

TERAPI RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA

Muh Rusdi¹, Habibi²

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Amanah Makassar, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Indonesia

Correspondence : rusdi.abraham87@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak
Diterima :07/09/2025 Disetujui:16/09/2025 Diterbitkan :11/11/2025	Latarbelakang : Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa berat yang sering disertai dengan munculnya perilaku kekerasan. Perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu pasien dalam mengendalikan emosi dan menurunkan perilaku kekerasan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi Selatan di Makassar. Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen menggunakan desain one group pre-test dan post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien skizofrenia yang menunjukkan perilaku kekerasan di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Makassar sebanyak 40 orang. Sampel penelitian berjumlah 29 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi untuk menilai perilaku kekerasan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi progresif. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil : penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami perilaku kekerasan pada kategori berat. Setelah diberikan terapi relaksasi progresif terjadi penurunan tingkat perilaku kekerasan menjadi kategori ringan. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Kata kunci: relaksasi progresif, perilaku kekerasan, skizofrenia, kesehatan jiwa. Abstract Background: Schizophrenia is a severe mental disorder that is often accompanied by violent behavior. Violent behavior in patients with schizophrenia can endanger themselves, others, and the surrounding environment. Therefore, effective interventions are needed to help patients control their emotions and reduce violent behavior. One method that can be used is progressive relaxation therapy. This study aims to determine the effect of progressive relaxation therapy on reducing violent behavior in patients with schizophrenia at the Dadi Regional Special Hospital, South Sulawesi Province, Makassar. Methods: This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pre-test and post-test design. The population in this study consisted of all schizophrenia patients who exhibited violent behavior at the Dadi Regional Special Hospital Makassar, totaling 40 people. The sample consisted of 29 respondents obtained using the Slovin formula with a purposive sampling technique. Data collection was carried out using an observation sheet to assess violent behavior before and after the administration of progressive relaxation therapy. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. Results: The results of this study showed that before the administration of progressive relaxation therapy, most respondents experienced violent behavior in the severe category. After the therapy was given, there was a decrease in the level of violent

behavior to the mild category. The results of the bivariate analysis showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that there was a significant effect of progressive relaxation therapy on reducing violent behavior in patients with schizophrenia.

Keywords: *progressive relaxation, violent behavior, schizophrenia, mental health.*

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa berat yang ditandai dengan gangguan pada proses berpikir, emosi, persepsi, serta perilaku individu. Gangguan ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Skizofrenia juga sering disertai dengan berbagai gejala seperti halusinasi, waham, gangguan berpikir, serta perubahan perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain (Townsend & Morgan, 2018).

Salah satu masalah yang sering muncul pada pasien skizofrenia adalah perilaku kekerasan. Perilaku kekerasan merupakan tindakan agresif yang dapat berupa ancaman, amarah yang tidak terkendali, maupun tindakan fisik yang dapat membahayakan orang lain maupun diri sendiri. Perilaku ini sering kali muncul akibat ketidakmampuan pasien dalam mengontrol emosi, tekanan psikologis, atau pengaruh dari gejala psikosis yang dialami (Stuart, 2016).

Perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa merupakan masalah yang serius dalam pelayanan kesehatan mental karena dapat mengganggu keamanan pasien, tenaga kesehatan, serta lingkungan sekitar. Pasien yang mengalami perilaku kekerasan sering menunjukkan tanda-tanda seperti mudah marah, berbicara dengan nada tinggi, gelisah, hingga melakukan tindakan agresif seperti memukul atau merusak barang di sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengendalikan perilaku tersebut (Videbeck, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 24 juta orang di dunia mengalami skizofrenia. Gangguan ini merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di seluruh dunia karena mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan secara normal. Banyak pasien skizofrenia mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku sehingga berpotensi menunjukkan perilaku agresif apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat (WHO, 2022).

Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa berat termasuk skizofrenia juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi skizofrenia atau psikosis di Indonesia mencapai sekitar 7 per 1000 rumah tangga. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pasien skizofrenia yang mengalami perilaku kekerasan memerlukan pendekatan penanganan yang komprehensif, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain pemberian obat antipsikotik, intervensi keperawatan juga memiliki peran penting dalam

membantu pasien mengontrol emosi dan perilaku agresif. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi progresif (Stuart, 2016).

Terapi relaksasi progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara sistematis. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis sehingga dapat meningkatkan rasa tenang dan mengendalikan emosi. Terapi ini sering digunakan dalam berbagai kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan gangguan emosi (Varvogli & Darviri, 2019).

