



Implementasi Terapi Teknik Grounding (*Stress Ball*) Dalam Menurunkan Perilaku *Self-Harm* pada Pasien Halusinasi Pendengaran di Panti Sosial Bina Laras Cipayung

Aura Salsabila^{1,*}, Azis Fahruji², Nur Afni Wulandari³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 31 Juli 2025 Direvisi: 23 April 2026 Diterima: 27 April 2026</p> <hr/> <p>Kata kunci: Grounding Halusinasi Pendengaran Perilaku Menyakiti Diri Stress Ball Terapi Non-farmakologis</p> <hr/> <p>Keywords: Grounding Auditory Hallucinations Self-Injury Behavior Stress Ball Non-Pharmacological Therapy</p> <hr/> <p>Penulis Korespondensi: Aura Salsabila Email: awurasalsabila16@gmail.com</p>	<p>Halusinasi pendengaran, terutama yang bersifat memerintah, dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri (<i>self-harm</i>) pada pasien dengan gangguan jiwa. Intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan aplikatif diperlukan untuk membantu pasien mengalihkan perhatian dari stimulus halusinatif ke realitas. Penelitian ini bertujuan menggambarkan implementasi terapi teknik grounding menggunakan stress ball dalam menurunkan perilaku <i>self-harm</i> pada pasien dengan halusinasi pendengaran di Panti Sosial Bina Laras Cipayung. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada tiga pasien yang mengalami halusinasi pendengaran disertai perilaku <i>self-harm</i>. Intervensi diberikan selama empat hari. Pengukuran tingkat <i>self-harm</i> dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan <i>Self-Harm Screening Inventory</i> (SHSI), disertai observasi langsung dan pencatatan respon harian pasien. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor <i>self-harm</i> pada seluruh responden, yaitu dari 7 menjadi 2 pada responden 1, dari 11 menjadi 3 pada responden 2, dan dari 14 menjadi 5 pada responden 3. Selama intervensi, pasien juga tampak lebih mampu mengalihkan fokus dari isi halusinasi, lebih tenang, dan lebih kooperatif. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik grounding menggunakan stress ball berpotensi membantu menurunkan perilaku <i>self-harm</i> pada pasien dengan halusinasi pendengaran. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis sederhana dalam praktik keperawatan jiwa, meskipun penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar masih diperlukan.</p>
	<p><i>Auditory hallucinations, particularly command hallucinations, may increase the risk of self-harming behavior in patients with mental disorders. A simple and practical non-pharmacological intervention is needed to help patients shift their attention from hallucinatory stimuli to reality. This study aimed to describe the implementation of a grounding technique using a stress ball to reduce self-harming behavior among patients with auditory hallucinations at Panti Sosial Bina Laras Cipayung. A descriptive case study design was employed involving three patients who experienced auditory hallucinations accompanied by self-harming behavior. The intervention was administered for four days. The level of self-harm was assessed before and after the intervention using the Self-Harm Screening Inventory (SHSI), supported by direct observation and daily response records. The results showed a decrease in self-harm scores in all participants, from 7 to 2 in respondent 1, from 11 to 3 in respondent 2, and from 14 to 5 in respondent 3. During the intervention, patients also appeared more able to shift their focus away from hallucinatory content, became calmer, and showed better cooperation. These findings indicate that the grounding technique using a stress ball may help reduce self-harming behavior in patients with auditory hallucinations. This intervention may be considered a simple non-pharmacological approach in psychiatric nursing practice; however, further studies with larger samples are needed.</i></p> <p style="text-align: right;">Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>

I. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan perubahan pada fungsi jiwa yang dapat menimbulkan hambatan dalam pelaksanaan peran sosial individu (Barus et al., 2019). Salah satu gejala yang sering muncul pada pasien dengan gangguan jiwa, khususnya gangguan psikotik, adalah halusinasi. Data World Health Organization menunjukkan bahwa gangguan jiwa masih menjadi masalah kesehatan yang besar secara global. Di antara berbagai manifestasi gangguan jiwa, halusinasi merupakan gejala yang sering ditemukan dan berdampak nyata terhadap fungsi psikologis, perilaku, dan kemampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan (Octa Labina et al., 2022). Di Indonesia, halusinasi juga masih menjadi masalah yang banyak dijumpai pada pasien dengan gangguan jiwa, sehingga membutuhkan penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan (Mekeama, 2022).

