

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KEMAMPUAN
MENGONTROL MARAH PADA PASIEN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI
RUMAH SAKIT JIWA PROVINSI BALI**

**Agus Ari Pratama^{1*}, Ketut Eka Larasati Wardana², Putu Sonia Arsami³, I Gede Agus
Sastra Wijaya⁴**

¹⁻⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Buleleng, Indonesia

*Korespondensi: ariajuz05@gmail.com

ABSTRACT

Background: Mental disorders are a syndrome of behavioral patterns or disorders that occur in the brain which are characterized by disturbed behavior, thought processes, emotions and perceptions. Violent behavior is an angry reaction that is expressed by making threats, injuring other people, or destroying the environment. One of the nursing actions that patients can take to control anger is progressive muscle relaxation. To determine the effect of progressive muscle relaxation on the ability to control anger in patients at risk of violent behavior at the Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. **Methods:** Pre-Experimental research design One Group Pre-Test & Post-Test with Paired T-Test conducted at the Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. Data collection used a questionnaire sheet with a Purposive Sampling technique with a sample size of 37 people. **Results:** The results of this research showed that the average value before the intervention was given was that the value of the ability to control anger was a Pre Test p-value of 48.6% and a Post Test p-value of 54.1% so that the p-value obtained was > 0.05 with a p-value of 0.000, this value is less than < 0.05 . **Conclusion:** There is a significant influence on the provision of progressive muscle relaxation movement interventions on the ability to control anger in patients at risk of violent behavior at the Bali Provincial Mental Hospital.

Keywords: risk of violent behavior, ability to control anger, progressive muscle relaxation.

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan jiwa adalah suatu sindrom pola tingkah laku atau gangguan yang terjadi pada otak yang ditandai dengan perilaku, proses berpikir, emosi, dan persepsi yang terganggu. Perilaku kekerasan merupakan salah satu reaksi marah yang diekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai orang lain, atau merusak lingkungan. Tindakan keperawatan yang dapat dilakukan pasien untuk mengontrol marah salah satunya yaitu relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi

otot progresif terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien resiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. **Metode:** Desain penelitian *Pre-Eksperimental One Group Pre-Test & Post-Test* dengan uji *Paired T-Test* yang dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 37 orang. **Hasil:** hasil penelitian ini didapatkan rata – rata nilai sebelum di berikan intervensi didapatkan nilai kemampuan mengontrol marah adalah *p-value Pre Test* 48.6 % dan nilai *p-value Post Test* 54.1 % sehingga *p value* yang diperoleh > 0.05 dengan *p-value* 0.000 nilai tersebut kurang dari < 0.05. **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi gerakan relaksasi otot progresif terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien resiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

Kata kunci: resiko perilaku kekerasan, kemampuan mengontrol marah, relaksasi otot progresif

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah suatu sindrom pola tingkah laku atau gangguan yang terjadi pada otak yang ditandai dengan perilaku, proses berpikir, emosi, dan persepsi yang terganggu, Gangguan jiwa juga diartikan sebagai tanda dan gejala dari jenis penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh emosi dan ketidakwajaran dalam bertingkah laku. Gangguan jiwa termasuk dalam masalah kesehatan yang sangat serius karena angka gangguan jiwa terus meningkat setiap tahunnya (Apriliana & Nafiah, 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022) tercatat penderita gangguan jiwa sebesar 970 juta orang, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum, pada tahun 2020 jumlah orang dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing 26% untuk gangguan kecemasan dan 28% depresi berat hanya dalam satu tahun. Prevalensi gangguan mental berat di Jepang sebesar 1,5%, gangguan mental sedang 4,1%, dan gangguan mental ringan 3,2%.

Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia saat ini adalah 236 juta orang. Dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami pasung. Tercatat sebanyak 6% penduduk berusia

15-24 tahun mengalami gangguan jiwa. Provinsi Bali menduduki urutan pertama dengan prevalensi penderita skizofrenia sebesar 11,1%. Dengan sebaran masing-masing kabupaten meliputi: Jembrana (2,4%), Tabanan (6,1%), Badung (18,3%), Gianyar (25,6%), Klungkung (17,4%), Bangli (17,0%), Karangasem (11,7%), Buleleng (3,2%), dan Kota Denpasar (8,0%) (RISKESDAS, 2018). Peningkatan jumlah gangguan jiwa salah satunya resiko perilaku kekerasan tentunya juga diikuti dengan masalah kesehatan yang menjadi perhatian untuk kita semua, masalah yang sering dialami seperti perbuatan yang agresif yang bisa melukai diri sendiri orang lain dan juga lingkungan, (Mustafa, Thanaya, Adiputra & Saraswati, 2022).

