

**PEMUSATAN PERHATIAN (*MINDFULNESS*) DENGAN PENDEKATAN
MELALUI SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP
PADA PASIEN HALUSINASI**

Aisyah Salsabila Nur'azizah¹, Wita Oktaviana², Pudji Lestari³
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
RSJD Dr.Arif Zainuddin Surakarta³
wo763@ums.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemusatan perhatian (*mindfulness*) melalui senam yoga terhadap kualitas hidup pasien halusinasi. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi kualitas hidup responden berada pada kategori buruk hingga sedang dengan skor 26–58. Setelah intervensi, seluruh responden mengalami peningkatan kualitas hidup menjadi kategori baik hingga sangat baik dengan skor 69–84. Perubahan ditunjukkan melalui penurunan kecemasan, peningkatan kontrol terhadap halusinasi, stabilitas emosi, peningkatan interaksi sosial, serta kemampuan menjalankan aktivitas harian. Simpulan, *mindfulness* melalui senam yoga efektif meningkatkan kualitas hidup pasien halusinasi.

Kata Kunci: Halusinasi, Kualitas Hidup, Mindfulness, Skizofrenia, Yoga

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of mindfulness through yoga on the quality of life of patients with hallucinations. The study used a case study design with a one-group pretest-posttest approach. The results showed that before the intervention, respondents' quality of life was in the poor to moderate category, with scores ranging from 26–58. After the intervention, all respondents experienced an improvement in their quality of life, ranging from good to excellent, with scores ranging from 69–84. These changes were demonstrated by decreased anxiety, increased control over hallucinations, emotional stability, improved social interactions, and the ability to carry out daily activities. In conclusion, mindfulness through yoga is effective in improving the quality of life of patients with hallucinations.

Keywords: Hallucinations, Quality of Life, Mindfulness, Schizophrenia, Yoga

PENDAHULUAN

Halusinasi merupakan salah satu gejala utama pada gangguan jiwa berat, khususnya skizofrenia, yang menjadi masalah kesehatan global dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya (Kemenkes, 2023). Halusinasi didefinisikan sebagai persepsi sensorik tanpa adanya rangsangan eksternal yang nyata, seperti mendengar suara atau melihat sesuatu yang tidak ada (Putri et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek persepsi, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif, gangguan emosional,

serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh (Ihsanudin et al., 2024).

Secara global, skizofrenia memengaruhi sekitar 24 juta orang atau sekitar 1 dari 300 populasi dunia (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, prevalensi skizofrenia mencapai 7 per 1.000 rumah tangga (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa berat masih menjadi beban kesehatan masyarakat yang signifikan. Secara neurobiologis, halusinasi berkaitan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter, terutama dopamin, serta disfungsi jaringan otak yang mengatur persepsi dan kontrol kognitif (Denno et al., 2022). Selain itu, stres kronis dan gangguan regulasi emosi dapat memperburuk intensitas dan frekuensi halusinasi (Pratiwi et al., 2024). Meskipun terapi farmakologis menjadi standar utama, pendekatan ini sering kali belum mampu mengatasi aspek psikologis dan sosial secara optimal dan memiliki efek samping yang menurunkan kepatuhan terapi dan kualitas hidup pasien (Korchia et al., 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian telah mengembangkan intervensi non-farmakologis sebagai pendekatan komplementer. Pemusatan perhatian (*mindfulness*) dan senam yoga merupakan pendekatan yang menjanjikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien (Gkintoni et al., 2025). *Mindfulness* membantu individu untuk mengamati pengalaman internal tanpa penilaian sehingga mampu menurunkan reaktivitas emosional dan meningkatkan koping (Allegretta et al., 2024). Sementara itu, yoga yang mengintegrasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi terbukti dapat menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fungsi fisik dan kognitif (Rizanti, 2021).

Sejumlah studi internasional telah menunjukkan efektivitas intervensi ini. Penelitian oleh Pratiwi et al., (2024) menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami perbaikan setelah intervensi *mindfulness*. Selain itu, Bergmann et al., (2021) melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis yoga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup (EuroQol VAS, $p < 0,001$), menurunkan gejala psikopatologi (PANSS), serta menurunkan kadar kortisol sebagai indikator stres biologis ($p < 0,006$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mind-body* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan respons stress.