Halusinasi merupakan gangguan persepsi sensori terhadap stimulus internal maupun eksternal yang dapat melibatkan pendengaran, penglihatan, pengecap, penciuman, dan perabaan (PPNI, 2018). Di antara berbagai bentuk halusinasi tersebut, halusinasi pendengaran merupakan jenis yang paling dominan dan dialami oleh sekitar 70% pasien dengan gangguan psikotik (Lim et al., 2016). Halusinasi pendengaran terjadi ketika seseorang mendengar suara-suara yang tidak nyata, yang dapat berupa komentar terhadap perilaku dan pikiran pasien, maupun perintah untuk melakukan tindakan tertentu, termasuk membahayakan diri sendiri atau orang lain (Akbar & Rahayu, 2021). Kondisi ini menjadikan halusinasi pendengaran sebagai salah satu gejala yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam praktik keperawatan jiwa.

Secara klinis, halusinasi pendengaran tidak hanya menimbulkan gangguan persepsi, tetapi juga dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku pasien. Salah satu dampak yang perlu diwaspadai adalah munculnya perilaku self-harm atau perilaku menyakiti diri sendiri. Perilaku self-harm sering kali muncul sebagai respons terhadap distress emosional yang dipicu oleh halusinasi pendengaran, terutama ketika halusinasi tersebut bersifat mengancam atau memerintah (command hallucinations) (Hielscher et al., 2021). American Psychiatric Association (2022) juga menegaskan bahwa gejala psikotik, termasuk halusinasi pendengaran, dapat berhubungan dengan peningkatan risiko perilaku yang membahayakan diri. Dengan demikian, penanganan pasien dengan halusinasi pendengaran tidak cukup hanya berfokus pada gejala utama, tetapi juga perlu mempertimbangkan risiko perilaku self-harm yang dapat memperburuk kondisi pasien.

Upaya penatalaksanaan halusinasi pendengaran dan perilaku self-harm dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi farmakologis berperan penting dalam pengendalian gejala, namun dalam praktik keperawatan jiwa dibutuhkan pula pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan, dan dapat membantu pasien mengendalikan respons terhadap halusinasi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik grounding. Studi Witt et al. (2021) menunjukkan bahwa teknik grounding dapat membantu menurunkan frekuensi perilaku self-harm. Teknik ini bekerja dengan membantu individu mengalihkan perhatian dari pengalaman internal yang mengganggu menuju stimulus nyata di lingkungan sekitar. Dalam konteks pasien dengan halusinasi pendengaran, grounding dapat menjadi strategi untuk memperkuat orientasi realitas dan mengurangi keterlibatan pasien terhadap isi halusinasi.

Salah satu bentuk teknik grounding yang mudah diterapkan adalah penggunaan objek fisik seperti stress ball. Media ini memberikan stimulasi sensorik nyata melalui sentuhan dan tekanan sehingga membantu pasien memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini. Pendekatan tersebut terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan, mengendalikan impulsivitas, serta meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan (Umy Yonaevy & Ratih Prananingrum, 2024). Secara konseptual, halusinasi merupakan persepsi palsu yang diyakini sebagai sesuatu yang nyata oleh individu yang mengalaminya (Schmack et al., 2021). Oleh karena itu, penggunaan stress ball sebagai media grounding relevan untuk membantu pasien membedakan stimulus internal yang tidak nyata dari stimulus eksternal yang dapat dirasakan secara langsung. Selain itu, semakin tingginya kejadian halusinasi menegaskan pentingnya peran perawat dalam membantu pasien mengontrol gejala yang dialaminya melalui intervensi yang aplikatif dan berpusat pada kebutuhan pasien (Maulana et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu petugas di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa II Cipayung pada 30 April 2025, diketahui bahwa terdapat 509 warga binaan sosial dengan tiga kluster tingkat keparahan skizofrenia. Petugas juga menyampaikan bahwa sebagian besar pasien menunjukkan gejala halusinasi, sedangkan sebagian lainnya mengalami risiko perilaku kekerasan,

