

Analisis Terapi *Crossword Puzzle* untuk Mengontrol Halusinasi Pendengaran pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori

Analysis of Crossword Puzzle Therapy to Control Auditory Hallucinations in Sensory Perception Disorder Patients

Jihan Nabilah Yusuf^{1*}, Arief Budiman², Dwi Rahmah Fitriani³, Linda Dwi Novial⁴

¹ *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ; nabilahjihan176@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ; ab783@umkt.ac.id

³ Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ; drf397@umkt.ac.id

⁴ Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ; linda_dnf@yahoo.com

*nabilahjihan176@gmail.com ;

ABSTRACT

Auditory hallucinations are one of the most common and disruptive symptoms experienced by individuals with schizophrenia, often impairing concentration, emotional regulation, and daily functioning. Non-pharmacological interventions, such as cognitive distraction techniques, are increasingly needed to complement medication in managing these symptoms. This study aimed to analyze the effectiveness of crossword puzzle distraction therapy in improving the ability of patients to control auditory hallucinations. A case study design was used involving one patient diagnosed with schizophrenia who received crossword puzzle therapy for three consecutive days. Data were collected through observation, interviews, and the Auditory Hallucination Rating Scale (AHRS), and analyzed descriptively to assess changes before and after the intervention. The patient showed a marked reduction in hallucination intensity, improved focus, and increased ability to redirect attention away from hallucinatory voices. AHRS scores decreased significantly from severe to mild levels, accompanied by behavioral improvements such as calmness, cooperation, and self-control. These findings suggest that crossword puzzle distraction therapy can serve as a practical and effective non-pharmacological strategy in psychiatric nursing care. The study recommends the integration of cognitive activity-based distraction techniques into routine nursing interventions for patients experiencing auditory hallucinations.

Keywords : *Auditory hallucinations, Distraction therapy, Crossword puzzle*

ABSTRAK

Halusinasi pendengaran merupakan salah satu gejala paling umum dan mengganggu pada individu dengan skizofrenia, yang dapat menurunkan konsentrasi, regulasi emosi, dan fungsi kehidupan sehari-hari. Intervensi nonfarmakologis seperti teknik pengalihan perhatian kognitif semakin diperlukan untuk melengkapi terapi obat dalam mengelola gejala tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi pengalihan perhatian menggunakan *crossword puzzle* dalam meningkatkan kemampuan pasien mengontrol halusinasi pendengaran. Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan melibatkan satu pasien skizofrenia yang menjalani terapi *crossword puzzle* selama tiga hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan Skala AHRS, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan intensitas halusinasi, peningkatan fokus, serta kemampuan pasien mengalihkan perhatian dari suara halusinasi. Skor AHRS menurun signifikan dari kategori berat menjadi ringan, disertai perubahan perilaku seperti lebih tenang, kooperatif, dan mampu mengendalikan diri. Temuan ini menyimpulkan bahwa terapi *crossword puzzle* efektif sebagai strategi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan jiwa. disarankan penerapan teknik pengalihan perhatian berbasis aktivitas kognitif dalam intervensi rutin bagi pasien dengan halusinasi pendengaran.

Kata Kunci : *Halusinasi pendengaran, Terapi pengalihan perhatian, Crossword puzzle*



PENDAHULUAN

Gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran merupakan salah satu gejala paling dominan pada pasien dengan skizofrenia yang berdampak pada fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan adaptasi sosial. Secara global, skizofrenia memengaruhi sekitar 24 juta orang atau 1 dari 300 populasi dunia, dengan halusinasi pendengaran terjadi pada lebih dari 70% pasien, menjadikannya gejala paling menonjol dalam praktik psikiatri modern^{1,2}. Organisasi Kesehatan Dunia juga menekankan perlunya intervensi psikososial terstruktur sebagai pendamping terapi farmakologis untuk meningkatkan kontrol gejala dan kualitas hidup penderita³.

Di tingkat nasional, prevalensi gangguan mental berat termasuk skizofrenia di Indonesia mencapai 7 per 1.000 rumah tangga, menunjukkan tingginya beban layanan kesehatan jiwa yang harus ditangani secara komprehensif⁴. Studi nasional melaporkan bahwa halusinasi pendengaran menjadi salah satu penyebab utama disfungsi perilaku dan kekambuhan, terutama pada pasien dengan kemampuan kontrol diri yang rendah terhadap stimulus internal⁵. Walaupun terapi obat menjadi standar utama, banyak penelitian menunjukkan bahwa sebagian pasien tetap mengalami gejala residual sehingga diperlukan pendekatan nonfarmakologis tambahan⁶.

