persepsi Sensori berhubungan dengan gangguan penglihatan dan pendengaran

Intervensi keperawatan dalam penelitian ini berfokus pada masalah keperawatan gangguan persepsi sensori: pendengaran dan penglihatan, berdasarkan tujuan keperawatan dan kriteria hasil Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SLKI) serta Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Tujuan dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x pertemuan, diharapkan persepsi sensori yang dialami dapat membaik dengan kriteria hasil: verbalisasi mendengarkan bisikan cukup menurun, verbalisasi melihat bayangan cukup menurun, perilaku halusinasi cukup menurun, melamun cukup menurun, mondar-mandir cukup menurun, konsentrasi cukup membaik, dan orientasi cukup membaik.

Implementasi hari pertama dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2025 pukul 09.00 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu memonitor isi halusinasi, mendiskusikan perasaan dan respon terhadap halusinasi, mengajarkan pasien cara mengontrol halusinasi dengan cara menghardik, melatih terapi *mindfulness* dan memberikan kalimat penyemangat untuk pasien. Data subjektif didapatkan bahwa pasien mengatakan ketika mau tidur kadang sering melihat patung besar berkawat dan mendengar suara-suara yang tidak jelas dengan frekuensi muncul sekitar 2-3 kali, jika suara itu muncul dirinya merasa bingung. Sementara itu data objektif diperoleh kondisi pasien tampak bingung, sering melamun, tampak sering mondar-mandir, dan ketika diajak komunikasi pasien sesekali melihat ke samping. Selanjutnya pada pukul 13.00 WIB dilakukan kembali latihan terapi *mindfulness* kepada pasien.

Implementasi hari kedua dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2025 pada pukul 09.00 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu melatih kembali terapi *mindfulness* dan memberikan kalimat motivasi kepada pasien. Data subjektif didapatkan bahwa pasien mengatakan semalam tidurnya merasa cukup dan tidak mendengar bisikan yang tidak jelas dan melihat bayangan, frekuensi muncul halusinasi berkurang, pasien juga mengatakan jika suara itu muncul pasien sudah bisa mengatasinya atau menghardik, serta pasien mengatakan setelah diajarkan terapi *mindfulness* klien merasa lebih tenang. Sementara itu data objektif diperoleh kondisi pasien masih melamun, sedikit tampak bingung, pasien tampak jarang mondar-mandir. Selanjutnya pada pukul 12.30 WIB dilakukan kembali latihan terapi *mindfulness* kepada pasien.

Implementasi hari ketiga dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2025 pada pukul 10.00 WIB, tindakan yang dilakukan yaitu melatih kembali terapi *mindfulness*, memberikan kalimat motivasi dan menganjurkan memonitor sendiri situasi terjadinya halusinasi. Data subjektif didapatkan bahwa pasien sudah bisa tidur dengan nyenyak dan pasien sudah jarang melihat dan mendengar suara-suara yang tidak jelas, frekuensi muncul halusinasi jarang, pasien mengatakan jika suara itu muncul dirinya sudah bisa menghardik, dan pasien sudah bisa melakukan terapi *mindfulness*. Sementara itu data objektif diperoleh kondisi pasien tampak lebih tenang dan rileks, tampak kadang masih melamun, mondar-mandir sudah berkurang, dan pasien kooperatif serta dapat melakukan terapi *mindfulness* dengan baik.

Setelah pemberian terapi *mindfulness* selama tiga hari, disertai edukasi kontrol halusinasi dan kolaborasi pemberian obat antipsikotik, pasien menunjukkan perbaikan. Frekuensi halusinasi berkurang, dari 2-3 kali per hari menjadi jarang. Pasien mulai mampu mengenali tanda awal munculnya halusinasi dan merespons dengan teknik menghardik atau memusatkan perhatian melalui distraksi teknik relaksasi *mindfulness*. Konsentrasi dan orientasi pasien meningkat, serta pasien tampak lebih rileks dan kooperatif selama interaksi dengan perawat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nanda & Widodo, (2024) yang menunjukkan bahwa pasien mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran sebelum intervensi dimulai. Setelah lima hari intervensi, pasien menunjukkan perbaikan dengan respons afektif yang positif, peningkatan ketenangan, partisipasi aktif dalam aktivitas sehari-hari, dan peningkatan kesadaran terhadap gangguan pendengaran yang dialaminya. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa terapi *mindfulness* dengan latihan fokus meditasi pernapasan efektif dalam mengatasi gangguan persepsi sensori pada pasien skizofrenia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wardaya (2024) didapatkan hasil bahwa terapi *mindfulness* mengurangi intensitas halusinasi dengan meningkatkan kesadaran tubuh dan realitas, sementara terapi seni membantu pasien mengekspresikan emosi secara kreatif dan meningkatkan interaksi sosial. Meski gejala belum sepenuhnya teratasi, kedua terapi menunjukkan hasil positif.

