



## EFEKTIVITAS TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK DISTRAKSI HALUSINASI PADA KLIEN DENGAN HALUSINASI AUDITORI DI RUMAH PEMULIHAN EFATA PROVINSI JAWA TENGAH

Manzilina Hani<sup>\*)1)</sup>, Christin Wibowo ; Erna Agustina Yudiati

<sup>1)</sup> Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa ; Fakultas Psikologi ; Universitas Soegijapranata Semarang  
Jl. Pawiyatan Luhur Sel. IV No.1 ; Bendan Duwur ; Gajahmungkur ; Semarang ; Jawa Tengah

### Abstrak

Dampak halusinasi pendengaran dapat menyebabkan perubahan perilaku seperti perilaku agresif, bunuh diri, menarik diri dari lingkungan, atau menyakiti diri sendiri, maupun orang lain di lingkungan sekitar. Salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada pasien halusinasi pendengaran ialah dengan terapi aktivitas kelompok (TAK) dengan memberikan edukasi kepada klien mengenai cara mengontrol halusinasi dengan Teknik distraksi. Metode penelitian *pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test with design*. Subyek penelitian ini berjumlah tiga responden dengan kriteria inklusi halusinasi pendengaran di Rumah Pemulihan Efata Kabupaten Semarang. Untuk menguji efektifitas dilakukan menggunakan uji statistik paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya terapi aktivitas kelompok (TAK) efektif meningkatkan kemampuan kognitif (p-value: 0,001) dan kemampuan psikomotor (p-value: 0,000) antara sebelum dan setelah dilakukannya intervensi pada setiap kliennya, maka dapat disimpulkan bahwa terapi aktivitas kelompok distraksi halusinasi efektif diberikan kepada klien dengan halusinasi pendengaran guna mengontrol halusinasi pendengaran yang muncul.

**Kata kunci:** halusinasi pendengaran ; TAK ; persepsi sensori

### Abstract

[EFFECTIVENESS OF HALLUCINATION DISTRACTION GROUP ACTIVITY THERAPY ON CLIENTS WITH AUDITORY HALLUCINATIONS AT EFATA RECOVERY HOME, CENTRAL JAVA PROVINCE] The impact of auditory hallucinations can cause behavioral changes such as aggressive behavior, suicide, withdrawing from the environment, or hurting oneself or other people in the surrounding environment. One of the interventions that can be given to patients with auditory hallucinations is group activity therapy (TAK) by educating clients about how to control hallucinations with distraction techniques. Research methods-experiment with the research design one group pre-test post-test with design. The subjects of this study were three respondents with the inclusion criteria of auditory hallucinations at the Efata Recovery House, Semarang Regency. The results of the research show that there is group activity therapy (TAK) is effective in increasing cognitive abilities and psychomotor abilities before and after the intervention for each client, it can be concluded that hallucinatory distraction group activity therapy is effectively given to clients with auditory hallucinations to control the auditory hallucinations that appear.

**Keywords:** auditory hallucinations ; TAK ; sensory perception

### 1. Pendahuluan

Halusinasi merupakan suatu gangguan persepsi sensori yang dialami oleh individu berupa persepsi, serta merasakan sensasi palsu pada seluruh panca indera, sensasi palsu tersebut dapat berupa suara, penglihatan, pengecapan, perabaan, ataupun penciuman. Individu yang mengalami halusinasi akan merasakan stimulus

yang sebetulnya tidak ada. Maka individu dengan halusinasi akan mengalami perubahan dalam hal orientasi realitas (Yusuf et al., 2015). Halusinasi yang dapat terjadi pada individu salah satunya ialah halusinasi pendengaran, halusinasi pendengaran merupakan gangguan stimulus dimana individu tersebut mendengar suara maupun kebisingan yang kurang jelas maupun jelas sampai kata-kata yang jelas yang

<sup>\*)</sup> Correspondence Author (Manzilina Hani)  
E-mail: manzilinahani@gmail.com

didengar oleh individu terdengar seperti mengajak berbicara.

