



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN DENGAN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI RSJD DR. ARIF ZAINUDIN JAWA TENGAH

Asmi Andin Zahira¹, Norman Wijaya Gati², Tri Andri Pujiyanti³

¹⁻² Program Studi Profesi Ners, Universitas Aisyiyah Surakarta

¹⁻² RSJD Dr. Arif Zainudin Jawa Tengah

*Email Korespondensi: andinzahira01@gmail.com

ABSTRAK

Resiko Perilaku Kekerasan (RPK) adalah tindakan agresif untuk menyakiti. Hal ini dipicu oleh kegagalan, kegagalan mencapai keinginan, dan mengelola stres. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diajarkan adalah Teknik relaksasi Benson. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi Benson, yang efektif menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu menstabilkan kondisi emosional pasien dan tidak menimbulkan efek samping dalam praktik keperawatan jiwa. Tujuan: Mengetahui hasil penerapan terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien resiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin Kota Surakarta. Metode: Jenis penelitian ini dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif *pre-test* dan *post-test* lembar observasi RUFA. Subjek penelitian terdiri dari dua responden yang diberikan intervensi selama 7 hari. Hasil: Skor perubahan perilaku kekerasan pada 2 responden sebelum terapi relaksasi benson adalah tahap intensif II (sedang) dengan responden 1 skor 14 dan responden 2 skor 11. Setelah tujuh hari terapi, responden mengalami perubahan ke skor tahap intensif I (ringan) dengan responden 1 skor 10 dan responden 2 skor 7. Kesimpulan: Terdapat perbedaan perubahan perilaku kekerasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang mudah, aman, dan aplikatif dalam praktik klinis.

Kata Kunci: RPK, Relaksasi Benson, RUFA

ABSTRACT

Risk of Violent Behavior (RPK) is aggressive action to cause harm. This is triggered by failure, failure to achieve desires, and managing stress. Non-pharmacological therapy that can be taught is the Benson relaxation technique. Non-pharmacological intervention that can be applied is the Benson relaxation technique, which is effective in reducing the activity of the sympathetic nervous system, thereby helping stabilize the patient's emotional condition and does not cause side effects in the practice of healing the soul. Objective: To determine the results of applying Benson Relaxation therapy to reduce violent behavior in patients at risk of violent behavior at the Dr. Regional Mental Hospital. Arif Zainudin

Surakarta City. *Method: This type of research is a case study using descriptive pre-test and post-test RUFA observation sheet research methods. The research subjects consisted of two respondents who were given intervention for 7 days. Results: The change score in violent behavior in 2 respondents before Benson relaxation therapy was intensive stage II (moderate) with respondent 1 scoring 14 and respondent 2 scoring 11. After seven days of therapy, respondents experienced a change to intensive stage I (mild) with respondent 1 scoring 10 and respondent 2 scoring 7. Conclusion: There are differences in violent behavior before and after Benson Relaxation Therapy, so it can be used as a non-pharmacological closure intervention that is easy, safe, and applicable in clinical practice*

Keywords: RPK, Benson Relaxation, RUFA

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi kesehatan yang ditandai oleh perubahan signifikan pada pola pikir, emosi, dan perilaku yang menyebabkan gangguan fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari serta menimbulkan disfungsi sosial, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Gangguan jiwa dibedakan menjadi gangguan mental emosional dan gangguan jiwa berat yang memerlukan penanganan secara komprehensif dan berkelanjutan (Marylin et al., 2025). Salah satu gangguan jiwa berat yang paling sering ditemukan adalah skizofrenia, yaitu gangguan psikosis yang ditandai dengan distorsi pada proses berpikir, persepsi, emosi, bahasa, kesadaran diri, dan perilaku. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan fungsi sosial, pendidikan, serta kualitas hidup pasien sehingga membutuhkan terapi dan rehabilitasi jangka panjang (Syamsidar & ananda, 2021).

Menurut data World Health Organization tahun 2022, sekitar 300 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, gangguan bipolar, demensia, dan skizofrenia. Dari jumlah tersebut, sekitar 24 juta orang menderita skizofrenia. Di Indonesia prevalensi gangguan jiwa berat mencapai sekitar 7 per 1.000 rumah tangga atau diperkirakan sekitar 450.000 orang mengalami gangguan jiwa berat (Mardiana & Fitri, 2024).