Namun demikian, penelitian terkait efektivitas *mindfulness* yang dikombinasikan dengan senam yoga pada pasien halusinasi di Indonesia masih terbatas. Perbedaan konteks budaya, sosial, dan sistem pelayanan kesehatan menuntut adanya kajian empiris yang relevan secara lokal untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemusatan perhatian (*mindfulness*) melalui senam yoga dalam meningkatkan kualitas hidup pasien halusinasi. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan intervensi berbasis *mindfulness*-yoga pada populasi pasien halusinasi dalam konteks layanan kesehatan Indonesia, serta pengukuran kualitas hidup secara multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pengembangan ilmu keperawatan jiwa khususnya terkait intervensi non-farmakologis berbasis *mind-body*. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien halusinasi, baik di rumah sakit maupun di komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dapat berguna dalam evaluasi program, khususnya untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah suatu intervensi diberikan.

Penelitian studi kasus ini dilakukan di Bangsal Larasati RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta pada pasien skizofrenia dengan halusinasi. Populasi berjumlah 10 pasien, dengan sampel sebanyak 5 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: pasien dengan halusinasi (berdasarkan rekam medis dan wawancara perawat), kondisi stabil, mampu mengikuti instruksi sederhana, dan bersedia mengikuti penelitian (informed consent). Kriteria eksklusi meliputi: gangguan fisik yang menghambat pelaksanaan yoga, gangguan jiwa komorbid berat, serta ketidakhadiran selama intervensi.

Instrumen yang digunakan adalah WHOQOL-BREF yang dikembangkan oleh World Health Organization, terdiri dari 26 item mencakup domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, dengan validitas ($r = 0,89-0,95$) dan reliabilitas ($r = 0,66-0,87$).

Pengumpulan data diawali dengan pretest menggunakan WHOQOL-BREF. Selanjutnya, responden mengikuti intervensi mindfulness melalui senam yoga sebanyak tiga sesi (10–15 menit per sesi). Intervensi meliputi latihan pernapasan dalam, gerakan yoga sederhana (seperti *tree pose* dan *bridge pose*), serta relaksasi berbasis mindfulness. Kegiatan dilakukan dengan pendampingan peneliti dan perawat. Penilaian subjektif dan objektif dilakukan sebelum dan setelah intervensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Ny. L	Ny. T	Ny. A	Ny. I	Ny. S
Usia	34 th	43 th	49 th	39 th	40 th
Pendidikan Terakhir	SMP	SMA	SMA	SMP	SMA
Pekerjaan	Tidak bekerja	Penjahit	Tidak bekerja	Pedagang	Buruh
Jenis Halusinasi	Pendengaran	Pendengaran	Pendengaran	Penglihatan	Penglihatan

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden menunjukkan variasi yang heterogen. Usia responden berkisar antara 34–49 tahun, dengan usia termuda Ny. L (34 tahun) dan tertua Ny. A (49 tahun), menunjukkan bahwa halusinasi dapat terjadi pada dewasa awal hingga dewasa madya. Tingkat pendidikan didominasi lulusan SMA (tiga orang), sedangkan dua responden lainnya berpendidikan SMP, yang berpotensi memengaruhi kemampuan menerima informasi dan keterlibatan dalam terapi. Dari sisi pekerjaan, terdapat variasi status sosial-ekonomi, yaitu tidak bekerja (dua orang), serta bekerja sebagai penjahit, pedagang, dan buruh. Jenis halusinasi yang dialami meliputi halusinasi pendengaran (tiga orang) dan penglihatan (dua orang).

