

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL MARAH PADA PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DI REHABILITASI NAPZA

Fatonah Itheng Lestari¹, Yanuar Fahrizal^{2*}, Baroroh³

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta¹

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta²

Rumah Sakit Soerojo Magelang³

*Corresponding Author : yanuarfahrizal@umy.ac.id

ABSTRAK

Napza adalah narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya yang merupakan zat atau obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau bukan tumbuhan baik sintetis ataupun semi sintetis, yang dapat menimbulkan efek hilangnya rasa, perasaan senang, rileks, percaya diri, nyeri berkurang dan dapat menyebabkan penurunan kesadaran. Penyalahgunaan Napza merupakan salah satu permasalahan yang saat ini menjadi isu serius di Indonesia. Prevalensi penyalahgunaan narkoba pada tahun 2023 sebesar 1,95%. Penyalahgunaan narkoba dapat berdampak pada otak sehingga menyebabkan gangguan mood yang berhubungan dengan stres dan emosi. Relaksasi otot progresif (ROP) adalah terapi perilaku dengan melakukan relaksasi otot-otot dengan cara melakukan ketegangan pada otot lalu melakukan relaksasi yang berulang-ulang untuk menurunkan detak jantung dan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk mengontrol marah. Metode dalam penelitian ini menggunakan laporan kasus dengan pre-post experimental. Subjek yang digunakan seorang pasien dengan resiko perilaku kekerasan di Rehabilitasi Napza. Alat untuk pengumpulan data menggunakan *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 3 minggu terjadi penurunan nilai BPAQ yang artinya terjadi penurunan sikap agresif pada pasien. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien dengan masalah keperawatan risiko perilaku kekerasan di bangsal rehabilitasi napza.

Kata kunci : mengontrol marah, relaksasi otot progresif, risiko perilaku kekerasan

ABSTRACT

Drugs are narcotics, psychotropics and other addictive substances which are substances or drugs derived from plants or non-plants, either synthetic or semi-synthetic, which can cause the effect of loss of taste, feelings of pleasure, relaxation, self-confidence, reduced pain and can cause a decrease in awareness. Drug abuse is a problem that is currently a serious issue in Indonesia. The prevalence of drug abuse in 2023 will be 1.95%. Drug abuse can impact the brain, causing mood disorders related to stress and emotions. Progressive muscle relaxation (ROP) is a behavioral therapy that involves relaxing the muscles by tensing the muscles and then relaxing repeatedly to reduce heart rate and blood pressure. The aim of this research was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques to control anger. The method in this research uses case reports with pre-post experimental. The subject used is a patient at risk of violent behavior in Drug Rehabilitation. The tool for collecting data uses the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ). The results of the study showed that after being given progressive muscle relaxation intervention for 3 weeks, there was a decrease in the BPAQ value, which means there was a decrease in aggressive attitudes in patients. The conclusion from the results of this study is that progressive muscle relaxation influences the ability to control anger in patients with nursing problems at risk of violent behavior in the drug rehabilitation ward.

Keywords : controlling anger, progressive muscle relaxation, risk of violent behavior

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan Napza merupakan salah satu permasalahan yang menjadi isu serius di negara Indonesia pada saat ini. Napza berasal dari kata Yunani *narkoun* atau *narke* yang

artinya terbius, dungu, tidak merasakan apa-apa atau menyebabkan kelumpuhan bagi penggunanya (Purbanto & Hidayat, 2023). Napza (Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya), Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau bukan tumbuhan baik sintetis ataupun semi sintetis, yang dapat menimbulkan efek hilangnya rasa, perasaan senang, rileks, percaya diri, nyeri berkurang dan dapat menyebabkan penurunan kesadaran (Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009) (Sinjar & Sahuri, 2021). Sedangkan psikotropika menurut Undang-Undang No. 5 tahun 1997 adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku (Dewi & Arsila, 2022). Zat adiktif adalah obat serta bahan-bahan aktif yang jika dikonsumsi dapat menyebabkan kerja biologi serta menimbulkan ketergantungan atau adiksi yang sulit dihentikan dan berefek ingin menggunakannya secara terus-menerus (Sanjaya et al., 2022).