Di Provinsi Jawa Tengah, jumlah penderita gangguan jiwa menunjukkan kecenderungan meningkat dari tahun ke tahun. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2019 terdapat 81.983 penderita gangguan jiwa berat, sedangkan pada tahun 2021 jumlah penderita mencapai 81.189 orang dengan 69.936 di antaranya mendapatkan pelayanan kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Widowati et al., 2023).

Salah satu masalah keperawatan yang sering ditemukan pada pasien skizofrenia adalah risiko perilaku kekerasan. Risiko perilaku kekerasan merupakan perilaku yang bertujuan melukai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan baik secara fisik maupun psikologis akibat akumulasi frustrasi, kegagalan mencapai keinginan, serta ketidakmampuan individu dalam melakukan koping terhadap stres yang dialami (Fajariyah & Tresna, 2023).

Manifestasi risiko perilaku kekerasan meliputi wajah tegang, pandangan tajam, nada suara tinggi, bicara kasar, membentak, memukul benda, menyerang orang lain, hingga perilaku amuk yang dapat membahayakan keselamatan pasien maupun lingkungan sekitar. Apabila tidak segera ditangani, perilaku tersebut dapat berkembang menjadi tindakan agresif yang lebih berat (Fahrezi et al., 2025).

Penatalaksanaan risiko perilaku kekerasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi Benson yang bertujuan menimbulkan respons relaksasi melalui pengaturan napas, konsentrasi pada kata atau frasa tertentu, serta sikap pasif sehingga membantu menurunkan ketegangan emosional dan stres pada pasien (Purwanto &

Agustriyani, 2025). Relaksasi Benson bekerja dengan menekan aktivasi sistem saraf simpatis dan menurunkan respons fisiologis stres sehingga pasien menjadi lebih rileks, mampu mengontrol emosi, serta menurunkan kecenderungan munculnya perilaku agresif. Selain mudah dilakukan, terapi ini juga tidak menimbulkan efek samping dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien sebagai strategi pengendalian emosi (Saputri & Suara, 2024).

Meskipun berbagai intervensi telah digunakan dalam penatalaksanaan pasien dengan risiko perilaku kekerasan, penerapan terapi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diaplikasikan secara mandiri oleh pasien masih relatif terbatas dalam praktik pelayanan keperawatan jiwa. Sebagian besar penatalaksanaan masih berfokus pada terapi farmakologis untuk mengendalikan gejala akut, sementara intervensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol emosi dan respons terhadap stres belum dimanfaatkan secara optimal. Teknik relaksasi Benson memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan kapan saja, serta mampu membantu pasien mencapai kondisi relaks sehingga menurunkan ketegangan emosional dan impuls agresif. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai penerapan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam menurunkan risiko perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan jiwa (Yuliana et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Penurunan tersebut terjadi karena terapi relaksasi Benson mampu mengurangi stres, menurunkan ketegangan emosional, dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol diri sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan (Febriana et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan jiwa.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan tujuan menggambarkan atau mendiskripsikan tentang suatu keadaan objek, dilakukan pada 2 (dua) responden. Sebelum dilakukan penerapan terhadap *pree-test* dengan observasi dengan instrumen RUFA (Respon Umum Fungsi Adaptif) yang berisikan tentang pengukuran skala Tingkat resiko perilaku kekerasan untuk mengetahui skala Tingkat resiko perilaku kekerasan pada responden. RUFA (Respon Umum Fungsi Adaptif) yang merupakan instrumen baku dan telah digunakan secara luas dalam praktik keperawatan jiwa di rumah sakit. Instrumen ini disusun berdasarkan standar penilaian klinis untuk mengukur tingkat risiko perilaku kekerasan, sehingga secara konsep telah memenuhi validitas isi (content validity) melalui pengembangan oleh tenaga ahli di bidang keperawatan jiwa. Selain itu, RUFA telah digunakan secara berulang dalam praktik klinis, sehingga menunjukkan konsistensi hasil pengukuran dan dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang, melainkan mengacu pada penggunaan instrumen yang telah terstandar dan diakui dalam pelayanan kesehatan. Terapi relaksasi benson dilakukan selama 7 hari berturut-turut Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan kontrol secara ketat terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian, seperti kepatuhan responden dalam mengonsumsi obat (terapi farmakologis), pemberian terapi keperawatan lainnya, maupun intervensi tambahan dari rumah sakit. Seluruh responden tetap mendapatkan perawatan sesuai dengan standar pelayanan rumah sakit yang

berlaku. Namun, penulis tetap melakukan observasi terhadap terapi yang diberikan selama periode intervensi. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson selama 7 hari berturut-turut akan dilakukan *post-test* dengan yang sama yaitu wawancara dan melakukan pengukuran skala Tingkat resiko perilaku kekerasan untuk mengetahui berbandingan resiko perilaku kekerasan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi Benson.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data distribusi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson

No.	Nama	Skor	Hasil	Keterangan
1.	Pasien 1	14	Intensif 2	Sedang
2.	Pasien 2	11	Intensif 2	sedang

Sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson, pasien 1 (Nn. M) menunjukkan tanda-tanda mudah tersinggung, labil, intonasi tinggi, muka merah, berkeringat, serta merasa tidak aman dengan skor risiko perilaku kekerasan 14 pada hari ke-1 yang termasuk kategori intensif 2 (sedang). Sementara itu, pasien 2 (Ny. T) tampak tidak mau mendengarkan orang lain, memiliki tatapan tajam, tegang, mudah marah, merasa tidak aman, berkeringat, dan berbicara dengan intonasi tinggi dengan skor 11 pada hari ke-1 yang juga termasuk kategori intensif 2 (sedang).

Tabel 2. Distribusi lembar observasi sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson

No.	Nama	Skor	Hasil	keterangan
1.	Pasien 1	10	Intensif 1	Ringan
2.	Pasien 2	7	Intensif 1	Ringan

Setelah diberikan terapi relaksasi Benson, kedua pasien menunjukkan penurunan perilaku kekerasan yang ditandai dengan berkurangnya kemarahan, intonasi suara yang lebih rendah, rasa aman yang meningkat, serta tidak lagi mengalami muka merah dan berkeringat. Pasien 1 memperoleh skor 10 dan pasien 2 memperoleh skor 7 pada hari ke-7, yang keduanya termasuk dalam kategori intensif 1 (ringan).

Tabel 3. Distribusi Hasil perkembangan sebelum sampai sesudah diberikan teknik relaksasi benson.

Hari	Nn.M				Ny.T			
	pree	kategori	post	kategori	pree	kategori	post	kategori
1.	14	Sedang	14	Sedang	11	Sedang	11	Sedang
2.	14	Sedang	13	Sedang	11	Sedang	10	Ringan
3.	13	Sedang	12	Sedang	10	Ringan	10	Ringan
4.	12	Sedang	12	Sedang	9	Ringan	9	Ringan
5.	12	Sedang	11	Sedang	9	Ringan	8	Ringan
6.	11	Sedang	10	Ringan	8	Ringan	7	Ringan
7.	10	Ringan	10	Ringan	7	Ringan	7	Ringan

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson selama 7 hari terdapat penurunan sebelum dan sesudah pada pasien perilaku kekerasan yaitu Nn. M memiliki skor 10 dengan kategori ringan dan Ny. T memiliki skor 7 dengan kategori ringan

Tabel 4. Distribusi Perbandingan Akhir sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson

No	Nama	Pree-Test	Keterangan	Post test	Keterangan
1.	Nn. M	14	Intensif 2 (sedang)	10	Intensif 1 (ringan)
2.	Ny. T	11	Intensif 2 (sedang)	7	Intensif 1 (ringan)

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson dapat menurunkan perilaku kekerasan pada kedua pasien. Sebelum intervensi, pasien 1 memiliki skor RUFA 14 dan pasien 2 skor 11 yang termasuk dalam kategori intensif 2 (sedang). Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson, skor pasien 1 menurun menjadi 10 dan pasien 2 menjadi 7 sehingga keduanya berada pada kategori intensif 1 (ringan), yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pasien dalam mengontrol perilaku kekerasan.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di ruang larasati RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah

Berdasarkan hasil observasi Respon Umum Fungsi Adaptif (RUFA) resiko perilaku kekerasan sebelum dilakukan penerapan terapi Relaksasi Benson pada Nn.M dan Ny.T di Ruang Larasati RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah dengan resiko perilaku kekerasan sebelum diberikan intervensi pada Nn.M memperoleh skor 14 dengan kategori intensif II (sedang) sementara, Ny.T memperoleh skor 11 dengan kategori intensif II (sedang). mengunjunginya sehingga pasien merasa kesepian. Pada Ny.T pasien mengatakan belum pernah masuk RSJD baru 1x ini saja sebelumnya. pasien rawat jalan tatapi pasien dan keluarga mengatakan pasien minum obat tidak teratur sehingga kembuh lagi dan sering marah marah tanpa sebab hingga merusak barang-barang di rumah