Perilaku kekerasan adalah salah satu reaksi marah yang diekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai orang lain, atau merusak lingkungan. Stresor luar (penyerangan fisik, kehilangan orang penting, dan kritikan dari orang lain) dan internal (perasaan gagal di tempat kerja, perasaan tidak mendapatkan kasih sayang, dan ketakutan penyakit fisik) dapat menyebabkan perasaan terancam. (Pardede, 2019).

Kemampuan klien mengontrol marah pada pasien dengan perilaku kekerasan adalah berusaha untuk mengendalikan marah, atau cara seseorang mengendalikan marah dan bertindak asertif. Salah satu cara untuk penanganan dengan klien perilaku kekerasan yaitu memberikan terapi relaksasi otot progresif dapat membantu meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol marah dan mengatasi stres.

Hasil kajian studi yang dilaksanakan (Armelia, 2018) menemukan adanya pengaruh relaksasi kemampuan mengontrol marah pada pasien RPK dengan 0.000 sedangkan nilai t hitung 10.90 dan t tabel 1.67 (t hitung > t tabel). Artinya ada pengaruh relaksasi untuk kemampuan mengontrol marah pada pasien RPK. Hasil penelitian yang serupa oleh (Manik et al., 2023) dengan judul Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. Terdapat temuan uji statistik

dilakukan menggunakan data analisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan %. nilai signifikan p value 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah dengan perilaku kekerasan.

Salah satu intervensi yang dapat diberikan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progresive Muscle Relaxation*), terapi relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada suatu bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik pada kelompok otot yang dilakukan secara berturut-turut. Menurut Geghi Liliana (2023).

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali di Ruang Arjuna dan Drupadi pada tanggal 7 Desember 2023 melalui wawancara langsung dengan pasien dan petugas, dengan jumlah data pasien rawat inap pada bulan Juli sampai dengan Desember 2023 sebanyak 65 pasien. Informasi yang diperoleh peneliti dari petugas ruangan terdapat kejadian marah pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan, didapatkan frekuensi marah dari rentan 8 sampai 20 kali perbulan dengan jumlah rata-rata marah 15-17 kali. Hasil wawancara yang dilakukan dengan 7 orang pasien Resiko Perilaku Kekerasan di ruang Nakula didapatkan 60% pasien rata-rata tidak mau menghiraukan dan nada bicara keras, 40% rata-rata pasien tampak cemas dan pasien tidak dapat mengontrol emosinya. Jika dibiarkan bisa berdampak marah kepada diri sendiri dan orang lain. Hasil dari wawancara dengan petugas di ruangan, penanganan yang biasanya diberikan untuk pasien dengan marah, gaduh, amuk hanya dengan cara memberikan obat yang efektif.

METODE

Penelitian dilaksanakan setelah dinyatakan Layak Etik dengan nomor komite etik: 641/EC-KEPK-SB/IV/2024 dari Komite Etik Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan Pre Experiment menggunakan metode *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan di

Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan yaitu 20 Mei sampai dengan 20 Juni 2024. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pasien yang dirawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali, pasien resiko perilaku kekerasan, Umur 20 - 50 tahun dan Pasien bersedia menjadi responden dalam 1 bulan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu Pasien yang mengalami gangguan pendengaran, Umur di > 50 tahun dan pasien yang tidak kooperatif, Penelitian ini menggunakan teknik *Paired T-Test* dengan *Purposive Sampling* dan terdapat 37 sampel. Alat ukur yang digunakan management anger. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yaitu mengidentifikasi karakteristik responden seperti umur dan jenis kelamin serta analisis bivariat menggunakan statistik *Uji Shapiro-Wilk*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Umur		
21 - 29 Tahun	15	40.5%
30 - 39 Tahun	16	43.3%
40 - 49 Tahun	6	16.2
Jumlah	37	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	20	54.1%
Perempuan	17	46.9%
Jumlah	37	100%

Tabel 1 menunjukkan hasil distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur diperoleh hasil dari 37 responden, umur minimal responden adalah 21 tahun, umur maksimal responden adalah 49 tahun dengan rata-rata umur responden adalah 37 tahun. Hasil distribusi Frekuensi menunjukkan bahwa dari 37 responden, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang dengan persentase 54.1% dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang dengan persentase 45.9%.

Tabel 2. Gambaran Responden Sebelum Pemberian Terapi Relaksasi dalam Mengontrol Marah

Keseimbangan	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	51.4%
Sedang	18	48.6%
Jumlah	37	100%

Tabel 2 menyajikan hasil sebelum diberikan terapi nilai kemampuan mengontrol marah responden yaitu dalam kategori rendah yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 51.4 % dan dalam kategori sedang yaitu berjumlah 18 responden dengan persentase 48.6%.