Tabel. 2
Kualitas Hidup Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Pemusatan Perhatian (*Mindfulness*) dengan Pendekatan Melalui Senam Yoga

	Sebelum		Sesudah	
	Kualitas Hidup	Data (Subjektif & Objektif)	Kualitas Hidup	Data (Subjektif & Objektif)
Ny. L	28 (buruk)	Subjektif : - Mengeluh sering cemas, tidur tidak	74 (baik)	Subjektif : - Merasa lebih tenang, kualitas tidur membaik,

		nyenyak, - merasa kurang bersemangat Objektif : - Tampak gelisah, - kontak mata kurang, - aktivitas terbatas,		- Pasien mengatakan lebih bersemangat Objektif : - Tampak Lebih focus - mampu mengikuti aktivitas harian - ekspresi wajah lebih rileks,
Ny. T	56 (sedang)	Subjektif : - Mengeluh Sering merasa kesepian dan mudah tersinggung Objektif : - Interaksi sosial terbatas - sering menyendiri,	78 (baik)	Subjektif : - Merasa lebih percaya diri, emosi lebih stabil, mau berinteraksi Objektif : - Interaksi sosial sudah mau berbincang dengan teman-teman yang lain
Ny. A	47 (sedang)	Subjektif : - Mengeluh lelah, - merasa tidak berguna Objektif : - Tampak Postur tubuh lemas - partisipasi rendah dalam aktivitas,	84 (sangat baik)	Subjektif : - pasien mengatakan Lebih optimis, merasa lebih berguna, lebih aktif mengikuti kegiatan Objektif : - Tampak postur tubuh lebih tegap, - kontak sosial meningkat
Ny. I	26 (buruk)	Subjektif : - Mengeluh Cemas dengan halusinasi penglihatan, - sulit berkonsentrasi Objektif : - Sering terlihat bingung - respons lambat,	69 (baik)	Subjektif : - pasien mengatakan Lebih tenang, mampu mengontrol respon terhadap halusinasi Objektif : - Konsentrasi lebih baik, interaksi lebih adaptif, ekspresi wajah stabil
Ny. S	58 (sedang)	Subjektif : - Mengeluh Merasa takut karena halusinasi penglihatan - sering murung Objektif : - Tampak Sering menarik diri, - jarang berbicara,	80 (baik)	Subjektif : - pasien mengatakan Lebih berani menghadapi halusinasi, suasana hati lebih stabil Objektif : - Lebih sering berbicara, - lebih ekspresif,

Berdasarkan tabel 2, terjadi peningkatan bermakna pada kualitas hidup seluruh responden setelah intervensi mindfulness melalui senam yoga. Sebelum intervensi, dua responden berada pada kategori buruk (Ny. L = 28; Ny. I = 26), dua pada kategori sedang (Ny. T = 56; Ny. A = 47), dan satu pada kategori sedang mendekati baik (Ny. S = 58). Secara subjektif, pasien melaporkan kecemasan, kesepian, kelelahan, dan perasaan tidak berguna, sementara secara objektif tampak keterbatasan interaksi sosial, ekspresi murung, dan aktivitas fisik rendah.

Setelah intervensi, seluruh responden menunjukkan perbaikan ke kategori baik hingga sangat baik. Ny. L meningkat dari 28 menjadi 74, Ny. T dari 56 menjadi 78, Ny. A dari 47 menjadi 84, Ny. I dari 26 menjadi 69, dan Ny. S dari 58 menjadi 80. Perbaikan ditandai dengan meningkatnya ketenangan, kualitas tidur, kepercayaan diri, kontrol halusinasi, stabilitas emosi, serta partisipasi sosial.

Secara keseluruhan, intervensi *mindfulness* melalui senam yoga efektif meningkatkan kualitas hidup pasien halusinasi, baik secara subjektif maupun objektif, sehingga berpotensi sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan jiwa.

PEMBAHASAN

Pada fase usia 30-50 an, individu diharapkan memiliki stabilitas fungsi sosial, emosional, dan ekonomi. Namun, gangguan psikotik seperti skizofrenia yang disertai halusinasi dapat menghambat pencapaian peran-peran tersebut, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup, kemandirian, serta relasi interpersonal (Molstrom et al., 2022). Selain itu, pada usia ini, individu cenderung memiliki kesadaran diri yang lebih baik terhadap kondisi kesehatannya, sehingga respons terhadap intervensi psikososial, termasuk terapi berbasis *mindfulness*, berpotensi lebih optimal dibandingkan usia lanjut (Kauser et al., 2022).

