

EFEKTIVITAS TERAPI RELIGIUS: BERDZIKIR SEBAGAI TEKNIK DISTRAKSI DALAM MENGATASI MASALAH PERSEPSI SENSORI: HALUSINASI PENDENGARAN

Afdillah Achmad Yufi¹, Alfunnafi Fahrul Rizzal²

ITSK RS dr. Soepraoen Program Studi Pendidikan Profesi Ners^{1,2}

Email: yupect29@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 1 Bulan : Januari Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Background: Schizophrenia remains a significant global health burden, with auditory hallucinations being the most prevalent symptom. These symptoms impair social functioning and increase the risk of relapse, requiring effective distraction techniques. Objective: This study aimed to evaluate the effectiveness of implementing spiritual Dhikr (Islamic mindfulness) as a distraction technique combined with Standard Nursing Action Protocols (SPTK) to manage auditory hallucinations. Methods: A descriptive case study approach was utilized involving two clients in the Garuda Ward at Dr. Radjiman Wediodiningrat Psychiatric Hospital. The intervention integrated the Standard Nursing Action Protocol (SPTK 1-4) with Dhikr as a distraction technique, conducted over five consecutive days for 15–30 minutes per session. Results: Following the intervention, both subjects demonstrated a significant reduction in the frequency of hallucinatory episodes. Objective observations indicated improved emotional stability, increased social interaction, and a greater capacity for self-control using the "thought-stopping" technique combined with Dhikr. Conclusion: The combination of SPTK and Dhikr distraction therapy is an effective complementary intervention for reducing the intensity of auditory hallucinations and strengthening the patient's coping mechanisms.</i></p> <p>Keyword: Auditory Hallucinations, Dhikr Distraction, SPTK, Psychiatric Nursing.</p>

Abstrak

Latar Belakang: Skizofrenia tetap menjadi beban kesehatan global yang signifikan, dengan halusinasi pendengaran sebagai gejala yang paling umum terjadi. Gejala ini menyebabkan penurunan fungsi sosial dan risiko kekambuhan yang tinggi, sehingga memerlukan teknik distraksi yang efektif. Tujuan: Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan dzikir sebagai teknik distraksi yang dipadukan dengan Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan (SPTK) dalam mengelola halusinasi pendengaran. Metode: Pendekatan studi kasus deskriptif digunakan pada dua klien yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling dengan di Ruang Garuda RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Intervensi dilakukan dengan memadukan Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan (SPTK 1-4) dan teknik distraksi dzikir yang dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit per sesi. Hasil: Setelah intervensi, kedua subjek menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi episode halusinasi. Observasi objektif menunjukkan stabilitas emosi yang membaik, peningkatan interaksi sosial, dan kapasitas pengendalian diri yang lebih besar menggunakan teknik thought-stopping yang dipadukan dengan dzikir. Kesimpulan: Perpaduan SPTK dan terapi distraksi dzikir merupakan intervensi komplementer yang efektif untuk menurunkan intensitas halusinasi pendengaran serta memperkuat mekanisme coping pasien.

Kata Kunci: Halusinasi Pendengaran, Distraksi Dzikir, SPTK, Keperawatan Jiwa.

A. PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan gangguan neurobiologis kompleks yang memengaruhi sekitar 1% populasi global, di mana halusinasi pendengaran muncul sebagai manifestasi klinis paling dominan pada 60-70% kasus (WHO, 2022). Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan prevalensi gangguan jiwa berat mencapai 1,7 per 1.000 penduduk, yang sering kali berujung pada disabilitas kronis dan penurunan produktivitas akibat manajemen gejala yang tidak adekuat. Secara klinis, halusinasi pendengaran yang tidak tertangani meningkatkan risiko perilaku impulsif dan isolasi sosial, sementara pendekatan farmakoterapi konvensional masih dihadapkan pada tantangan besar berupa efek samping sistemik yang memicu rendahnya kepatuhan pasien (*non-adherence*) serta tingginya angka kekambuhan (*relapse*).