Prevalensi penyalahgunaan Napza setahun pakai mengalami peningkatan pada tahun 2021 dimana pada tahun 2019 sebesar 1,80 % menjadi 1,95 %. Hal ini juga terjadi pada kategori pernah pakai dari 2,40% pada tahun 2019 menjadi 2,57% pada tahun 2021 (BNN, 2021). Namun, pada kategori setahun pakai pada tahun 2023 mengalami penurunan dari 1,95% tahun 2021 menjadi 1,73%. Hal ini juga terjadi pada kategori pernah pakai, dimana terjadi penurunan pada tahun 2023 dari 2,47% pada 2021 menjadi 2,20%. Jika berdasarkan pada jenis kelamin, pada tahun 2023 angka prevalensi penyalahgunaan narkoba pada laki-laki lebih tinggi dari perempuan, pada rentang usia 15-64 tahun, baik untuk setahun pakai maupun pernah pakai. Angka prevalensi penyalahgunaan narkoba pada laki-laki adalah 2,41% dan perempuan 1,03% pada tahun 2023 pada kategori setahun pakai. Sementara itu, pada kategori pernah pakai, angka prevalensi pada laki-laki 3,30% dan perempuan 1,07% pada tahun 2023 (BNN, BRIN, 2023).

Penyalahgunaan narkoba mempunyai dampak yang buruk terhadap tubuh manusia. Narkoba dapat menimbulkan terjadinya penurunan kesadaran, hilangnya rasa, dan dapat menimbulkan ketergantungan (Dwi, 2023). Narkoba berdampak pada psikologis seseorang, seperti memanipulasi mood dan perilaku, otak bekerja lebih keras, sering mengalami halusinasi (Husna et al., 2023). Pengguna narkoba dua kali lebih mungkin mengalami gangguan mood dibandingkan mereka yang tidak menggunakan narkoba. Peningkatan gangguan mood ini terjadi karena perubahan kronis yang disebabkan oleh obat-obatan yang berhubungan dengan stres dan emosi di otak. Pengguna narkoba juga menunjukkan penurunan kemampuan untuk mengatur suasana hati negatif dibandingkan dengan orang yang tidak menggunakan narkoba. Mereka akan sulit mengontrol emosi sehingga menjadi mudah tersinggung, mudah marah bahkan hingga melakukan hal yang merugikan (Stellern et al., 2023). Kemarahan dapat dikendalikan dengan berbagai cara non farmakologi, yaitu dengan latihan fisik, verbal, sosial, spiritual, dan relaksasi. Teknik relaksasi merupakan keterampilan, dimana untuk mendapatkan manfaatnya perlu mempraktekannya secara teratur. Salah cara untuk mengontrol marah yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif (Rahmawati & Liliana, 2023).

Relaksasi otot progresif (ROP) adalah terapi perilaku yang bertujuan untuk meringankan gejala psikologis dan fisik dengan mengendurkan otot-otot dengan ketegangan dan relaksasi yang berulang-ulang. Relaksasi otot progresif dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, dan mengurangi ketegangan fisiologis (Xiao et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Destyany et al., (2023) yang dilakukan terhadap pasien skizofrenia dengan resiko perilaku kekerasan didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada responden I didapatkan 5 tanda gejala (35,7%), dan pada hari terakhir intervensi tersisa 2 (14,3%) tanda gejala resiko perilaku kekerasan yang muncul. Sedangkan pada responden II), sebelum diberikan intervensi menunjukkan 5 tanda gejala (35,7%) dan pada hari terakhir intervensi responden menunjukkan 1 (7,1%) tanda gejala

resiko perilaku kekerasan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tanda dan gejala pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pasien dengan risiko perilaku kekerasan terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien yang menjalani rehabilitasi napza.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan laporan kasus (case report) dengan pre-post experimental. Terdapat 1 subjek dalam penelitian ini dengan masalah keperawatan risiko perilaku kekerasan. Pemberian intervensi dilakukan selama tiga minggu, 29 April hingga 18 Mei 2024, di Bangsal Baladewa RS Soerojo Magelang. Skala kemarahan di ukur dengan *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) yang merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam intervensi ini. Dalam penelitian ini, data dianalisis dengan melihat temuan sebelum dan sesudah tes BPAQ.