Resiko perilaku kekerasan merupakan suatu kondisi di mana seseorang melakukan tindakan yang berisiko membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Perilaku ini ditandai dengan adanya ledakan emosi, seperti amuk dan kegelisahan yang tidak terkendali. Dimana respon tersebut muncul sebagai bentuk perlawanan terhadap stressor dan dapat berwujud dalam tindakan kekerasan nyata, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Kekerasan ini dapat terjadi secara verbal maupun nonverbal, dengan dampak yang bisa melukai secara fisik maupun mental baik bagi diri sendiri maupun orang di sekitar (Sasongko & Hidayati, 2022). Pada saat pengkajian didapatkan pada Nn.M berada pada tahap intensif 2 dimana pasien tampak ekspresi wajah tegang, pandangan tajam dan mata melotot namun setelah diberikan terapi relaksasi Benson pasien mulai sedikit mengalami perubahan perilaku lebih baik dari sebelum diberikan terapi relaksasi Benson. Sedangkan Ny.T sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson berada pada tahap intensif 2 dimana pasien tampak tegang, intonasi tinggi, pandangan Tajam. Namun, setelah diberikan relaksasi Benson Skor resiko perilaku kekerasan pasien menurun.

Setelah dilakukan terapi Relaksasi Benson di Ruang Larasati RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah

Hasil Penerapan terapi relaksasi Benson pada kedua responden menunjukkan penurunan perilaku kekerasan dalam kurun waktu 7 hari dengan durasi 10–15 menit per sesi. Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien dengan risiko perilaku agresif, salah satunya adalah efektivitas pelaksanaan terapi relaksasi Benson. Selama terapi berlangsung, responden Nn.M dan Ny.T menunjukkan sikap kooperatif, mengikuti proses dengan terkontrol, tenang, serta sesekali mengajukan pertanyaan kepada peneliti.

Pada Nn.M, setelah diberikan intervensi pada hari pertama didapatkan skor 14, pada hari kedua didapatkan skor 14, pada hari ke tiga skor menurun pada 13 poin hari ke empat dan lima skor pasien ada pada angka 12, di hari ke enam skor 11 dan hari terakhir turun menjadi 10. Skor tersebut berada pada kategori ringan. Hal ini Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan pada pasien yaitu seperti dilaksanakan, selama penerapan Nn.M saat mengikuti pemberian terapi relaksasi benson, selalu mengikutinya dengan aktif namun terkadang tidak fokus karena di ikuti oleh teman sekamarnya. Sementara itu pada Ny.T, skor pada hari pertama adalah 11, pada hari kedua skor masih berada pada poin 11, pada hari ketiga skor turun menjadi 10, hari ke empat dan lima skor menjadi 9, hari ke enam skor turun menjadi 8 dan di hari terakhir skor berada pada poin 7. Hal ini dikarenakan Ny.T mengikuti latihan dengan aktif, kooperatif dan rileks. Ny.T mengatakan yakin dengan pemberian relaksasi benson dapat mengurangi resiko perilaku kekerasan.

Sehingga dengan teknik relaksasi Benson ini membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional dengan cara mengatur pernapasan dan memusatkan perhatian sehingga memberikan efek tenang pada sistem saraf. Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol amarah, menurunkan perilaku agresif, serta membantu pasien lebih mampu mengendalikan respon emosi yang muncul pada kondisi stres atau tekanan psikologis (Gustina et al., 2025).

Hasil Perkembangan Sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson dapat menurunkan risiko perilaku kekerasan pada kedua responden. Sebelum diberikan intervensi, pasien 1 memiliki skor RUFA 14 dan pasien 2 memiliki skor 11 yang termasuk dalam kategori intensif 2 (sedang). Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson selama tujuh hari, skor pasien 1 menurun menjadi 10 dan pasien 2 menjadi 7 sehingga keduanya berada pada kategori intensif 1 (ringan). Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perbaikan pada kemampuan pasien dalam mengendalikan emosi dan perilaku agresif. Selama pelaksanaan terapi, kedua pasien tampak lebih kooperatif, tenang, dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan. Terapi relaksasi Benson membantu pasien mencapai kondisi relaks melalui pengaturan pernapasan dan pemusatan perhatian sehingga dapat mengurangi ketegangan fisik maupun emosional yang menjadi pemicu munculnya perilaku kekerasan.