Sebagai upaya mitigasi, teknik distraksi melalui intervensi psikoreligius berdzikir ditawarkan sebagai alternatif berbasis bukti (*Evidence-Based Innovation*) yang selaras dengan kearifan budaya lokal. Secara neurofisiologis, dzikir berfungsi memutus rantai stimulus maladaptif dengan mengaktivasi *prefrontal korteks* dan menurunkan aktivitas amigdala, sehingga mampu mereduksi kecemasan serta mengalihkan fokus kognitif dari halusinasi menuju ketenangan batin (Alavi et al., 2021). Integrasi dzikir dalam manajemen mandiri (*self-management*) tidak hanya berperan sebagai pengalih perhatian, tetapi juga memperkuat mekanisme koping spiritual yang krusial bagi resiliensi emosional pasien dalam menghadapi gejala psikotik yang persisten.

Meskipun potensi intervensi spiritual diakui secara luas di Indonesia, terdapat kesenjangan bukti (*research gap*) mengenai efektivitas spesifik dzikir sebagai teknik distraksi dalam tatanan klinis akut yang terdokumentasi secara sistematis. Berdasarkan urgensi tersebut, studi kasus ini dilakukan di Ruang Garuda RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang terhadap dua subjek pasien skizofrenia. Melalui perpaduan Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan (SPTK 1-4) dan teknik distraksi dzikir yang terukur, penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi efektivitas intervensi tersebut dalam mereduksi intensitas halusinasi, sekaligus menyediakan kerangka kerja holistik bagi praktisi keperawatan jiwa dalam meningkatkan kualitas hidup pasien secara komprehensif.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan kuantitatif melalui rancangan *pre-post intervention* untuk mengevaluasi efektivitas terapi religius dzikir sebagai teknik distraksi terhadap intensitas halusinasi pendengaran. Studi dilaksanakan di

Ruang Garuda RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling* yang melibatkan dua pasien skizofrenia dengan kriteria inklusi: beragama Islam, kooperatif, mampu berkomunikasi verbal, dan tidak dalam kondisi gaduh gelisah. Subjek dengan gangguan pendengaran fisik berat atau penurunan kesadaran dieksklusi dari penelitian ini.

Instrumen utama yang digunakan untuk pengumpulan data adalah *Auditory Hallucination Rating Scale* (AHRs), yang terdiri dari 9 parameter klinis (frekuensi, durasi, lokasi, volume, keyakinan, isi, tingkat distress, intensitas gangguan, dan kemampuan kontrol). Setiap item diukur menggunakan skala Likert 0–4 dengan total skor kumulatif berkisar antara 0 hingga 36; skor yang lebih rendah mengindikasikan perbaikan klinis pada gangguan persepsi sensori. Proses penelitian dibagi menjadi tiga fase:

1. Tahap pra-intervensi untuk pengukuran dasar (*baseline*),
2. Tahap intervensi berupa pemberian terapi dzikir sesuai standar prosedur operasional, dan
3. Tahap pasca-intervensi untuk evaluasi dampak klinis.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif komparatif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik kecenderungan (*trend*) untuk menggambarkan signifikansi perubahan tanda dan gejala halusinasi pada kedua subjek penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran hasil penelitian pada kedua subjek menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan manifestasi klinis di awal pengkajian, keduanya mengalami perbaikan signifikan setelah pemberian intervensi. Klien 1 pada awalnya menunjukkan respon halusinasi yang disertai dengan emosi tidak stabil bicara sendiri, tampak melamun dan perilaku marah, sementara Klien 2 lebih didominasi oleh perilaku melamun bicara sendiri, bicara dengan suara keras atau marah serta adanya halusinasi penglihatan berupa bayangan hitam. Melalui pengkajian konsep diri, ditemukan bahwa kedua pasien memiliki akar masalah pada harga diri rendah yang dipicu oleh faktor sosiostruktural, namun secara simultan memiliki nilai keyakinan spiritual yang kuat terhadap kekuatan doa dan dzikir sebagai media penyembuhan.