Adapula beberapa gejala halusinasi menurut (Azizah et al., 2016) yang dialami oleh individu antara lain adalah berbicara dan tertawa-tawa sendiri, bersikap seperti mendengarkan sesuatu, mengalami disorientasi, alur pemikiran kacau, menarik diri, sering kali melamun, respon verbal cenderung lambat, tidak dapat membedakan mana yang nyata dan mana yang tidak nyata. Individu dengan halusinasi sering kali terlihat seperti sedang berbicara sendiri dimana suara yang didengar oleh individu tersebut sering kali mengajak individu berbicara bahkan terkadang cenderung memerintah untuk melakukan sesuatu (Kusumawati & Hartono, 2010). Perintah dari halusinasi tersebut sering kali memerintah untuk melakukan sesuatu yang terkadang hal tersebut dapat membahayakan orang lain maupun diri sendiri (Azizah et al., 2016). Beberapa kali halusinasi pendengaran yang didengar oleh individu dapat menyebabkan perubahan perilaku seperti perilaku agresif, bunuh diri, menarik diri dari lingkungan, atau menyakiti diri sendiri, maupun orang lain di lingkungan sekitar (Sutinah & Mardiansyah, 2017).

Menurut (Yosep dan Sutini, 2016) terdapat dua faktor penyebab halusinasi, faktor penyebab pertama yaitu faktor predisposisi dalam faktor predisposisi tersebut terdapat berbagai macam faktor lainnya yaitu faktor perkembangan, faktor sosiokultural, faktor biokimia, faktor psikologis, serta faktor genetik dan pola asuh. Kemudian faktor kedua penyebab halusinasi adalah faktor presipitasi, dalam faktor ini dapat dilihat terdapat beberapa penyebab halusinasi yang dapat dibagi menjadi lima dimensi menurut Rawlins dan Heacock dalam buku (Yosep dan Sutini, 2016), di antara lain adalah dimensi fisik, dimensi emosional, dimensi intelektual, dimensi sosial, serta dimensi spiritual.

Terapi aktivitas kelompok menjadi sarana klien untuk dapat berinteraksi satu sama lainnya dengan individu yang memiliki masalah serupa. Kondisi ini memfasilitasi pengalaman dan meningkatkan tanggung jawab sosial dan harga diri saat melakukan distraksi. Distraksi halusinasi dapat diintegrasikan dalam terapi aktivitas kelompok dengan memanfaatkan aktivitas interaksi sosial yang dilakukan secara berkelompok seperti permainan regu, olahraga bersama, mendengarkan musik, ataupun menonton bersama. Maka dari itu diperlukan upaya untuk mengatasi klien dengan halusinasi pendengaran. Salah satunya upaya untuk

mengatasinya yaitu dengan memberikan Terapi Aktivitas Kelompok berupa distraksi halusinasi.

Teknik distraksi telah banyak digunakan pada pasien yang mengalami halusinasi pendengaran (Copel, 2007). Ada beberapa Teknik distraksi yang dapat diajarkan pada individu yang mengalami halusinasi pendengaran menurut (Riyadi & Sukarmin, 2013), Teknik tersebut meliputi (1) distraksi visual dan audio visual yang mana Teknik ini mengalihkan perhatian individu dengan menggunakan Teknik visual dan audio visual misalnya menonton film keluarga, menonton televisi, membaca koran, melihat pemandangan. (2) distraksi pendengaran, pada Teknik ini digunakan untuk mengalihkan perhatian dapat berupa mendengarkan music, mendengarkan radio yang disukai, mendengarkan suara alam seperti burung maupun suara gemericik air. (3) distraksi pernafasan ini dapat dilakukan dengan Teknik relaksasi pernafasan dalam sehingga individu dapat lebih fokus terhadap irama pernafasan sehingga mendapatkan ketenangan. (4) distraksi intelektual dapat dilakukan dengan mengisi teka-teki silang, bermain kartu atau bermain permainan yang dapat dilakukan dimana saja. (5) imajinasi terbimbing pada teknik ini klien diminta untuk memfokuskan diri dengan membuat suatu khayalan yang menyenangkan sehingga dapat mengalihkan perhatian terhadap halusinasi yang dialami, maka hal tersebut dapat merubah persepsi individu terhadap halusinasi.

Pasien yang mengalami halusinasi pendengaran biasanya lama dalam hal mengontrol halusinasi (Halawa, 2015). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) adalah teknik langsung, santai dan kreatif yang memfasilitasi pengalaman dan meningkatkan tanggung jawab sosial dan harga diri. Terapi aktivitas kelompok adalah salah satu modalitas terapi yang diberikan oleh perawat kepada sekelompok pasien dengan masalah keperawatan yang serupa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa klien di Rumah Pemulihan Efata yang mengalami halusinasi pendengaran, serta belum mengetahui cara untuk mengatasinya dengan cara mengontrol halusinasi yang muncul dengan cara menghardik maupun mengalihkan dengan kegiatan sehari-hari. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai cara mengontrol halusinasi dengan menggunakan metode eksperimen Terapi Aktivitas Kelompok.