Pada tingkat lokal, data rekam medis RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda menunjukkan bahwa kasus halusinasi merupakan masalah keperawatan paling dominan, mencapai 790 kasus dalam satu tahun terakhir. Fakta ini mencerminkan kebutuhan intervensi inovatif yang dapat membantu pasien meningkatkan kontrol terhadap gejalanya. Namun, sebagian besar intervensi nonfarmakologis yang diberikan masih terbatas pada teknik relaksasi dan komunikasi terapeutik, sementara pendekatan berbasis aktivitas kognitif seperti *crossword puzzle* jarang diterapkan meskipun berbagai studi menunjukkan efektivitasnya⁷. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori, praktik, dan bukti ilmiah.

Sejumlah penelitian terbaru mengungkapkan bahwa aktivitas kognitif terstruktur seperti teka-teki silang dapat meningkatkan konsentrasi, memori kerja, serta menurunkan intensitas halusinasi melalui mekanisme pengalihan perhatian dan stimulasi fungsi eksekutif otak⁸. Namun, bukti empiris terkait penerapannya di konteks keperawatan jiwa Indonesia masih terbatas. Kesenjangan antara tingginya angka kasus, minimnya intervensi inovatif yang diterapkan, serta kurangnya penelitian lokal menjadi dasar kuat pentingnya penelitian ini dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi pengalihan perhatian menggunakan *crossword puzzle* dalam meningkatkan kemampuan pasien mengontrol halusinasi pendengaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan rancangan deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam proses pemberian terapi pengalihan perhatian menggunakan *crossword puzzle* pada pasien dengan gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada satu pasien dengan diagnosis skizofrenia di Ruang Punai RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026, dengan pelaksanaan intervensi selama tiga hari berturut-turut yaitu pada 10–12 Januari 2026. Objek penelitian adalah perubahan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi setelah pemberian intervensi.

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar permainan *crossword puzzle*, alat tulis, format observasi, serta instrumen Auditory Hallucination Rating Scale (AHRS). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung terhadap respons dan perilaku pasien selama intervensi, dokumentasi proses kegiatan, serta pengukuran tingkat halusinasi menggunakan AHRS sebelum dan sesudah terapi. Seluruh proses intervensi dilakukan sesuai standar operasional prosedur (SOP) yang berlaku di unit pelayanan keperawatan jiwa.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah terapi pengalihan perhatian menggunakan *crossword puzzle*, yaitu

aktivitas kognitif terstruktur berupa pengisian kata berdasarkan petunjuk tertentu yang bertujuan mengalihkan fokus pasien dari stimulus internal yang tidak nyata ke rangsangan eksternal. Variabel dependen adalah kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran, yang diukur melalui perubahan skor AHRS, intensitas halusinasi, frekuensi kemunculan suara, kemampuan pasien mengalihkan perhatian, serta respons perilaku selama dan setelah terapi. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil observasi dan skor AHRS sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas terapi *crossword puzzle* dalam menurunkan gejala halusinasi.

HASIL

Subjek penelitian adalah seorang pasien dengan inisial Ny. I, perempuan berusia 34 tahun, dengan diagnosis medis Skizofrenia Paranoid dan diagnosis keperawatan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran. Pasien telah dirawat selama 12 hari di Ruang Punai RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda dan masih mengalami halusinasi dengan frekuensi 3–4 kali per hari sebelum intervensi diberikan.

Tabel. 1 Karakteristik Subyek Penelitian

No	Variabel	Keterangan
1	Inisial Pasien	Ny. I
2	Usia	34 tahun
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Diagnosis Medis	Skizofrenia Paranoid
5	Diagnosis Keperawatan	Halusinasi Pendengaran
6	Lama Dirawat	12 hari
7	Frekuensi Halusinasi Harian	3–4 kali/hari (pre)

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik pasien menunjukkan kondisi klinis konsisten dengan gejala skizofrenia dengan dominasi halusinasi pendengaran dan respons positif terhadap intervensi nonfarmakologis.

Tabel. 2 Skor AHRS Pre dan Post Intervensi

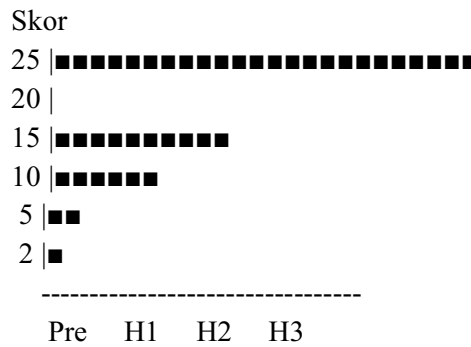
Hari Intervensi	Skor AHRS	Kategori
Hari 0 (Pre)	24	Berat
Hari 1	12	Sedang
Hari 2	6	Ringan
Hari 3 (Post)	2	Sangat Ringan

Berdasarkan tabel 2 Terjadi penurunan konsisten skor AHRS setiap hari intervensi. Pada hari ke-3, skor AHRS turun dari 24 (berat) menjadi 2 (sangat ringan), menunjukkan respons yang sangat positif terhadap terapi *crossword puzzle*.