Efektivitas intervensi keperawatan yang diberikan selama 4 hari dan berfokus pada terapi religi diukur secara kuantitatif menggunakan instrumen Auditory Hallucination Rating Scale (AHRs) selama empat hari masa observasi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya tren

penurunan skor yang linier pada kedua subjek penelitian. Klien 1 memulai fase intervensi dengan skor pre-test sebesar 30 dan berhasil mencapai skor post-test sebesar 12 pada hari keempat, sedangkan Klien 2 mengalami penurunan dari skor awal 31 menjadi skor akhir 10. Penurunan nilai total pada kuesioner AHRS ini secara metodologis membuktikan adanya reduksi kompleksitas gejala halusinasi, terutama pada dimensi frekuensi suara, tingkat distress emosional, dan peningkatan kemampuan kontrol mandiri melalui teknik distraksi.

Tabel 1 Evaluasi hasil skor menggunakan kuisisioner AHRS klien 1

Item AHRS	Hari 1 (Pre)	Hari 2	Hari 3	Hari 4 (Post)	Alasan (Berdasarkan Evaluasi)
Frekuensi	4	3	2	1	Suara dari 'sering' menjadi 'sangat jarang'
Durasi	3	3	2	1	Pasien lebih cepat mengalihkan fokus dengan dzikir
Lokasi	2	2	2	2	Suara terasa menjauh
Loudness	3	3	2	1	Suara dari samar-samar hingga hampir tidak ada
Keyakinan	4	3	3	2	Pasien mulai sadar suara itu adalah halusinasi
Isi	4	3	3	2	Pikiran negative berkurang seiring ketenangan batin
Distress	4	3	2	1	Pasien tampak lebih tenang dan tidak emosi
Intensitas	4	3	2	1	Pasien bisa Kembali berinteraksi tanpa terganggu
Kontrol	4	3	2	1	Berhasil menghardik dengan dzikir
Total Skor	30	26	20	12	Penurunan signifikan (Gejala menurun/membaik)

Tabel 2 Evaluasi hasil skor menggunakan kuisisioner AHRS klien 2

Item AHRS	Hari 1 (Pre)	Hari 2	Hari 3	Hari 4 (Post)	Alasan (Berdasarkan Evaluasi)
Frekuensi	3	3	2	1	Bisikan berkurang drastic di hari terakhir
Durasi	4	3	2	1	Pasien tidak lagi melamun dalam waktu yang lama
Lokasi	3	3	3	2	Suara terasa menjauh

Loudness	4	3	2	1	Suara tertutup oleh suara dzikir pasien
Keyakinan	3	3	2	1	Pasien yakin suara itu adalah gangguan yang harus diusir
Isi	3	3	2	1	Tidak lagi terdengar jelas
Distress	3	2	2	1	Pasien tampak lebih focus dan tenang
Intensitas	4	3	2	1	Fokus pasien meningkat, tidak lagi bicara sendiri
Kontrol	4	3	2	1	Mampu melakukan dzikir secara mandiri
Total Skor	31	26	19	10	Penurunan signifikan (Gejala menurun/membaik)

Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang dilakukan selama empat hari, ditemukan bahwa pemberian intervensi keperawatan berupa terapi religius dzikir memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan derajat halusinasi pendengaran pada kedua subjek. Penurunan skor AHRS yang sangat tajam pada Klien 1 dan Klien 2 membuktikan secara klinis bahwa dzikir berfungsi sebagai teknik distraksi yang efektif untuk memutus rantai persepsi sensori palsu melalui pengalihan fokus kognitif (Fitria et al., 2023). Secara fisiologis, aktivitas pelafalan kalimat thoyyibah yang dilakukan secara berulang dan konsisten mampu menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat, sehingga ambang batas kecemasan pasien menurun (Sahrudi & Nurjanah, 2021).