Pada pasien skizofrenia yang mengalami perilaku kekerasan, terapi relaksasi progresif dapat membantu menurunkan tingkat ketegangan emosional dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol kemarahan. Dengan melakukan latihan relaksasi secara teratur, pasien dapat belajar mengenali tanda-tanda awal kemarahan serta mengendalikan respons emosionalnya sehingga perilaku agresif dapat dikurangi (Videbeck, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi progresif efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta perilaku agresif pada pasien gangguan jiwa. Terapi ini juga relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan di rumah sakit maupun di komunitas (Varvogli & Darviri, 2019).

Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu rumah sakit rujukan yang memberikan pelayanan kesehatan jiwa bagi masyarakat. Berdasarkan pengamatan di ruang perawatan pasien skizofrenia, masih terdapat pasien yang menunjukkan perilaku kekerasan seperti marah, berteriak, memukul, atau merusak barang di sekitarnya. Kondisi ini memerlukan penanganan yang tepat agar perilaku tersebut dapat dikendalikan dan tidak membahayakan pasien maupun orang lain.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat adalah memberikan terapi relaksasi progresif sebagai bagian dari intervensi keperawatan. Terapi ini diharapkan dapat membantu pasien mengontrol emosi, mengurangi ketegangan, serta menurunkan perilaku kekerasan yang muncul selama proses perawatan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di ruang Sawit Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen menggunakan desain one group pre-test dan post-test design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia dengan cara melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok yang sama (Notoatmodjo, 2018). Dalam desain ini, responden

terlebih dahulu dilakukan observasi awal (pre-test) untuk mengetahui kondisi perilaku kekerasan sebelum intervensi, kemudian diberikan terapi relaksasi progresif (treatment), dan selanjutnya dilakukan observasi kembali (post-test) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah pemberian terapi (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2025 di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Provinsi Sulawesi Selatan di Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien skizofrenia yang menunjukkan perilaku kekerasan dan menjalani perawatan di RSKD Dadi Makassar pada tahun 2025 dengan jumlah 40 orang. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti (Sugiyono, 2019). Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 29 responden. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasien dengan diagnosis skizofrenia, berusia 18–60 tahun, dalam kondisi medis dan psikiatris stabil, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti terapi relaksasi progresif. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi pasien dalam kondisi akut, mengalami gangguan fisik berat, atau tidak mendapatkan izin dari dokter penanggung jawab.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi yang disusun berdasarkan pedoman standar operasional prosedur (SOP) untuk menilai perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung perilaku responden untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai kondisi yang diteliti (Nursalam, 2020).

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden serta variabel penelitian. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia (Sugiyono, 2019).

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden serta gambaran perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin (n = 29)

Karakteristik	Frekuensi	
	N	%
Umur		
18–30 tahun	9	31,0

31-45 tahun	12	41,4
46-60 tahun	8	27,6
Total	29	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	62,1
Perempuan	11	37,9
Total	29	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 31-45 tahun sebanyak 12 orang (41,4%), diikuti kelompok umur 18-30 tahun sebanyak 9 orang (31,0%), dan kelompok umur 46-60 tahun sebanyak 8 orang (27,6%). Hal ini menunjukkan bahwa pasien skizofrenia yang menunjukkan perilaku kekerasan lebih banyak berada pada usia dewasa produktif.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (62,1%), sedangkan responden perempuan sebanyak 11 orang (37,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa pasien laki-laki lebih dominan mengalami perilaku kekerasan dibandingkan perempuan.

Tabel 2 Distribusi Perilaku Kekerasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Progresif (Pre-test)

Perilaku Kekerasan	Frekuensi	
	N	%
Berat	15	51,7
Sedang	10	34,5
Ringan	4	13,8
Total	29	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami perilaku kekerasan berat sebanyak 15 orang (51,7%), diikuti perilaku kekerasan sedang sebanyak 10 orang (34,5%), dan perilaku kekerasan ringan sebanyak 4 orang (13,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien skizofrenia yang dirawat di ruang Sawit RSKD Dadi Makassar masih menunjukkan tingkat perilaku kekerasan yang cukup tinggi sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi progresif.

Tabel 2 Distribusi Perilaku Kekerasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Progresif (Post-test)

Perilaku Kekerasan	Frekuensi	
	N	%
Berat	5	17,2
Sedang	9	31,0
Ringan	15	51,8
Total	29	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa setelah diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami perilaku kekerasan ringan sebanyak 15 orang (51,8%), diikuti perilaku kekerasan sedang sebanyak 9 orang (31,0%), dan perilaku kekerasan berat sebanyak 5 orang (17,2%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan

tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia setelah diberikan terapi relaksasi progresif.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di RSKD Dadi Makassar.