Tabel 3. Gambaran Responden Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi dalam Mengontrol Marah

Keseimbangan	Frekuensi	Presentase
Sedang	20	54.1%
Tinggi	17	45.9%
Jumlah	37	100%

Tabel 3 menyajikan hasil distribusi frekuensi diperoleh hasil setelah diberikan terapi nilai keseimbangan responden yaitu dalam kategori sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 54.1 % dan dalam kategori tinggi yaitu berjumlah 17 responden dengan persentase 45.9 %.

Tabel 4. Gambaran Responden Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi dalam Mengontrol Marah

<i>Uji Paired T-Test</i>	
	<i>Pre Test – Post Test</i>
<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	0.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pelaksanaan intervensi terapi otot progresif Terhadap Peningkatan kemampuan mengontrol marah pada pasien resiko perilaku kekerasan. Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *Paired*

T-Test bahwa nilai *p value* = 0.000 nilai tersebut kurang dari < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat Pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi Terapi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Mengacu pada pendistribusian Frekuensi responden berdasarkan umur diperoleh hasil dari 37 responden, umur minimal responden adalah 21 tahun, umur maksimal responden adalah 49 tahun dengan rata-rata umur responden adalah 37 tahun. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa usia dapat mempengaruhi resiko perilaku kekerasan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi, & Wilda, 2023) dengan judul “Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah Pada Pasien Perilaku Kekerasan Di Puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk” menyatakan bahwa responden penelitian ini di dominasi usia 26 sampai dengan usia 35. Usia-usia tersebut mudah mengalami gangguan mengontrol marah yang berhubungan dengan persoalan-persoalan yang di alamiya seperti persoalan jabatan, keuangan, perkawinan dan sebagainya. Ketegangan emosi seringkali di nampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran melalui marah dan ketidakmampuan mengontrol marah.

Berdasarkan Hasil distribusi Frekuensi menunjukkan bahwa dari 37 respoden, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang dengan persentase 54.1% dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang dengan persentase 45.9%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutinah, Rika Safitri, & Nofrida Saswati (2019), dengan judul “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Resiko Prilaku Kekerasan” menyatakan bahwa responden dengan prilaku kekerasan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden dengan persentase 76.5%. Perbedaan dalam mengekspresikan marah dihubungkan dengan perbedaan yang menunjukkan bahwa kemungkinan perempuan lebih jarang muncul gejala

negatif dibandingkan laki-laki karena wanita cenderung lebih memiliki fungsi sosial yang lebih baik dari laki-laki. Gangguan jiwa sangat rentan terjadi pada laki-laki. Tingginya tingkat emosional merupakan salah satu penyebab dasar dari munculnya perilaku kekerasan. Laki-laki berisiko dua kali lebih rentan dibanding perempuan. Hal ini dikaitkan juga dengan kurangnya kemampuan verbal dan bahasa yang dimiliki laki-laki dibandingkan perempuan. Lestari & Syarifah Rauzatul, (2022)

Kemampuan Pasien Mengontrol Marah Sebelum Dan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh hasil sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari total 37 responden nilai kemampuan mengontrol marah responden yaitu dalam kategori rendah yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 51.4 % dan dalam kategori sedang yaitu berjumlah 18 responden dengan persentase 48.6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Alvionita & Wongkar, 2018) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien Resiko Prilaku Kekerasan di RSJ DR.Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah” pada penelitian ini didapatkan hasil tingkat kemampuan mengontrol marah sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif pada responden yang mengalami RPK dengan skor rata-rata 52.0 (rendah) dan standar deviasi 10.5.

Berdasarkan hasil setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari total 37 orang responden distribusi frekuensi diperoleh hasil setelah diberikan terapi nilai keseimbangan responden yaitu dalam kategori sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan persentase 54.1 % dan dalam kategori tinggi yaitu berjumlah 17 responden dengan persentase 45.9 %. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Alvionita & Wongkar, 2018) Tingkat kemampuan mengontrol marah setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 responden yang mengalami RPK Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien RPK sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

Peneliti menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan gerakan relaksasi otot progresif. Terdapat peningkatan kemampuan mengontrol marah, pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara bertahap pada pasien resiko perilaku kekerasan dengan kemampuan mengontrol marah merespon sesuai dengan stimulus.