isolasi sosial, harga diri rendah, defisit perawatan diri, dan kecemasan. Meskipun jumlah pasti pasien yang mengalami halusinasi tidak tercatat secara struktural setiap hari, kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah halusinasi pendengaran masih menjadi tantangan nyata dalam pelayanan di lingkungan panti. Situasi ini memperlihatkan perlunya intervensi nonfarmakologis yang sederhana, realistis, dan mudah diajarkan untuk membantu pasien mengendalikan respons terhadap halusinasi, termasuk risiko perilaku self-harm.

Berdasarkan uraian tersebut, penggunaan stress ball sebagai media grounding memiliki potensi sebagai intervensi keperawatan jiwa yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan pada pasien dengan halusinasi pendengaran. Namun, penerapan teknik grounding menggunakan stress ball untuk menurunkan perilaku self-harm pada pasien dengan halusinasi pendengaran, khususnya di setting panti sosial, masih perlu dideskripsikan lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan implementasi terapi teknik grounding menggunakan stress ball dalam menurunkan perilaku self-harm pada pasien dengan halusinasi pendengaran di Panti Sosial Bina Laras Cipayung.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan implementasi terapi teknik *grounding* menggunakan *stress ball* dalam menurunkan perilaku *self-harm* pada pasien dengan halusinasi pendengaran. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Bina Laras Cipayung, Jakarta Timur, pada pasien dengan gangguan jiwa yang mengalami halusinasi pendengaran disertai perilaku *self-harm*.

Subjek penelitian berjumlah tiga orang pasien yang dipilih secara *purposive* sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi pasien yang menunjukkan gejala halusinasi pendengaran, memiliki perilaku *self-harm*, mampu mengikuti arahan sederhana, serta berada dalam kondisi yang memungkinkan untuk dilakukan observasi dan intervensi keperawatan. Seluruh subjek menjalani intervensi yang sama selama periode penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk menilai perilaku *self-harm* adalah Self-Harm Screening Inventory (SHSI) versi Indonesia, yang digunakan pada tahap sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, data pendukung dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi rekam medis untuk memperoleh gambaran kondisi pasien, respons selama intervensi, dan perubahan perilaku yang muncul.

Intervensi dilakukan selama empat hari berturut-turut menggunakan stress ball sebagai media grounding. Pada tahap awal, peneliti melakukan pengkajian kondisi pasien dan pengukuran awal (*pre-test*) tingkat *self-harm* menggunakan SHSI. Selanjutnya, pasien diberikan intervensi teknik *grounding* dengan memanfaatkan *stress ball* sebagai stimulus sensorik nyata untuk membantu mengalihkan perhatian dari isi halusinasi menuju lingkungan sekitar. Selama pelaksanaan intervensi, peneliti mengamati kemampuan pasien dalam memusatkan perhatian, menurunkan ketegangan, serta mengendalikan dorongan untuk menyakiti diri. Pada akhir periode intervensi, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) menggunakan SHSI untuk menilai perubahan tingkat perilaku *self-harm*.

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap, yaitu melalui pengkajian awal, pelaksanaan intervensi harian, pencatatan respons pasien setiap hari, serta evaluasi akhir setelah intervensi selesai. Respons yang diamati meliputi perubahan frekuensi dan intensitas perilaku *self-harm*, kemampuan pasien mengalihkan fokus dari halusinasi, tingkat ketenangan, dan kooperatif pasien selama terapi berlangsung.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* masing-masing responden, kemudian diuraikan secara naratif untuk menggambarkan perubahan perilaku yang terjadi selama intervensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi per kasus untuk menunjukkan pola perubahan perilaku *self-harm* setelah diberikan terapi *grounding* menggunakan *stress ball*.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