Tabel 4 Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia (n = 29)

Perilaku Kekerasan	Frekuensi		Uji Wilcoxon
	Pre Test	Post Test	
Berat	15	5	0,001
Sedang	10	9	
Ringan	4	15	
Total	29	29	

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami perilaku kekerasan berat sebanyak 15 orang, sedangkan setelah diberikan terapi jumlah tersebut menurun menjadi 5 orang. Sebaliknya, jumlah responden dengan perilaku kekerasan ringan meningkat dari 4 orang sebelum terapi menjadi 15 orang setelah terapi.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi Selatan di Makassar.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi progresif dapat membantu pasien skizofrenia dalam mengendalikan emosi dan menurunkan perilaku agresif atau kekerasan selama masa perawatan.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 31–45 tahun. Usia dewasa merupakan masa dimana individu memiliki berbagai tekanan psikologis, sosial, maupun ekonomi yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Pada pasien dengan gangguan jiwa seperti skizofrenia, tekanan tersebut dapat memperburuk kondisi emosional dan memicu munculnya perilaku agresif atau perilaku kekerasan (Videbeck, 2020).

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa pasien laki-laki dengan gangguan jiwa cenderung lebih sering menunjukkan perilaku agresif atau kekerasan dibandingkan perempuan. Hal tersebut berkaitan dengan perbedaan pola ekspresi emosi, kontrol diri, serta faktor sosial yang mempengaruhi perilaku individu (Stuart, 2016)

2. Gambaran Perilaku Kekerasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Progresif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami perilaku kekerasan berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pasien skizofrenia yang dirawat di rumah sakit masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku agresif. Perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti halusinasi, waham, perasaan terancam, stres, maupun ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi (Townsend & Morgan, 2018).

Perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti marah, berteriak, mengancam, memukul, atau merusak benda di sekitarnya. Kondisi ini tidak hanya membahayakan pasien itu sendiri tetapi juga dapat mengancam keselamatan tenaga kesehatan serta pasien lain di lingkungan rumah sakit. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu pasien mengendalikan perilaku tersebut (Stuart, 2016).

3. Gambaran Perilaku Kekerasan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Progresif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat perilaku kekerasan menjadi kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi progresif memiliki manfaat dalam membantu pasien mengendalikan emosi dan menurunkan perilaku agresif.

Terapi relaksasi progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot secara sistematis. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis sehingga individu dapat merasa lebih rileks dan tenang. Ketika seseorang berada dalam kondisi relaksasi, sistem saraf parasimpatis akan lebih aktif sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan kemarahan (Varvogli & Darviri, 2019).

Pada pasien skizofrenia, terapi relaksasi progresif dapat membantu pasien mengenali tanda-tanda ketegangan emosional serta melatih kemampuan mereka dalam mengendalikan respons emosi. Dengan latihan yang dilakukan secara teratur, pasien dapat belajar mengontrol kemarahan sehingga perilaku kekerasan dapat berkurang (Videbeck, 2020).

4. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Makassar. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pasien mengontrol perilaku agresif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta perilaku agresif pada pasien dengan gangguan jiwa. Teknik relaksasi ini membantu pasien

untuk mengurangi ketegangan otot, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kemampuan kontrol diri (Varvogli & Darviri, 2019).

Selain itu, terapi relaksasi progresif juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus sehingga dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan di rumah sakit. Perawat memiliki peran penting dalam mengajarkan teknik relaksasi kepada pasien sebagai upaya untuk membantu mereka mengelola emosi secara lebih baik (Stuart, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Oleh karena itu, terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu metode intervensi keperawatan dalam penatalaksanaan pasien dengan perilaku kekerasan di rumah sakit jiwa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi Selatan di Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi progresif sebagian besar responden mengalami perilaku kekerasan pada kategori berat.
2. Setelah diberikan terapi relaksasi progresif, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat perilaku kekerasan menjadi kategori ringan.
3. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi Selatan di Makassar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi progresif efektif dalam membantu menurunkan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada kepada Ketua STIKES Amanah Makassar dan pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini berjalan sesuai dengan rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.



- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (9th ed.). F.A. Davis Company.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2019). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric mental health nursing* (8th ed.). Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2022). *Schizophrenia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>