Variasi tingkat pendidikan ini penting untuk diperhatikan karena literasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan. Individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam memahami instruksi terapeutik, menginternalisasi konsep-konsep baru seperti *mindfulness*, serta mengintegrasikannya ke dalam rutinitas sehari-hari (Divino, 2024).

Status pekerjaan ini tidak hanya mencerminkan kondisi sosial-ekonomi, tetapi juga berkaitan dengan sumber stressor dan beban kehidupan yang dialami (Kim & Cho, 2020). Individu yang tidak bekerja mungkin menghadapi stres akibat ketidakstabilan finansial dan keterbatasan dukungan sosial, sementara mereka yang bekerja, khususnya di sektor informal seperti pedagang dan buruh, cenderung memiliki tingkat stres tinggi akibat tekanan ekonomi, jam kerja panjang, serta ketidakpastian pendapatan (Wahyuni et al., 2025). Faktor-faktor ini berpotensi memperburuk gejala psikotik maupun menurunkan kepatuhan terhadap program intervensi (Shchaslyvyi et al., 2024).

Halusinasi pendengaran umumnya lebih sering dijumpai pada gangguan psikotik dan sering dikaitkan dengan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi, terutama bila isi halusinasi bersifat mengancam atau bernada perintah (Manuputty et al., 2024). Sementara itu, halusinasi penglihatan, meskipun lebih jarang, dapat menimbulkan gangguan atensi yang signifikan serta menghambat proses internalisasi teknik *mindfulness* yang menekankan pada fokus perhatian.

Gambaran Awal Kualitas Hidup Responden

Sebelum intervensi, dua responden (Ny. L dan Ny. I) memiliki kualitas hidup buruk, sedangkan tiga lainnya (Ny. T, Ny. A, dan Ny. S) berada pada kategori sedang. Keluhan utama meliputi kecemasan, gangguan tidur, rasa tidak berdaya, kesepian, dan ketakutan akibat halusinasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas hidup bersifat multidimensional, sehingga gangguan pada aspek fisik, psikologis, atau sosial dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Zhao et al., 2024).

Setelah intervensi *mindfulness* melalui senam yoga, distress emosional akibat halusinasi menurun. Pasien dengan halusinasi pendengaran menjadi lebih mampu merespons suara secara adaptif, sehingga perasaan tertekan dan menarik diri berkurang. Sementara itu, pasien dengan halusinasi penglihatan lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak mudah cemas. Perubahan ini meningkatkan rasa nyaman, kontrol diri, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga berdampak positif pada kualitas hidup (Divino, 2024).

Perubahan kategori kualitas hidup dari buruk atau sedang menjadi baik hingga sangat baik pada semua kasus menunjukkan bahwa efek intervensi bersifat konsisten secara klinis. Temuan ini dapat dipahami melalui beberapa pendekatan, baik secara fenomenologis maupun mekanistik, yang meliputi beberapa aspek berikut:

Pertama, Perbaikan regulasi emosi dan pengurangan distress akibat halusinasi. *Mindfulness* mengajarkan keterampilan pemusatan perhatian, pengamatan non-reaktif terhadap pengalaman internal, dan pemisahan antara isi pengalaman (mis. suara/visual) dan identitas diri (*decentering*) (Pujiati et al., 2025). Dengan demikian, pasien belajar melihat halusinasi sebagai fenomena mental yang dapat diamati tanpa otomatis bereaksi

Kedua, Peningkatan kemampuan kognitif-perhatian dan fungsi eksekutif sederhana. Latihan pemusatan perhatian berulang melatih fokus dan stabilitas atensi; perbaikan atensi ini terukur lewat observasi objektif (lebih fokus, respons lebih cepat) (Baklouti et al., 2022). Perbaikan atensi mendukung kemampuan pasien mengikuti aktivitas harian dan interaksi sosial sehingga berkontribusi pada peningkatan skor Kualitas Hidup secara objektif (Zhao et al., 2024).

Ketiga, Efek fisiologis relaksasi dan regulasi otonom. Komponen pernapasan terkontrol dan postur yoga merangsang respons parasimpatis, yang secara fisiologis mengurangi aktivitas HPA axis dan kadar kortisol, memperbaiki tidur dan menurunkan hipervigilans (Schleinker et al., 2024). Hal ini tampak pada laporan subjektif peningkatan kualitas tidur dan berkurangnya kegelisahan. Perbaikan tidur dan turunnya fisiologis stress mendukung perbaikan mood dan fungsi kognitif (Baklouti et al., 2022).