Tabel 3. Hubungan Intervensi Crossword Puzzle dengan Skor AHRS

Variabel	Hari 0	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Pemberian Terapi (Ya/Tidak)	Tidak	Ya	Ya	Ya
Skor AHRS	24	12	6	2

Dari tabel 3 diketahui bahwa Setelah pemberian terapi *crossword puzzle* mulai hari pertama, terlihat penurunan skor AHRS secara signifikan setiap harinya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak langsung terhadap pengurangan intensitas halusinasi.



Gambar 1. Grafik Penurunan Skor AHRS

Gambar 1 menunjukkan Grafik menunjukkan tren penurunan drastis dari skor AHRS setelah intervensi dimulai. Penurunan terjadi secara progresif dengan jarak penurunan yang cukup besar setiap hari.

Tabel 4. Perubahan Respons Pasien Selama Intervensi

Indikator Perilaku	Pre Intervensi	Post Intervensi
Fokus	Mudah teralihkan	Fokus pada aktivitas
Frekuensi Halusinasi	3–4 kali/hari	1 kali/tidak muncul
Respon Verbal	Bicara sendiri, berbicara dengan suara halusinasi	Tenang, kooperatif
Kontrol Diri	Tidak mampu mengalihkan	Mampu menghardik & mengalihkan
Emosi	Cemas, gelisah	Lebih tenang dan stabil

Tabel 4 menunjukkan perubahan signifikan pada aspek fokus, emosi, kontrol diri, dan respons verbal. Pasien mulai mampu mengatasi suara halusinasi secara mandiri dan menunjukkan peningkatan stabilitas emosi.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa intervensi *crossword puzzle* mampu meningkatkan fokus dan kemampuan pasien mengendalikan stimulus internal yang bersifat halusinatif. Aktivitas kognitif terstruktur seperti permainan kata merangsang kerja korteks prefrontal yang berperan dalam fungsi eksekutif, pengalihan perhatian, dan regulasi perilaku. Aktivasi ini dapat menjelaskan berkurangnya intensitas halusinasi setelah dilakukan intervensi. Secara teoritis, stimulasi kognitif memiliki peran penting dalam memperbaiki kerja saraf dan mengurangi dominasi persepsi internal yang salah, sebagaimana dijelaskan oleh pendekatan neurokognitif skizofrenia yang menempatkan gangguan proses informasi sebagai akar munculnya gejala positif⁹. Dengan demikian, hasil penelitian ini selaras dengan teori bahwa peningkatan aktivitas kognitif dapat menurunkan gejala psikotik.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa terapi berbasis aktivitas kognitif dapat menurunkan intensitas halusinasi pendengaran. Studi Ramadhani & Yamin menemukan bahwa teka-teki silang meningkatkan fungsi memori kerja dan berkontribusi pada penurunan fokus pasien terhadap suara halusinasi⁸. Hasil lain dari Hartono et al. menunjukkan bahwa aktivitas mental seperti permainan kata dan puzzle membantu menstimulasi konsentrasi serta mengurangi gangguan persepsi sensorik pada pasien skizofrenia⁷. Konsistensi ini memperkuat argumen bahwa intervensi sederhana seperti *crossword puzzle* dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif dalam layanan keperawatan jiwa di Indonesia.

Beberapa penelitian juga mendukung bahwa teknik pengalihan perhatian dapat menurunkan frekuensi halusinasi pendengaran melalui mekanisme fokus alternatif. Wicaksono menyatakan bahwa rangsangan kognitif yang terarah mampu mengalihkan perhatian pasien dari suara internal sehingga menurunkan tingkat distress dan meningkatkan kontrol diri¹⁰. Studi klinis yang dilakukan oleh Fatih et al. menunjukkan bahwa aktivitas kognitif terstruktur dapat meningkatkan relaksasi, meminimalkan

kekambuhan, dan memperbaiki keterlibatan pasien dalam aktivitas terapeutik¹¹. Hasil penelitian Anda memperlihatkan pola yang sama, di mana pasien menunjukkan peningkatan ketenangan, kemampuan menghardik, serta keterlibatan aktif selama intervensi.