Penelitian oleh Ibrahim *et al* (2023) menunjukkan bahwa berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, terapi *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam membantu pasien mengontrol halusinasi. Hasil tersebut sejalan dengan temuan pada penelitian ini, di mana penerapan terapi

mindfulness juga menunjukkan efektivitas dalam mengontrol halusinasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* mampu mengurangi gejala halusinasi pada pasien *skizofrenia*.

Penerapan terapi *mindfulness* pada Tn. A dengan gangguan persepsi sensori pendengaran dan penglihatan memberikan dampak positif dalam membantu pasien mengenali dan mengendalikan pengalaman halusinatorik yang dialami. Melalui latihan kesadaran penuh, pasien dilatih untuk memusatkan perhatian pada kondisi saat ini dan mengamati pikiran maupun sensasi yang muncul tanpa memberikan penilaian. Pendekatan ini membantu pasien memahami bahwa halusinasi merupakan pengalaman internal yang dapat dikontrol, sehingga respon terhadap stimulus halusinatorik menjadi lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan pendapat Hermawan dan Lestari (2022) yang menyatakan bahwa terapi *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri dan kontrol respon pasien terhadap halusinasi.

Selain meningkatkan kesadaran diri, terapi *mindfulness* juga berperan dalam menurunkan intensitas dan frekuensi halusinasi melalui peningkatan regulasi emosi. Pasien menjadi lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan yang muncul saat halusinasi terjadi, terutama melalui latihan fokus pernapasan dan pengamatan pikiran. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian Putri et al. (2023) yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara signifikan menurunkan intensitas halusinasi pada pasien skizofrenia dengan meningkatkan kemampuan koping dan pengendalian diri.

Lebih lanjut, intervensi *mindfulness* membantu pasien dalam membedakan antara realitas dan persepsi yang menyimpang, sehingga fungsi kognitif dan psikososial pasien dapat meningkat secara bertahap. Pasien menjadi lebih mampu mengabaikan stimulus halusinatorik dan mempertahankan orientasi realitas dalam aktivitas sehari-hari. Temuan ini didukung oleh Zhang et al. (2024) yang menyatakan bahwa *mindfulness-based intervention* efektif dalam pengelolaan halusinasi serta berkontribusi terhadap peningkatan fungsi adaptif pasien dengan gangguan jiwa.

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi *mindfulness* pada Tn. A yang mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran dan penglihatan menunjukkan hasil yang positif. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama tiga hari, terjadi penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi, peningkatan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi, serta perbaikan konsentrasi dan orientasi terhadap lingkungan. Pasien juga tampak lebih tenang, kooperatif, dan mampu menerapkan teknik *mindfulness* secara mandiri saat halusinasi muncul. Terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dan komplementer dalam praktik keperawatan jiwa untuk mendukung pemulihan kondisi psikologis pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, K. A., & Siyanti, D. (2025). Pengelolaan gangguan persepsi sensori dengan strategi pelaksanaan dan terapi aktivitas kelompok stimulasi sensori pada pasien halusinasi pendengaran. *Medic Nutricia Journal*, 19(1), 1–8.
- Hermawan, R., & Lestari, D. (2022). Penerapan *mindfulness* dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan halusinasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 185–192.
- Ibrahim, Tania Fasha, R. N. (2023). *Terapi Mindfulness Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Halusinasi Pendengaran pada Pasien Skizofrenia di Ruang Gili Trawangan RS Dr. Saiful Anwar Malang*. (Vol. 2507, Issue 1, pp. 1–9). <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/214620>

- Kabat Zinn, Jon. (2015). *Mindfulness for Beginners*, USA: Jaico Publishing House
- Li, X., Zhang, Y., & Chen, R. (2024). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on auditory hallucinations in patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 168, 45–52.
- Nanda, G. M., & Widodo, A. (2024). The Influence of Mindfulness Training With Breathing Meditation in Reducing Anxiety in Schizophrenia Patients: Case Report. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 5770–5775.
- Periana, I. P. D., Ayu, I. G., Fridari, D., & Udayana, U. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy: A Review of the Clinical Psychology Literature. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1597–1608.
- Putri, A. N., Wibowo, H., & Sasmita, R. (2023). Pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan intensitas halusinasi pada pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Mental*, 11(2), 97–104.
- Safitri, E., & Astuti, A. P. (2023). Pengelolaan gangguan persepsi sensori: Halusinasi pendengaran dan penglihatan pada klien skizofrenia. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(1), 166–178.
- Sari, M., Putra, A., & Handayani, D. (2022). Mindfulness breathing therapy to reduce hallucination symptoms in patients with schizophrenia. *International Journal of Nursing and Health Services*, 5(3), 312–319.
- Wardaya, W. A. I. (2024). Efektifitas Terapi Meditasi Mindfulness Dan Seni Terhadap Perawatan Tn.W & Tn.M Dengan Gangguan Halusinasi Di Upt Rs Bina Laras Pasuruan Jawa Timur.
- World Health Organization (WHO). (2022). Cacat Mental. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentaldisorders>.
- Zhang, L., Wang, H., & Liu, Q. (2024). Mindfulness-based intervention for hallucination management in patients with schizophrenia. *Asian Journal of Psychiatry*, 86, 103610.