Terakhir, Transfer pengetahuan ke praktik perawatan diri. Intervensi yang bersifat keterampilan cenderung memberikan efek psikomotor yang cepat (Baklouti et al., 2022). Pasien melaporkan pengalaman langsung manfaat fisik dan emosional sehingga memotivasi penerapan berkelanjutan di luar sesi. Hal ini memfasilitasi perubahan perilaku yang menguatkan peningkatan Kualitas Hidup.

Temuan ini konsisten dengan bukti yang berkembang bahwa intervensi *mindfulness* dan yoga sebagai terapi komplementer memberikan manfaat pada pasien dengan gangguan psikotik dan gejala halusinasi. Studi terdahulu menunjukkan bahwa program *mindfulness* mengurangi distress terkait halusinasi dan meningkatkan fungsi sosial serta kualitas hidup (Singh & Seetha, 2025). Studi yoga pada pasien skizofrenia menunjukkan perbaikan pada gejala negatif, fungsi kognitif sederhana, dan kualitas hidup. Penelitian ini memiliki beberapa kekuatan, yaitu penggunaan penilaian subjektif dan objektif yang memberikan gambaran multidimensional, intervensi yang bersifat praktis dan mudah direplikasi di setting klinis, serta dokumentasi perubahan individu yang memungkinkan analisis proses terapeutik secara mendalam.

SIMPULAN

Pemusatan perhatian (*mindfulness*) melalui senam yoga efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien halusinasi. Intervensi ini memberikan perubahan positif pada aspek psikologis, sosial, dan aktivitas harian pasien, yang ditunjukkan dengan meningkatnya kontrol terhadap halusinasi, stabilitas emosi, interaksi sosial, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari.

SARAN

Tenaga kesehatan, khususnya perawat jiwa, diharapkan dapat menerapkan *mindfulness* melalui senam yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis pendamping terapi medis untuk membantu meningkatkan kualitas hidup pasien halusinasi.

Intervensi ini relatif sederhana, aman, dan mudah diterapkan baik di rumah sakit maupun di komunitas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol, serta durasi intervensi yang lebih panjang agar efektivitas mindfulness melalui senam yoga dapat dievaluasi secara lebih mendalam dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Allegretta, R. A., Rovelli, K., & Balconi, M. (2024). The Role of Emotion Regulation and Awareness in Psychosocial Stress: An EEG-Psychometric Correlational Study. *Healthcare (Switzerland)*, *12*(15), 1–19. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151491>
- Baklouti, S., Aloui, A., Baklouti, H., Souissi, N., & Jarraya, M. (2022). Effects of Hatha Yoga on Cognitive Functions in the Elderly: A Cross-Sectional Study. *Libyan Journal of Medicine*, *17*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/19932820.2022.2080799>
- Bergmann, N., Hahn, E., Hahne, I., Zierhut, M., Ta, T. M. T., Bajbouj, M., Pijnenborg, G. H. M., & Böge, K. (2021). The Relationship between Mindfulness, Depression, Anxiety, and Quality of Life in Individuals With Schizophrenia Spectrum Disorders. *Frontiers in Psychology*, *12*(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708808>
- Denno, P., Wallis, S., Caldwell, K., Ives, J., Wood, S. J., Broome, M. R., Mallikarjun, P., Oyebode, F., & Upthegrove, R. (2022). Listening to Voices: Understanding and Self-Management of Auditory Verbal Hallucinations in Young Adults. *Psychosis*, *14*(3), 281–292. <https://doi.org/10.1080/17522439.2021.1964583>
- Divino, F. (2024). From Meditation to Techno-Mindfulness: On the Medicalization of Contemplative Practices and Future Prospects. *Histories*, *4*(1), 125–143. <https://doi.org/10.3390/histories4010008>
- Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., & Nikolaou, G. (2025). Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Clinical Practice: A Systematic Review of Neurocognitive Outcomes and Applications for Mental Health and Well-Being. *Journal of Clinical Medicine*, *14*(5). <https://doi.org/10.3390/jcm14051703>
- Ihsanudin, I., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2024). Auditory Hallucination Management in Patient with Mental Health Issues. *Innovation in Health for Society*, *4*(1), 51–59. <https://doi.org/10.31603/ihs.11531>
- Kauser, S., Keyte, R., Mantzios, M., & Egan, H. (2022). A Qualitative Exploration into Experiences and Attitudes Regarding Psychosocial Challenges, Self-compassion, and Mindfulness in a Population of Adults with Cystic Fibrosis. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *29*(4), 898–910. <https://doi.org/10.1007/s10880-022-09859-8>
- Kemendes. (2023). *Penanganan Halusinasi dengan Kombinasi Menghardik dan Aktivitas Terstruktur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/102/penanganan-halusinasi-dengan-kombinasi-menghardik-dan-aktivitas-terstruktur
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68. ISSN: 978-623-301-455-7.
- Kim, Y. M., & Cho, S. (2020). Socioeconomic Status, Work-Life Conflict, and Mental Health. *American Journal of Industrial Medicine*, *63*(8), 703–712. <https://doi.org/10.1002/ajim.23118>
- Korchia, T., Faugère, M., Achour, V., Maakaron, E., Andrieu-Haller, C., Fond, G., & Lançon, C. (2025). Impact of Perceived Side-Effects of Psychotropic Treatments on Quality of Life in Patients with Severe Mental Illness. *Dialogues in Clinical*