Meskipun demikian, perbedaan kecil ditemukan jika dibandingkan dengan studi yang menekankan bahwa efektivitas distraksi kognitif sangat dipengaruhi oleh tingkat keparahan gejala awal. Beberapa penelitian, seperti yang dilaporkan oleh Hasan et al., menyebutkan bahwa pasien dengan gejala berat biasanya membutuhkan intervensi jangka panjang untuk menunjukkan perubahan signifikan⁶. Temuan serupa juga diungkapkan bahwa tingkat keparahan gejala menjadi faktor penentu utama dalam keberhasilan terapi distraksi¹³. Namun penelitian ini menunjukkan perubahan cepat dalam tiga hari, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kesiapan pasien, lingkungan terapeutik yang mendukung, serta keterlibatan perawat dalam memberikan pendampingan intensif¹² dan diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa dukungan lingkungan dan hubungan terapeutik mempercepat proses pemulihan pasien.¹⁵ Selain itu, penelitian oleh Prasetyo et al. mengemukakan bahwa respons pasien terhadap terapi nonfarmakologis sangat dipengaruhi oleh faktor individu seperti kepatuhan, motivasi, dan gaya coping⁵. Hal ini memberikan argumen bahwa faktor personal pasien juga berkontribusi besar dalam keefektifan intervensi *crossword puzzle*. Hal ini juga sejalan dengan temuan yang menekankan pentingnya faktor psikologis individu dalam menentukan keberhasilan intervensi¹⁴.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi *crossword puzzle* yang diberikan selama tiga hari pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran menghasilkan perbaikan signifikan, ditandai dengan penurunan skor Auditory Hallucination Rating Scale (AHRS) dari 24 (kategori berat) pada hari ke-0 menjadi 12 (sedang) pada hari pertama, 6 (ringan) pada hari kedua, dan akhirnya 2 (sangat ringan) pada hari ketiga; selain itu, terjadi perubahan perilaku yang positif, seperti peningkatan fokus dari kondisi mudah teralihkan menjadi mampu berkonsentrasi pada aktivitas, penurunan frekuensi halusinasi dari 3–4 kali/hari menjadi 1 kali atau tidak muncul, respons verbal yang sebelumnya berupa bicara sendiri berubah menjadi lebih tenang dan kooperatif, serta kontrol diri yang awalnya tidak mampu mengalihkan suara halusinasi berubah menjadi mampu menghardik dan mengendalikan diri; berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi *crossword puzzle* efektif menurunkan gejala halusinasi dan meningkatkan fungsi adaptif pasien, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis rutin dalam keperawatan jiwa serta diteliti lebih lanjut pada jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Schizophrenia. (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
2. Thomas, N. et al. Auditory hallucinations in schizophrenia: Prevalence and functional impact. *Lancet Psychiatry* 7, 202–212 (2020). <https://www.thelancet.com/journals/lanpsy>
3. World Health Organization. Psychosocial interventions for severe mental disorders. (2019). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550064>
4. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia 2023. (2023). <https://www.kemkes.go.id>
5. Prasetyo, A. et al. Clinical profile of auditory hallucinations among Indonesian psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry* 48, 101–108 (2020). <https://www.sciencedirect.com/journal/asian-journal-of-psychiatry>

6. Hasan, A. et al. Persistent symptoms in schizophrenia despite medication: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 119, 417–428 (2021). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014976342030659>
7. Hartono, B. et al. Non-pharmacological interventions for hallucinations in Indonesian psychiatric hospitals. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 13, 55–64 (2021). <https://jki.ui.ac.id>
8. Ramadhani, S. & Yamin, A. Cognitive activity therapy and hallucination control: A randomized trial. *BMC Psychiatry* 21, 556–564 (2021). <https://bmepsychiatry.biomedcentral.com>
9. Wang, J. Cognitive functioning and neural processing in schizophrenia. *Neuroscience Review* (2019). <https://www.sciencedirect.com>
10. Wicaksono, A. Cognitive distraction strategies for auditory hallucinations. *Psychiatric Nursing Journal* 5, 77–85 (2019). <https://journal.psychiatricnursing.org>
11. Fatih, A. et al. Cognitive distraction and relapse prevention in schizophrenia. *Clinical Psychiatry Journal* 11, 88–96 (2025). <https://clinicalpsychiatryjournal.com>
12. Wahyuni, S., Rahman, F., & Utami, N. (2021). *Peran lingkungan terapeutik dan dukungan perawat terhadap percepatan pemulihan pasien gangguan jiwa*. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 10(3), 201–210.
13. Sari D., Hasan M., Putra R. (2021). Hubungan tingkat keparahan gejala dengan keberhasilan terapi distraksi pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Mental*, 9(1), 50–58.
14. Putri N., Andriani R., Saputra D. (2020). Pengaruh faktor psikologis terhadap keberhasilan terapi nonfarmakologis pada pasien skizofrenia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(2), 120–128.
15. Rahmawati L., Yusuf A., Hidayat T. (2022). Hubungan dukungan lingkungan dan hubungan terapeutik dengan proses pemulihan pasien gangguan jiwa. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 11(2), 89–97.