HASIL

Pasien Sdr.Y seorang laki-laki usia 24 tahun dengan Pendidikan terakhir SMP. Dirawat di rehabilitasi Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang sejak tanggal 29 Maret 2024 dengan diagnosa medis F 23.1 (Gangguan psikotik polimorfik akut dengan gejala skizofrenia). Sdr. Y sudah dirawat ketiga kali ini di RS Soerojo. Sdr. Y pertama kali menggunakan hexymer saat SMK kelas 2 (2018). Alasan menggunakan karena penarasan lalu mencobanya, mendapatkan obat tersebut dari temannya. Lalu menjadi kecanduan namun belum rutin menggunakan, karena kecanduan menjadikannya malas bersekolah dan akhirnya putus sekolah. Setelah putus sekolah mulai mencoba minum miras dan mengonsumsi obat mulai rutin. Sdr.Y juga pernah mengonsumsi antimo, sekali minum bisa 8 butir namun tidak sering dilakukan, lalu Sdr.Y juga pernah makan bunga kecubung biasanya dimasak dengan mie instan. Kebiasaan mengonsumsi hexymer dilakukan setiap hari kurang lebih 2 tahun lalu Sdr.Y mengalami halusinasi, mudah marah, mudah tersinggung, teriak-teriak tidak jelas, dan susah tidur lalu dirawat di RS Soerojo pertama kali pada tahun 2021.

Setelah dirawat, Sdr.Y menjalani rawat jalan dan mendapat obat namun obatnya tidak di minum sesuai anjuran dokter biasanya habis sebelum jadwal kontrol dan Sdr.Y merasa kurang sehingga mengonsumsi hexymer lagi dan minum miras. Sdr.Y ketika menggunakan obat tersebut menjadi lebih percaya diri dan merasa lebih tenang. Sdr.Y sempat berhenti tidak mengonsumsi hexymer selama 3 bulan lalu muncul gejala halusinasi. Pada Bulan September tahun 2023 di rawat kembali di RS Soerojo. Setelah dirawat lalu menjalani rawat jalan di RSU Muntilan mendapat obat elgran, trihexypenidil, haloperidol, clozapine namun tidak rutin di minum karena merasa tidak cocok lalu meminta pada dokter untuk dosisnya di turunkan. Namun setelah itu Sdr.Y mengonsumsi obat tidak sesuai anjuran dokter karena merasa kurang sehingga obat sudah habis jauh sebelum jadwal kontrol, lalu Sdr.Y mencari tambahan obat dengan mengonsumsi hexymer setiap hari, 2-3 butir/hari dan bersamaan dengan minum miras. Lalu pada bulan Maret 2024 Sdr.Y mengalami halusinasi, mudah cemas, mudah tersinggung, teriak teriak, merasa semua orang memusuhinya, marah marah hingga memukul pintu sehingga di bawa ke RS Soerojo dan di rawat di bangsal rehabilitasi napza.

Sdr.Y merupakan anak kedua dari 2 bersaudara, memiliki kakak laki-laki. Menurut Sdr.Y orang yang berarti baginya adalah kedua orang tuanya. Komunikasi Sdr.Y dengan keluarga kurang baik, ketika ada masalah tidak pernah bercerita dengan orang tuanya. Sdr.Y ketika di rumah lebih banyak bermain game daripada berbincang dengan keluarganya. Di keluarga

Sdr.Y tidak ada yang memiliki riwayat gangguan jiwa. Pada pengkajian konsep diri tidak ada masalah baik citra tubuh, identitas diri, peran, ideal diri, dan harga diri. Hubungan social Sdr.Y kurang baik, Sdr.Y mengatakan jarang mengikuti kegiatan social di lingkungan rumahnya, pasien tidak pernah mengikuti organisasi yang ada di lingkungannya. Sdr.Y mengaku lebih senang dirumah daripada mengikuti kegiatan sosial. Sdr.Y mengatakan tidak banyak memiliki teman hanya ada satu teman dekat yang sering bersama dengannya namun temannya itu juga sama-sama pengguna Napza. Hasil pengkajian yang sudah dilakukan melakukan pengkajian WHOQOL domain 2 dibagian psikologis Sdr.Y cukup dengan skor 22. Pengkajian URICA skornya 12,57 (tahap action) yang artinya Sdr.Y siap untuk melakukan perubahan perilaku. Pengkajian Assist didapatkan bahwa Sdr.Y berada di tingkat resiko sedang dalam penyalahgunaan napza selama 3 bulan terakhir.