- Neuroscience*, 27(1), 10–19. <https://doi.org/10.1080/19585969.2025.2463443>
- Manuputty, A. S., Nurbaya, S., & Kasim, J. (2024). Pengaruh Halusinasi Pendengaran terhadap Risiko Mencederai Diri Sendiri di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 197–203. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i2.1448>
- Molstrom, I. M., Nordgaard, J., Urfer-Parnas, A., Handest, R., Berge, J., & Henriksen, M. G. (2022). The Prognosis of Schizophrenia: A Systematic Review and Meta-Analysis with Meta-Regression of 20-Year Follow-Up Studies. *Schizophrenia Research*, 250(March), 152–163. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.11.010>
- Pratiwi, N. Y., Ramadhanty, S. I. A., Amin, N. H., & Najiyah, N. F. (2024). Efektivitas Intervensi Mindfulness dalam Meningkatkan Perasaan Pasien Skizofrenia di RSKD Dadi Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 17789–17804. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i2.14908>
- Pujiati, E., Lestari, P., Fitriana, V., Yuliana, A. R., & Pramudaningsih, I. N. (2025). Pelatihan Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Stres pada Remaja di Panti Asuhan Budi Luhur. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 114–124. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v2i2.58>
- Putri, N. E., Oktaviana, W., & Wibowo, S. (2024). Aktivitas Kelompok: Menggambar terhadap Halusinasi Dengar pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 381–391. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1159>
- Rizanti, A. P. (2021). Yoga Ocular Exercises to Maintain Eye Health During Work and Distance Learning in the New Normal Era. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.13363>
- Schleinzer, A., Moosburner, A., Anheyer, D., Burgahn, L., & Cramer, H. (2024). Effects of Yoga on Stress in Stressed Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15(November). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1437902>
- Shchaslyvyi, A. Y., Antonenko, S. V., & Telegeev, G. D. (2024). Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph21081077>
- Singh, V., & Seetha, D. M. (2025). Effects of Mindfulness on Psychological Health. *International Journal of Scientific Development and Research*, 10(5), 1041–1056. <https://doi.org/10.56975/ijedr.v10i5.303020>
- Wahyuni, W., Nasution, M. I., & Djodjobo, C. V. (2025). Analisis Gambaran Stres Kerja pada Pekerja Informal di Kota Tangerang. *Journal of Health Research Science*, 5(1), 103–109. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v5i1.1605>
- World Health Organization. (2022). *Schizophrenia*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Zhao, G., Sun, K., Xue, Y., & Dong, D. (2024). A Chain-Mediated Model of the Effect of Physical Exercise on Loneliness. *Scientific Reports*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81059-w>