Terapi aktivitas kelompok ini merupakan terapi yang bertujuan untuk mempersepsikan stimulus yang diberikan kepada klien dengan halusinasi auditori dengan tepat maka klien akan menyelesaikan masalah yang timbul dari stimulus (Anggraeni & Widiyanti, 2019) (Farida, dkk. 2010). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang nantinya akan diberikan kepada klien-klien dengan halusinasi pendengaran di Rumah Pemulihan Efata nantinya diharapkan dapat membantu untuk mengontrol halusinasi secara mandiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi serta menurunkan tanda dan gejala Halusinasi Auditorik pada kelompok pasien Rumah Pemulihan Efata yang memiliki resiko untuk mengalami halusinasi auditorik

## 2. Metode

Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah berupa desain penelitian *pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test with design*. Pada penelitian ini hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen, hal ini terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013).

Dalam desain penelitian *one group pre-test post-test design* maka sebelumnya sampel akan diberikan *pre-test* (tes awal) dan di akhir intervensi maka sampel akan diberikan *post-test* (tes akhir) guna mengetahui perubahan mengenai kemampuan kognitif klien dalam mengontrol halusinasi serta kemampuan psikomotor klien dalam mengontrol halusinasi.

Metode yang dilakukan peneliti merupakan kegiatan terapi aktivitas kelompok dengan cara demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Media yang digunakan oleh praktikan berupa *leaflet*, serta *fidget cube*. Observasi dan evaluasi diperoleh dari lembar presensi atau lembar kehadiran peserta serta kemampuan klien untuk mengikuti terapi aktivitas kelompok. Kegiatan observasi dilakukan dengan observasi langsung pada saat terapi aktivitas kelompok dengan melihat interaksi antar klien dengan praktikan serta keaktifan klien dalam terapi aktivitas kelompok. Evaluasi dilakukan dengan cara menilai peningkatan pengetahuan maupun pemahaman terapi aktivitas kelompok melalui lembar *post-test* terkait materi dan demonstrasi yang dilakukan oleh praktikan.

Prosedur intervensi yang dilakukan terdiri dari 6 sesi yaitu (1) Rapport dengan melakukan

perkenalan dan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan, (2) Memperkenalkan Teknik distraksi halusinasi dengan cara mengenalkan dan praktik memperagakan, (3) Membuat komitmen kepada responden untuk mengkonsumsi obat secara benar dan teratur dengan cara mengedukasi pentingnya mengkonsumsi obat secara teratur, risiko tidak mengkonsumsi obat secara teratur, (4) Mengajarkan pada responden Teknik distraksi halusinasi melalui bercakap-cakap dengan orang lain melalui praktik menginstruksikan responden untuk mulai bercakap-cakap dengan orang di lingkungan sekitar, (5) Melakukan aktivitas terjadwal dengan praktik mengajarkan kepada klien untuk rutin mengikuti aktivitas terjadwal yang ada di Rumah Pemulihan Efata, (6) Evaluasi dengan cara menanyakan kepada responden terkait apa yang dirasakan setelah melakukan terapi aktivitas kelompok.

Hipotesis penelitian adalah Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah Intervensi Terapi Aktivitas Kelompok Distraksi Halusinasi untuk mengatasi gejala halusinasi pendengaran pada kelompok yang mengalami halusinasi pendengaran.

Untuk menguji efektifitas dilakukan menggunakan uji statistik *paired sample t-test*. Dasar Pengambilan keputusan sebagai berikut. Jika nilai Sig. (2-tailed) < Alpha Penelitian (0,05), maka Ho ditolak dan Ha diterima. Namun, jika nilai Sig. (2-tailed) > Alpha Penelitian (0,05), maka Ho diterima dan Ha ditolak.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilakukan kaji etik oleh komite etik penelitian kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang dan dinyatakan layak etik yang dituangkan dalam surat keterangan layak etik Nomor. 0512/EA/KEPK/2023