Meskipun kedua pasien mengalami penurunan skor, terdapat perbedaan tingkat perubahan yang kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi psikologis, kemampuan mengikuti terapi, kepatuhan terhadap pengobatan, serta mekanisme koping masing-masing pasien. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, ketegangan emosional, dan perilaku agresif pada pasien gangguan jiwa. Teknik relaksasi ini bekerja dengan mengombinasikan pengaturan pernapasan dan pemusatan perhatian sehingga

merangsang respons relaksasi tubuh, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta membantu pasien meningkatkan kemampuan kontrol diri terhadap emosi dan perilaku yang muncul. Oleh karena itu, terapi relaksasi Benson dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping dalam asuhan keperawatan jiwa untuk membantu mengurangi risiko perilaku kekerasan pada pasien.

Perbandingan hasil akhir sebelum dan setelah diberikan terapi Benson di bangsal Larasati RSJD Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah.

Berdasarkan hasil penerapan yang diperoleh dari terapi relaksasi benson kepada dua responden dengan resiko perilaku kekerasan selama 7 hari dengan durasi 10 – 15 menit. Pasien Nn.M memperoleh hasil skor 10 kategori intensif I (ringan), sedangkan Ny.T memperoleh hasil skor 7 dengan kategori intensif I (ringan). Kedua responden memiliki hasil akhir yang berkategori sama namun skor berbeda hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya dari pengendalian emosi. Terapi relaksasi Benson digunakan sebagai strategi untuk mengontrol emosi, mengurangi ketegangan otot akibat stres atau kemarahan, dan membantu pasien mencapai kondisi rileks. Teknik ini dapat membantu pasien mengenali dan mengelola ketegangan dalam tubuh sebelum mencapai tingkat eskalasi emosional yang berisiko menimbulkan perilaku agresif (Sinaulan et al., 2025).

Faktor lain yang mempengaruhi perbedaan hasil tersebut adalah perilaku agresif, Ny.T meskipun menunjukkan perilaku menutup diri dan pandangan tajam, tidak menunjukkan agresi fisik yang berat, seperti yang dialami oleh Nn.M Perilaku agresif yang lebih intens, seperti berbicara kasar dengan intonasi tinggi, memerlukan pendekatan yang lebih intens dan waktu yang lebih lama untuk mencapai perbaikan. Selain itu, Nn.M juga masih menunjukkan perilaku berbicara kotor dan mengancam. Sejalan dengan penelitian Saputri & Suara (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Setelah tujuh hari penerapan, pasien menunjukkan penurunan agresivitas, stabilitas emosi, dan peningkatan kontak mata. Pasien melaporkan merasa lebih tenang dan rileks.

Terapi relaksasi Benson yang diberikan pada klien perilaku kekerasan sangat berpengaruh pada indicator perilaku, verbal, emosi, fisik. Pada indicator perilaku seperti mengamuk, menentang, mengancam, dan mata melotot klien menjadi tidak melakukan perilaku tersebut, kemudian pada indicator verbal seperti berbicara kasar, intonasi tinggi, berdebat, dan menghina orang lain klien menjadi berintonasi sedan dan mengalami perubahan lebih baik dengan tidak berbicara kasar, melotot maupun berdebat. Pada indikator emosi seperti marah-marah, labil, mudah tersinggung, tegang, demdam, dan merasa tidak aman, setelah dilakukan terapi relaksasi Benson berubah menjadi tidak mudah tersinggung, maaupun rasa tidak aman. Sedangkan pada indikator fisik seperti muka merah, pandangan tajam, nafas pendek, berkeringat, dan tekanan darah meningkat berubah menjadi tekana darah menurun, tidak berkeringat dan tidak bernapas pendek.