Penelitian ini melibatkan tiga responden yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 23–36 tahun. Dua responden berstatus cerai dan satu responden belum menikah. Ketiga

responden berasal dari latar belakang masalah sosial yang berbeda saat masuk ke panti sosial, namun seluruhnya memiliki kesamaan masalah keperawatan, yaitu halusinasi pendengaran yang disertai perilaku self-harm. Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada dalam kondisi psikososial yang rentan dan memerlukan pendekatan intervensi yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam setting rehabilitasi (Tabel 1).

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Responden 1	Responden 2	Responden 3
1.	Nama	Ny. S	Ny. N	Ny. E
2.	Usia	36 tahun	23 tahun	28 tahun
3.	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
4.	Tempat, Tanggal Lahir	Jakarta, 29 September 1988	Jakarta, 07 Mei 2002	Jakarta, 11 Mei 1997
5.	Agama	Islam	Islam	Islam
6.	Status Pernikahan	Bercerai	Belum Menikah	Bercerai
7.	Alasan Masuk	Dibawa polisi ke panti setelah dilaporkan warga karena tinggal di rumah kosong tanpa pengawasan demi alasan keamanan.	Dilaporkan oleh warga karena meresahkan lingkungan (Ngamuk-ngamuk).	Terkena razia satpol PP, karena tidak membawa identitas penduduk, di wilayah Senen Jakarta pusat.

Hasil pengukuran awal menggunakan Self-Harm Screening Inventory (SHSI) menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, seluruh responden masih berada pada tingkat perilaku self-harm yang cukup bermakna. Responden 1 memiliki skor 7 dengan kategori sedang, responden 2 memiliki skor 11 dengan kategori sedang, dan responden 3 memiliki skor 14 dengan kategori berat. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan terapi grounding, ketiga responden masih menunjukkan kecenderungan perilaku menyakiti diri dengan tingkat keparahan yang bervariasi.

Tabel 2 Skor Self Harm sebelum terapi grounding

Kode Responden	Skor <i>Self Harm</i>	Kategori
Responden 1	7	Sedang
Responden 2	11	Sedang
Responden 3	14	Berat

Setelah diberikan intervensi teknik *grounding* menggunakan *stress ball* selama empat hari, seluruh responden menunjukkan penurunan skor *self-harm*. Responden 1 mengalami penurunan skor dari 7 menjadi 2, responden 2 dari 11 menjadi 3, dan responden 3 dari 14 menjadi 5. Seluruh responden pada pengukuran akhir berada dalam kategori ringan. Data ini memperlihatkan adanya perubahan kondisi perilaku *self-harm* ke arah yang lebih baik setelah intervensi diberikan.

Tabel 3 Gambaran Skor Self Harm sesudah terapi grounding

Kode Responden	Skor <i>Self Harm</i>	Kategori
Responden 1	2	Ringan
Responden 2	3	Ringan
Responden 3	5	Ringan

Bila dibandingkan antara skor sebelum dan sesudah intervensi, responden 1 mengalami penurunan sebesar 5 poin, responden 2 sebesar 8 poin, dan responden 3 sebesar 9 poin. Penurunan skor terlihat pada seluruh responden, meskipun tingkat penurunannya berbeda-beda. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa implementasi teknik grounding menggunakan *stress ball* berkaitan dengan penurunan perilaku self-harm pada ketiga kasus yang diteliti (Tabel 4).

Tabel 4 Gambaran Perbandingan skor sebelum dan sesudah

Kode Responden	Skor Pre-Test	Skor Post-test	Selisih Skor	Interpretasi
Responden 1	7	2	-5	Penurunan signifikan
Responden 2	11	3	-8	Penurunan signifikan
Responden 3	14	5	-9	Penurunan signifikan

Selain perubahan skor, hasil observasi selama intervensi menunjukkan adanya perubahan respons perilaku pada responden. Selama pelaksanaan terapi, responden tampak lebih mampu memusatkan perhatian pada stimulus nyata, lebih tenang, dan lebih kooperatif ketika diarahkan menggunakan stress ball sebagai media grounding. Respon ini memperlihatkan bahwa intervensi tidak hanya berkaitan dengan penurunan skor self-harm, tetapi juga dengan perbaikan respons pasien dalam menghadapi isi halusinasi pendengaran yang dialaminya.