Hasil analisa data *Pre Test* dan *Post Test* Penelitian menggunakan Uji *Paired T-Test*

Hasil uji menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pelaksanaan intervensi terapi otot progresif Terhadap Peningkatan kemampuan mengontrol marah pada pasien resiko perilaku kekerasan. Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *Paired T-Test* bahwa nilai *p value* = 0.000 nilai tersebut kurang dari < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat Pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi Terapi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

Temuan penelitian ini sesuai dengan (Alvionita & Wongkar, 2018). Studi ini melibatkan 53 peserta dengan RPK dan mengukur tingkat kontrol kemarahan mereka setelah intervensi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif memiliki efek pada kemampuan pasien RPK untuk mengendalikan kemarahan mereka, menurut hasilnya ($p < 0.05$). Temuan penelitian ini sesuai dengan (Alvionita & Wongkar, 2018). Studi ini melibatkan 53 peserta dengan RPK dan mengukur tingkat kontrol kemarahan mereka setelah intervensi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif memiliki efek pada kemampuan pasien RPK untuk mengendalikan kemarahan mereka, menurut hasilnya ($p < 0.05$). Sebuah studi berjudul "Gejala-gejala risiko perilaku kekerasan yang menurun setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan skizofrenia" (Pardede et al., 2020) menemukan sesuatu yang serupa. Setelah melakukan tes t berpasangan dengan nilai $p = 0.000$ dan nilai $p < 0.05$, data yang membandingkan gejala risiko perilaku kekerasan pada pasien dengan skizofrenia sebelum dan setelah melakukan gerakan relaksasi otot progresif menunjukkan perbedaan signifikan dalam jumlah gerakan sederhana yang digunakan oleh 18 responden. Temuan penelitian ini

sejalan dengan penelitian (Astuti, 2018) dengan judul “Pengaruh Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Prilaku Kekerasan” Dari 35 peserta dalam terapi aktivitas kelompok, 16 (45,4%) melaporkan tingkat pengendalian kemarahan yang moderat, dan 15 (42,9%) melapor tingkat kontrol kemarahannya yang tinggi. Para peneliti menggunakan tes t bersama dengan nilai p 0.000 dan nilai p 0.05 untuk mengkonfirmasi keberadaan pengaruh yang signifikan.

SIMPULAN

Penelitian ini didapatkan rata-rata nilai sebelum di berikan intervensi didapatkan nilai kemampuan mengontrol marah adalah *p-value Pre Test* 48.6 % dan nilai *p-value Post Test* 54.1 % sehingga p value yang diperoleh > 0.05 dengan *p-value* 0.000 nilai tersebut kurang dari < 0.05. dari hasil tersebut terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi gerakan relaksasi otot progresif terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien resiko prilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, S., & Wongkar, D. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/266/1/46.pdf>.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Apriliana, A., & Nafiah, H. (2021). Stigma Masyarakat Terhadap Gangguan Jiwa: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 207–216. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.658>.
- Geghi Liliana, A. (2023). Asuhan keperawatan jiwa pada tn. N dengan fokus intervensi relaksasi otot progresif untuk mengontrol marah pada pasien jiwa resiko perilaku kekerasan.8(1),2775–1163. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep52>.
- Lestari, A., Jannah, S. R., & R, F. D. (2022). *Penerapan Terapi Memaafkan Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan : Suatu Studi Kasus Application of Forgiveness Therapy in Patients at Risk for Violent Behavior : A Case Study*. 1, 128–136.

- Liviana, & Suem, T. (2019). Faktor predisposisi pasien resiko perilaku kekerasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 1(1), 27–38.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Maulinda, D., & Amimi, R. (2020). Analisis Tanda dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.478>.
- Nuraini, B. A., & Priambodo, G. (2023). *Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Kontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Gatot Kaca Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta*. 23, 1–10.
- Pardede, J. A. (2019). *Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Risiko Perilaku Kekerasan*. 3–7. <https://doi.org/10.31219/osf.io/we7zm>
- Rasa, A., & Warson. (2012). SKRIPSI.pdf. *Ringkasan Ihya' Ulûmuddîn, Pent. Abdul Rasyad Siddiq*, 515, 15–45.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). The Symptoms of Risk of Violence Behavior Decline after Given Prgressive Muscle Relaxation Therapy on Schizophrenia Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 91–100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>.
- Prasetya, A. S. (2018). Efektifitas Jadwal Aktivitas Sehari-Hari Terhadap. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, VI(1), 18–29.
- Resiko, P., Kekerasan, P., & Review, L. (2022). 3 1,2,3. 1(1), 73–79.
- Wahyudi, H., Putri, P. A. N., & Wilda, L. O. (2023). Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Kekerasan Di Puskesmas Rejoso Kabupaten Nganjuk', *Jurnal Sabhanga*, 5(1), pp. 30–41. Available at: <http://e-journal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/sbn1/article/view/21/21..>