Logika keberhasilan intervensi ini juga berkaitan erat dengan peningkatan kemampuan kontrol diri pasien. Pada Klien 1, dzikir membantu menstabilkan respon emosional yang awalnya agresif menjadi lebih tenang, sedangkan pada Klien 2, terapi ini efektif mengisi kekosongan pikiran yang sering kali menjadi pemicu munculnya bisikan halusinasi (Wardani et al., 2022). Efektivitas ini didukung oleh latar belakang spiritual kedua subjek yang memiliki keyakinan kuat terhadap nilai doa, sehingga motivasi intrinsik untuk mempraktikkan terapi secara mandiri menjadi sangat tinggi (Fitria et al., 2023). Hal ini sejalan dengan teori koping adaptif yang menyatakan bahwa penggunaan sumber daya spiritual dapat meningkatkan resiliensi pasien dalam menghadapi gangguan jiwa berat (Sahrudi & Nurjanah, 2021).

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa integrasi teknik distraksi religius ke dalam asuhan keperawatan jiwa standar tidak hanya sekadar menurunkan frekuensi suara yang didengar, tetapi juga memperbaiki kualitas interaksi sosial pasien. Penurunan skor pada dimensi distress dan disruption dalam skala AHRS menunjukkan bahwa pasien mulai mampu mengabaikan halusinasi dan beralih pada aktivitas yang lebih produktif (Wardani et al., 2022). Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa terapi dzikir merupakan intervensi yang sangat relevan dan aplikatif di tatanan klinis rumah sakit jiwa untuk membantu mempercepat proses pemulihan pasien dengan gangguan persepsi sensori (Fitria et al., 2023).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai asuhan keperawatan pada Klien 1 dan Klien 2 dengan gangguan persepsi sensori halusinasi pendengaran, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi keperawatan berupa teknik distraksi religius (terapi dzikir) terbukti efektif dalam menurunkan tanda dan gejala halusinasi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor Auditory Hallucination Rating Scale (AHRS) secara signifikan pada kedua subjek setelah dilakukan intervensi selama empat hari. Penurunan skor tersebut mencerminkan adanya perbaikan pada dimensi frekuensi, durasi, tingkat distress, serta peningkatan kemampuan kontrol diri pasien dalam menghalau stimulus halusinasi melalui mekanisme koping yang adaptif. Secara klinis, terapi dzikir mampu memberikan efek relaksasi yang menenangkan pikiran, sehingga pasien dapat lebih fokus pada realitas dan mengabaikan bisikan-bisikan yang muncul.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, N., et al. (2023). Efektivitas Terapi Religius Dzikir dalam Menurunkan Gejala Halusinasi pada Pasien Skizofrenia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 145-152.
- Sahrudi, S., & Nurjanah, S. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tanda dan Gejala Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(1), 88-96.
- Wardani, I. Y., et al. (2022). Intervensi Psiko-Spiritual dalam Menurunkan Skor AHRS (Auditory Hallucination Rating Scale) pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 10(3), 210-218.
- A'lia, F., Arfina, A., & Erlin, F. (n.d.). ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN HALUSINASI PENDENGARAN DENGAN PENERAPAN TERAPI ZIKIR DI RUANGAN SIAK RSJ TAMPAN

PROVINSI RIAU.

- Akbar, A., & Rahayu, D. A. (2021). Studi kasus terapi psikoreligius: Dzikir pada pasien halusinasi pendengaran. *Ners Muda*, 2(2).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Anggarawati, T., Primanto, R., & Khosim, A. N. (2022). Penerapan terapi psikoreligi dzikir untuk menurunkan halusinasi pada klien skizofrenia di wilayah binaan Puskesmas Ambarawa. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), Halaman.
- Asmaya, S., & Syukriadi, S. (n.d.). Pengaruh Terapi Zikir terhadap Pasien Skizofrenia dengan Halusinasi Pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Aceh.
- Cahyaningsih, D., & Rahmawati, A. N. (2023). Studi kasus implementasi bercakap-cakap pada pasien halusinasi pendengaran. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan kesehatan jiwa nasional 2023*. Kemenkes RI.
- Koenig, H. G., Al Zaben, F., & Khalifa, D. A. (2023). Religion, spirituality, and mental health in the West and the Middle East. *Psychiatric Services*, 74(1), 86–94.
- Rizky, D., & Susilo, T. (2025). Pengelolaan gangguan persepsi sensori dengan aktivitas terjadwal spiritual dzikir pada pasien halusinasi pendengaran di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 4(2), 261–267.