III.2 Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi teknik grounding menggunakan stress ball selama empat hari berkaitan dengan penurunan skor perilaku self-harm pada seluruh responden. Pada pengukuran awal, dua responden berada pada kategori sedang dan satu responden berada pada kategori berat. Setelah intervensi, seluruh responden berpindah ke kategori ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik grounding dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu pasien mengurangi respons perilaku maladaptif yang berkaitan dengan halusinasi pendengaran. Namun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah responden yang terbatas, hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai gambaran klinis awal dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Secara klinis, halusinasi pendengaran dapat menimbulkan tekanan emosional, rasa takut, dan dorongan untuk mengikuti isi halusinasi, terutama bila suara yang muncul bersifat memerintah atau mengancam. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri pada pasien dengan gangguan jiwa (American Psychiatric Association, 2022; Akbar & Rahayu, 2021). Dalam konteks tersebut, teknik grounding menjadi relevan karena membantu pasien mengalihkan perhatian dari stimulus internal yang tidak nyata menuju stimulus eksternal yang dapat dirasakan secara langsung. Penggunaan stress ball sebagai objek fisik memungkinkan pasien memperoleh rangsangan sensorik nyata melalui sentuhan dan tekanan, sehingga fokus pasien lebih terarah pada lingkungan sekitar daripada pada isi halusinasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep bahwa grounding merupakan strategi untuk memperkuat orientasi realitas dan membantu individu mengelola respons terhadap distress psikologis. Penggunaan objek sederhana seperti stress ball dapat membantu menurunkan ketegangan, meningkatkan kontrol diri, dan memberikan rasa aman ketika pasien mulai terdistraksi oleh suara halusinasi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa teknik grounding dapat membantu menurunkan perilaku self-harm dan menjadi pendekatan yang praktis dalam situasi klinis tertentu (Witt et al., 2021). Selain itu, penggunaan stimulus sensorik nyata juga sesuai dengan penjelasan bahwa halusinasi merupakan persepsi palsu yang dialami seolah-olah nyata, sehingga penguatan stimulus nyata dapat membantu pasien membedakan pengalaman internal dan eksternal (Schmack et al., 2021).

Penurunan skor self-harm pada ketiga responden dalam penelitian ini juga didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa pasien menjadi lebih tenang dan lebih kooperatif selama intervensi. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa manfaat grounding tidak hanya tampak pada penurunan skor instrumen, tetapi juga pada perubahan respons perilaku selama terapi berlangsung. Secara keperawatan, perubahan ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi sederhana dapat membantu pasien mengembangkan respons yang lebih adaptif saat menghadapi gejala halusinasi. Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa perawat memiliki peran penting dalam membantu pasien mengontrol gejala halusinasi melalui intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dan mudah dilakukan (Maulana et al., 2021).

Bila dilihat dari karakteristik responden, seluruh subjek penelitian adalah perempuan dewasa dengan latar belakang psikososial yang berbeda. Dalam penelitian ini, karakteristik tersebut belum dapat