Peserta dari terapi aktifitas kelompok yang dilakukan oleh praktikan di Rumah Pemulihan Efata, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah ialah oleh 3 orang klien dengan halusinasi pendengaran. Hasil kegiatan terapi aktivitas kelompok tentang halusinasi dengan cara demonstrasi dan modelling didapatkan setelah dilakukannya intervensi maka pengetahuan dan pemahaman klien mengenai cara mengontrol halusinasi mengalami kemajuan dari sebelum dilakukannya intervensi. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel dan histogram berikut. Tabel dan histogram berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kemampuan kognitif klien dalam mengontrol halusinasi serta kemampuan

psikomotor klien dalam mengontrol halusinasi di Rumah Pemulihan Efata, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

**Tabel 1.** Uji Efektivitas pre-post Kemampuan Kognitif Psikomotor Klien Dalam Mengontrol Halusinasi

Variabel	Normality	Paired Sample Correlations (sig.)	p-value Sig. (2-tailed)
Pre-Test Kognitif	0,637	0,242	0,001
Post-Test Kognitif	0,637		
Pre-Test Psikomotor	1,000	0,179	0,000
Post-Test Psikomotor	0,463		

\*paired sample t-test

Berdasarkan Tabel 1. uji efektifitas, dapat diketahui bahwa hasil pre-post Kemampuan Kognitif sig. (2-tailed) p-value < alpha (0,001 < 0,05). Sedangkan hasil pre-post Kemampuan psikomotor sig. (2-tailed) p-value < alpha (0,000 < 0,05). Artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah Intervensi Terapi Aktivitas Kelompok Distraksi Halusinasi untuk mengatasi gejala halusinasi pendengaran pada kelompok yang mengalami halusinasi pendengaran. Dengan kata lain terapi aktivitas kelompok distraksi halusinasi efektif digunakan untuk mengatasi gejala halusinasi pendengaran pada kelompok yang mengalami halusinasi pendengaran.

Terapi aktivitas kelompok disegmentasi menurut kebutuhan, yaitu kognitif, stimulasi sensorik, orientasi realitas, sosialisasi, dan distribusi energi (Keliat & Akemat, 2014). Teknik distraksi halusinasi dapat diintegrasikan dalam terapi aktivitas kelompok dengan memanfaatkan aktivitas interaksi sosial yang dilakukan secara berkelompok seperti permainan regu, olahraga Bersama, mendengarkan musik, ataupun menonton bersama.

Penggunaan terapi aktivitas kelompok merupakan upaya guna memotivasi proses berpikir, mengenal halusinasi, melatih klien dalam mengontrol halusinasi, serta mengurangi perilaku maladaptif pada klien (Purwaningsih & Karlina, 2010). Terapi aktivitas kelompok ini merupakan terapi yang menggunakan aktivitas sebagai stimulus untuk didiskusikan dalam kelompok.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wijoyo et al., 2019) Terapi Aktivitas Kelompok

Stimulasi Persepsi merupakan salah satu jenis terapi yang efektif dalam mengontrol halusinasi apabila terapi ini dilatih secara terus menerus akan memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam membantu pasien untuk berlatih mengontrol halusinasi.

Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok yang dilakukan di Rumah Pemulihan Efata, dilaksanakan pada Jumat, 30 April 2021 terapi aktivitas kelompok ini berjalan dengan baik dan lancar. Intervensi ini diberikan kepada klien dengan halusinasi auditori. Terapi aktivitas kelompok ini mengenai cara mengontrol halusinasi dengan cara menghardik halusinasi dengan cara meyakinkan dalam hati bahwa suara halusinasi tersebut merupakan palsu, kemudian menghardik halusinasi pendengaran dengan menggunakan permainan *fidget cube*, menghardik halusinasi dengan cara bercakap-cakap dengan orang lain, menghardik halusinasi dengan melakukan aktivitas terjadwal, serta patuh minum obat.

Klien dengan halusinasi pendengaran mengalami peningkatan kondisi kecemasan pikiran yang tidak menentu akibat tidak bisa menerima dan mengatasi suatu masalah, sehingga mengalami disorientasi, kekacauan pada alur pemikiran. Distraksi sebagai upaya menghibur, mengalihkan perhatian seseorang dari apa yang mereka alami. Tindakan ini merupakan metode untuk mengalihkan perhatian individu sehingga individu tersebut dapat melupakan halusinasi yang dialaminya.