Dengan ini sudah terbukti bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dalam dapat mengurangi perilaku kekerasan, karena relaksasi Benson dapat mengurangi stress maupun emosi serta memberikan perasaan rileks dan mampu mengontrol diri. Maka terapi relaksasi relaksasi Benson bermanfaat untuk pasien perilaku kekerasan. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku kekerasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson pada pasien perilaku kekerasan di Ruang Larasati Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari, kedua pasien mengalami penurunan skor risiko perilaku kekerasan dari kategori intensif 2 (sedang) menjadi intensif 1 (ringan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat membantu pasien menjadi lebih tenang, rileks, serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan emosi dan perilaku agresif sehingga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahrezi, Reyhan, Nur Afni Wulandari, Aziz Fahruji, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi, D-iii Keperawatan Universitas, and Dirgantara Marsekal. 2025. "Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Tanda Dan Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Gangguan Jiwa." 2(2):69–74.
- Fajariyah, Nur, and Dian ayu Tresna. 2023. "Analisis Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Melalui Intervensi Latihan Fisik 2 : Terapi Pukul Bantal Pada Nn. A Dan Nn D Di Pandeglang Banten." 6(April):2017–22.
- Febriana, allinkha hafia, norman wijaya Gati, and Wahyu Rekhoningsih. 2025. "PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH Dr. RM. SOEDJARWADI PROVINSI JAWA TENGAH Allinkha Hafia Febriana 1* , Norman Wijaya Gati 2 , Wahyu Rekhoningsih 3." 3(2).
- Gustina, Erita, mentiara kristina Silalahi, and Huwaina Af'idah. 2025. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kemampuan Mengendalikan Amarah Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa Yang Memiliki Risiko Perilaku Kekerasan." 14:98–103.
- Kurniawati, Novi. 2023. "Hubungan Fungsi Pengarahan Dan Fungsi Pengawasan Kepala Ruangan Dengan Kelengkapan Pendokumentasian Keperawatan Di Ruang Rawat Inap RSIA Kemang Medical Care Tahun 2022." *Journal of Management Nursing*. doi:10.53801/jmn.v3i1.147.
- Mardiana, Nova, and Nurwijaya Fitri. 2024. "Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Penurunan Frekuensi Halusinasi Pasien Skizofrenia." 8(2):111–16.
- Marylin, Dwi Tantri, Sri Utari, Nugl Nurdin, and Yuli Hartati. 2025. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)." 13(2):26–39. doi:10.37824/jkqh.v13i1.2025.
- Purwanto, Dedy, and Feri Agustriyani. 2025. "Application of Benson Relaxation Technique to Patients at Risk of Violent Behavior in the Work Area of UPTD Puskesmas Karangrejo in 2024." 4(2):403–12.
- Saputri, tri mariena, and Mahyar Suara. 2024. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Dengan Instrumen Panss-Ec Pada Pasien Dengan Perilaku Kekerasan Di RSKD Duren Sawit Jakarta Timur." 6:896–907.
- Sari, Mila Triana, Miko Eka Putri, and Daryanto Daryanto. 2022. "Hubungan Fungsi Manajemen Kepala Ruangan Dengan Kinerja Perawat Pelaksana Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Jambi." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. doi:10.33087/jiubj.v22i3.2963.
- Sasongko, Nur Cahyo, and Eni Hidayati. 2022. "Penerapan Terapi Musik , Dzikir Dan Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku

Kekerasan.” doi:10.26714/nm.v1i2.5751.

Sinaulan, Nova, Marrsel Sengkey, Marsitta Sihotang, and Angel Manurung. 2025. “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.” 11:319–26.

Syamsidar, and siti dea ananda. 2021. “Peran Keluarga Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan Bagi Masyarakat Transmigrasi Desa Harapan Kecamatan Walenrang Kabupaten Luwu.”

Widowati, Indar, Suryo Pratikwo, and Rosmiati Saleh. 2023. “Asuhan Keperawatan Jiwa Risiko Perilaku Kekerasan Dan Latihan Mengontrol Marah Dengan Cara Fisik Ke-2(Memukul Bantal Atau Kasur) Pada Sdr.I Di Ruang Gatotkaca RSJD Dr.Amino Gundhotomo Provinsi Jawa Tengah.”

Yuliana, Siti Putri, Sitti Rahma Soleman, and Wahyu Reknoningsih. 2023. “Penerapan Terapi Murottal Terhadap Perubahan Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia Di RSJD Dr . RM . Soedjarwadi Klaten.” 2(3):346–53. doi:10.54259/sehatrakyat.v2i3.1881.