digunakan untuk menarik kesimpulan khusus mengenai pengaruh jenis kelamin atau usia terhadap keberhasilan intervensi, karena jumlah responden sangat terbatas dan tidak ada kelompok pembanding. Oleh karena itu, karakteristik responden lebih tepat dipandang sebagai konteks klinis kasus, bukan sebagai variabel yang dapat dianalisis pengaruhnya. Hal ini penting agar pembahasan tetap sesuai dengan kekuatan desain penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang sedikit, waktu intervensi yang singkat, dan tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan hasil penelitian belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas intervensi secara umum. Selain itu, kemungkinan adanya faktor lain seperti terapi rutin, kondisi lingkungan panti, dan tingkat kooperatif pasien juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan gambaran awal bahwa terapi grounding menggunakan stress ball berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan pada pasien dengan halusinasi pendengaran yang disertai perilaku self-harm.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perawat jiwa untuk memanfaatkan teknik grounding sebagai bagian dari intervensi pendamping pada pasien yang mengalami halusinasi pendengaran. Pendekatan ini relatif mudah diajarkan, tidak memerlukan alat yang kompleks, dan dapat disesuaikan dengan kondisi pasien di lingkungan rehabilitasi maupun perawatan. Ke depan, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, periode intervensi yang lebih panjang, dan desain yang lebih kuat diperlukan untuk memperkuat bukti mengenai manfaat terapi grounding menggunakan stress ball dalam menurunkan perilaku self-harm.

IV. KESIMPULAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa implementasi terapi teknik grounding menggunakan stress ball pada tiga pasien dengan halusinasi pendengaran disertai perilaku self-harm berkaitan dengan penurunan skor self-harm setelah intervensi selama empat hari. Seluruh responden menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik, baik dari segi skor penilaian maupun respons perilaku selama intervensi, seperti tampak lebih tenang, lebih kooperatif, dan lebih mampu mengalihkan perhatian dari isi halusinasi ke stimulus nyata.

Temuan ini menunjukkan bahwa teknik grounding menggunakan stress ball memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan jiwa, khususnya pada pasien dengan halusinasi pendengaran yang memiliki risiko perilaku self-harm. Meskipun demikian, hasil penelitian ini masih terbatas pada jumlah responden yang sedikit dan waktu intervensi yang singkat, sehingga belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan desain penelitian yang lebih kuat agar manfaat terapi grounding menggunakan stress ball dapat dibuktikan secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Panti Sosial Bina Laras Cipayung yang telah memberikan izin, dukungan, serta akses penuh selama proses pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Addington, J., & Addington, D. (2020). Cognitive behavioral therapy for schizophrenia: Applications and challenges. *Journal of Psychiatric Research*, 124, 45-60.
- Akbar, & Rahayu, D. A. (2021). Terapi Stimulasi Persepi Dalam Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Ners Muda*, 2(2), 66-72. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda>
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set (Vol. 1)*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>

- Barus, Novita, Susilawati, Siregar, & Deborah. (2019). Kajian Literatur: Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(2), 48.
- Lim, A., Hoek, H. W., Deen, M. L., Blom, J. D., Bruggeman, R., Cahn, W., de Haan, L., Kahn, R. S., Meijer, C. J., Myin-Germeys, I., van Os, J., & Wiersma, D. (2016). Prevalence and classification of hallucinations in multiple sensory modalities in schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research*, 176(2–3), 493–499. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.06.010>
- Maulana, I., Hernawaty, T., & Shalahuddin, I. (2021). Terapi Aktivitas Kelompok menurunkan Tingkat Halusinasi pada Pasien Skizofrenia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 153. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.1.2021.153-160>
- Mekeama, L. . P. E. . E. F. . O. Y. (2022). Efektifitas Terapi Aktifitas Kelompok: Mendengarkan Musik Terhadap Pengalihan Halusinasi. *Jurnal Ners*, 6(2), 52–57. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/7025>
- Octa Labina, F., Kusumawaty, I., Yunike, & Endriyani, S. (2022). Teknik Distraksi Menghardik Untuk Mengontrol Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 49–56. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.356>
- Schmack, K., Bosc, M., Ott, T., Sturgill, J. F., & Kepecs, A. (2021). Striatal dopamine mediates hallucination-like perception in mice. *Science*, 372(6537). <https://doi.org/10.1126/science.abf4740>
- Umy Yonaevy, & Ratih Prananingrum. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(4), 347–351. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.279>
- Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Hazell, P., Taylor Salisbury, T. L., Townsend, E., & Hawton, K. (2021). Interventions for self-harm in children and adolescents. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2021, Issue 3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013667.pub2>