Halusinasi pendengaran tersebut dapat berupa suara manusia maupun berupa bunyi yang berkisar dari suara yang sederhana sampai suara yang berbicara mengenai individu itu sendiri sehingga individu tersebut merespon terhadap suara maupun bunyi tersebut. Selain suara-suara tersebut halusinasi pendengaran dapat berupa suara hewan, barang seperti mesin, maupun suara music dalam keadaan sadar tanpa adanya rangsangan apapun. Halusinasi pendengaran tersebut juga dapat berupa suara yang membicarakan, mengejek, menertawakan bahkan mengancam. Halusinasi yang didengar oleh individu tersebut sifatnya tidak nyata serta tidak berhubungan dengan stimulasi nyata yang mana orang lain tidak dapat mendengarnya.

Materi yang diberikan praktikan kepada para klien di Rumah pemulihan Efata ternyata dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman klien mengenai cara mengontrol halusinasi, selain menambah pengetahuan materi yang diberikan oleh praktikan juga menambah kemampuan para klien dengan

halusinasi pendengaran untuk mengontrol halusinasi yang muncul. Maka dari itu materi yang diberikan oleh praktikan dapat diimplementasikan pada kehidupan klien sehari-hari jika sewaktu-waktu halusinasi tersebut muncul kembali maka klien tidak hanya akan menuruti maupun mengikuti perintah dari halusinasi yang mereka dengar, karena terkadang perintah halusinasi pendengaran mereka berupa ajakan untuk berbuat perbuatan negatif yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun merugikan lingkungan sekitar klien. Selain itu klien memiliki pemahaman bahwa mempraktikkan Teknik menghardik halusinasi sangatlah penting.

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil evaluasi dari intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi aktivitas kelompok distraksi halusinasi efektif digunakan untuk mengatasi gejala halusinasi pendengaran pada kelompok yang mengalami halusinasi pendengaran. Setelah dilakukannya intervensi tersebut terdapat perubahan yang terjadi pada klien dengan halusinasi pendengaran, klien menjadi lebih bisa mengontrol halusinasi pendengaran dengan cara menghardik halusinasi yang mereka alami. Dengan dilakukannya terapi aktivitas kelompok distraksi halusinasi pada ketiga responden ini mengalami penurunan skor pada halusinasi pendengaran yang mereka alami.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Soegijapranata, Dekan Fakultas Psikologi, Pembimbing Praktek Kerja Profesi Psikologi, Pimpinan Rumah Pemulihan Efata Kabupaten Semarang, Kepala Puskesmas Halmahera Semarang yang telah membantu kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik.

#### 6. Daftar Pustaka

- Anggraeni, L. D., & Widiyanti, W. (2019). Distraction Techniques: Telling Stories To Decrease Pain For Preschool Children During Infusion. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 23-30. <https://doi.org/10.7454/JKI.V22I1.887>
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik. In *Indomedia Pustaka* (Vol. 185, Issue 1).
- Copel, L. C. (2007). *Kesehatan Jiwa & Psikiatri: Pedoman Klinis Perawat Edisi 2*. //opac.fkik.uin-alauddin.ac.id/index.php?p=show\_detail&id=818
- Halawa, A. (2015). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok: Stimulasi Persepsi Sesi 1-2 Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pendengaran Pada Pasienskizofrenia Di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Jiwamenur Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(1). <https://doi.org/10.47560/kep.v4i1.185>
- Keliat, B. A., & Akemat. (2014). Keperawatan jiwa: Terapi aktivitas kelompok. In *Cetakan 2016*.
- Kusumawati & Hartono. (2010). *Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). Buku ajar keperawatan jiwa. Jakarta: Salem Medika - Bing. Salem Medika.*
- Purwaningsih, W., & Karlina, ina. (2010). *Asuhan Keperawatan Jiwa ; dilengkapi Terapi Modalitas dan Standard Operating Procedure (SOP)*. //digilib.unikadelasalle.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow\_detail%26id%3D9426
- Riyadi, S., & Sukarmin. (2013). *Asuhan keperawatan pada anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono, Prof. DR. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. //digilib.unigres.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow\_detail%26id%3D43
- Sutinah, S., & Mardiansyah, M. (2017). TAK stimulasi persepsi berpengaruh terhadap perawatan kebersihan diri klien skizofrenia. *Riset Informasi Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.30644/rik.v6i2.89>
- Wijoyo, E. B., Habibi, A., Ahmad, S. N. A., & Dwiyantri, H. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Dilakukan pada Pasien Halusinasi: Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(1).
- Yosep, H. I., dan Sutini, T. (2016). Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing. *Ejournal Keperawatan*, 4(2).
- Yusuf, Ah., P.K., R. F., & Nihayati, H. E. (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Yogyakarta. *Faqihani Ganiajri, May 2015*.