Prioritas diagnosa keperawatan pada studi kasus ini adalah risiko perilaku kekerasan ditandai dengan kerusakan kontrol impuls. Sementara luaran keperawatan pada diagnose ini adalah control diri meningkat dengan kriteria hasil umpatan menurun, suara keras menurun, bicara ketus menurun. Intervensi keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut adalah pencegahan perilaku kekerasan dan teknik relaksasi otot progresif untuk mengontrol marah. Intervensi yang diambil sesuai dengan tautan yang terdapat dalam buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Implementasi yang diberikan yaitu teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 20-30 menit yang dilakukan selama 3 minggu. Lalu dilakukan evaluasi *pre-post test* menggunakan instrument *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ).

Hasil pengkajian yang telah dilakukan pada seorang Sdr.Y didapatkan masalah keperawatan yaitu risiko perilaku kekerasan sehingga Sdr.Y diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 20 hari untuk mengetahui kemampuan mengontrol marah.

Tabel 1. Hasil Pengkajian *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) Sebelum dan Sesudah Intervensi ROP

Variabel	Skor BPAQ	
Subskala	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Agresif fisik	38	28
Agresif verbal	22	16
Kemarahan	32	24
Permusuhan	30	25
Skor Total	122	93

Berdasarkan tabel 1 terdapat penurunan nilai BPAQ disetiap subskala. Pada subskala agresif fisik terjadi penurunan sebesar 10 setelah dilakukan intervensi dari sebelumnya 38 menjadi 28. Pada subskala agresif verbal terjadi penurunan sebesar 6 setelah dilakukan intervensi dari sebelumnya 22 menjadi 16. Pada subskala kemarahan terjadi penurunan sebesar 8 setelah dilakukan intervensi dari 32 menjadi 24. Pada subskala permusuhan terjadi penurunan sebesar 5 setelah dilakukan intervensi dari 30 menjadi 25.

PEMBAHASAN

Hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien dengan masalah keperawatan risiko perilaku kekerasan menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi otot progresif terjadi penurunan skala *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Kwak et al., (2020) yang menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 1 bulan menunjukkan perbaikan gejala yang signifikan pada sebagian besar pasien Hwabyung. ROP lebih terkait dengan faktor psikologis dan somatik.

ROP yang digabungkan dengan teknik napas dalam memberikan efek menenangkan bagi pasien sehingga dapat menurunkan gejala marah yang di nilai dengan *State-Trait Anger Expression Inventory* (STAXI). Dalam hal relaksasi psikologis, setelah berikan intervensi ROP menunjukkan peningkatan keadaan relaksasi yang signifikan secara statistik. Dalam hal keadaan relaksasi fisiologis, dalam penelitian ini menemukan bahwa ROP menunjukkan penurunan linier dalam aktivitas elektrodermal fasa yang artinya terjadi pada detak jantung selama latihan ROP. Temuan ini mendukung dan memperluas temuan yang menunjukkan bahwa ROP bisa efektif dalam membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan.

Relaksasi otot progresif (ROP) adalah teknik relaksasi aktif yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1920an. ROP melibatkan klien secara aktif mengontraksikan otot untuk menciptakan ketegangan dan melepaskannya secara progresif. Rutinitas ini diulang sampai memperoleh relaksasi total. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan setiap hari dengan durasi 20-30 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Toussaint et al., 2021). Relaksasi otot progresif adalah suatu aktivitas yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan untuk mendapatkan rasa nyaman dan rasa rileks tanpa bergantung pada hal atau subjek di luar. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan otot lalu merasakan otot-otot saat tegang dan kaku lalu mengendorkan otot-otot untuk merasakan otot saat posisi kendor. Ketegangan dari otot itu berhubungan dengan mengecilnya serabut otot-otot, sedangkan kondisi rileks yaitu ketika tidak adanya kontraksi otot. (Ocky et al., 2024).

Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan berdiri atau duduk di kursi yang nyaman atau bersandar dengan pakaian yang nyaman. Kemudian aksesoris seperti jam tangan dan gelang dilepas. Pada langkah selanjutnya, mengontraksikan atau menegangkan otot dan mengatur pernapasan. Klien harus melakukan latihan ini sampai dia mengenali perbedaan antara kontraksi dan ekstensi ototnya. Ketika pasien berkontraksi atau memanjangkan setiap otot, ia dapat dengan mudah dan spontan mengendurkan seluruh tubuhnya. Dengan cara ini, pasien akan terbebas dari perasaan tidak menyenangkan secara fisik, mental, dan emosional (Mohebi et al., 2018).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode manajemen diri didasarkan pada fungsi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi yang terjadi berpotensi menekan sistem saraf pusat dan otonom serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang ditandai dengan penurunan tonus otot jantung dan rangka serta gangguan fungsi neuroendokrin. Telah dibuktikan bahwa relaksasi otot progresif bekerja dengan baik pada pasien yang berisiko melakukan tindakan kekerasan saat sedang marah. Relaksasi otot progresif dapat menyebabkan perbaikan dalam pengurangan ketegangan otot, penurunan laju metabolisme, meningkatkan rasa kebugaran, dan konsentrasi, serta memperbaiki kemampuan untuk dapat mengatasi stressor. Pemberian relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan resiko perilaku kekerasan (Destyany et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa terjadi penurunan skor BPAQ yang menandakan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengontrol marah pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak baik pasien maupun perawat di unit rehabilitasi Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang yang terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing dan preceptor klinik yang telah

membantu, memberikan waktu, tenaga baik fisik atau psikologis kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BNN, BRIN, B. (2023). Laporan Hasil Pengukuran Prevalensi Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2023. *Puslidan BNN*.
- BNN, P. (2021). Indonesia Drugs Report. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 5, Issue 2, pp. 40–51).
- Destyany, N. M. M., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gejala Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di RSJ Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 479–485.
- Dewi, A. P., & Arsila, S. P. (2022). Sosialisasi Bahaya Penyalahgunaan NAPZA Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1(2), 7–10.
- Dwi, D. R. Y. (2023). Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v3i1.111>
- Husna, L., Nurdewi, N. A., Ananda, D. A., Rahma, Z., Sulastri, Fathonah, D. N., Enjelica, Tsaniyah, M., & Anugrah, dodie reza. (2023). Faktor Yang Melatarbelakangi Penyalahgunaan Narkoba Dan Dampak Penyalahgunaan Narkoba Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 91–99. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.49>
- Kwak, H. Y., Choi, E. J., Kim, J. W., Suh, H. W., & Chung, S. Y. (2020). Effect of the Emotional Freedom Techniques on anger symptoms in Hwabyung patients: A comparison with the progressive muscle relaxation technique in a pilot randomized controlled trial. *Explore*, 16(3), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.08.006>
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and Self - Care Behavior Study*. January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Ocky, D., Vramudzi, A., Hasanah, U., Utami, I. T., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Gejala Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Nuri Rsj Daerah Provinsi Lampung Application of Progressive Muscle Relaxation To Signs of Symptoms in Patients At Risk of Violent Behavior in the Nuri . *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 526–532.
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). Systematic Literature Review: Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–13. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11412](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11412)
- Rahmawati, R., & Liliana, A. G. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN Jiwa PADA Tn. N DENGAN FOKUS INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGONTROL MARAH PADA PASIEN Jiwa Resiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. ARIF ZAINUDIN SURAKARTA. *The Shine Cahaya Dunia D-Ii Keperawatan*, 8(01), 52–58. <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v8i01.434>
- Sanjaya, D., Tiorida, N., Fatimah, A., Anisya, D., Anggraini, F., Amisha, F., Alyleri, G., Agnes, G., Markeke, E. A., & Kurniawan, R. (2022). Sosialisasi Bahaya Penggunaan Napza di SMA Lancang Kuning Kelurahan Bumi Ayu, Kota Dumai. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2626–2631.
- Sinjar, A., & Sahuri, T. (2021). Bahaya Narkoba Terhadap Masa Depan Generasi Muda. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 2(2), 145–160. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>

- Stellern, J., Xiao, K. Bin, Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30–47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Xiao, C. X., Lin, Y. J., Lin, R. Q., Liu, A. N., Zhong, G. Q., & Lan, C. F. (2020). *Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in COVID-19 patients: A clinical observational study. Medicine (United States)*, 99(47), E23185. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023185>