



## **PENERAPAN BERJEMUR TERHADAP REGULASI EMOSI PASIEN DENGAN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI RSJD Dr. ARIF ZAINUDIN**

**Ragil Luthfiana Nursakinah<sup>1</sup>, Norman Wijaya Gati<sup>2</sup>, Wahyu Yuniati<sup>3</sup>**

Universitas Aisyiyah Surakarta<sup>1</sup>

Email Korespondensi: [nur.luthfiana20@gmail.com](mailto:nur.luthfiana20@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Perilaku kekerasan adalah masalah utama yang sering terjadi pada pasien skizofrenia. Risiko Perilaku Kekerasan adalah jenis perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang yang mengancam orang lain dalam bentuk ancaman fisik, emosional, atau seksual. Untuk memperbaiki regulasi emosi pasien yang rentan terhadap perilaku ini, terapi non-farmakologis termasuk menggunakan berjemur. Ditemukan bahwa vitamin D yang kita peroleh saat berjemur membantu mengatur transmisi neuro serotonergik dan metabolisme. Salah satu neurotransmitter yang paling penting untuk mengatur emosi adalah serotonin. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan regulasi emosi pasien resiko perilaku kekerasan. Penerapan dilakukan dengan metode deskriptif studi kasus. Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat perkembangan regulasi emosi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan berjemur.

**Kata Kunci** : Regulasi Emosi, Resiko Perilaku Kekerasan, Berjemur

### **ABSTRACT**

*Violent behavior is the main problem that often occurs in schizophrenic patients. Risk of Violent Behavior is a type of behavior shown by someone who threatens others in the form of physical, emotional, or sexual threats. To improve emotional regulation in patients prone to this behavior, non-pharmacological treatments include using sunbathing. It was found that the vitamin D that we get when sunbathing helps regulate neuro-serotonergic transmission and metabolism. One of the most important neurotransmitters for regulating emotions is serotonin. The aim of this study was to improve emotional regulation in patients at risk for violent behavior. The application was carried out using a case study descriptive method. Based on the results of the application that has been done, there is a development of emotion regulation before and after the application of sunbathing.*

**Keywords**: Regulation of emotions, Risk of Violent Behavior, Sunbathing

### **PENDAHULUAN**

Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami gangguan perilaku, pikiran, atau perasaan yang sudah termanifestasikan dalam bentuk sekumpulan gejala atau

perubahan perilaku yang signifikan, yang juga dapat menyebabkan penderitaan dan kesulitan dalam menjalankan fungsi sebagai manusia. Ada juga yang bisa disebut dengan ODMK yaitu Orang dengan masalah kejiwaan yang biasanya orang tersebut mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan, perkembangan dan kualitas hidup dimana seorang tersebut memiliki risiko mengalami gangguan jiwa (Risksedas, 2018). Dengan kata lain orang dengan masalah kejiwaan belum tentu mengalami gangguan jiwa, hanya saja memiliki risiko mengalami gangguan jiwa. Orang dengan Gangguan jiwa biasanya disebut dengan Skizofrenia yang merupakan salahsatu penyakit otak dan tergolong ke dalam jenis gangguan mental yang serius, Sekitar 1% dari populasi dunia menderita penyakit ini.

Salah satu kondisi medis yang paling umum adalah skizofrenia. Skizofrenia didefinisikan sebagai gangguan mental kronis yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, mengekspresikan emosi, memahami kenyataan, dan berhubungan dengan orang lain. Halusinasi, delusi, perilaku abnormal, ucapan tidak teratur, dan gangguan emosi adalah gejala yang umum dari skizofrenia (Bhandari, 2022).

Perilaku kekerasan adalah masalah utama yang sering dihadapi oleh pasien skizofrenia (Kandar, 2019). Hilang kendali atas perilaku seseorang yang diarahkan pada diri sendiri, orang lain, atau lingkungan dikenal sebagai perilaku kekerasan (Hardianto et al., 2020). Sebagai perawat, pasien dengan gangguan jiwa sering dibawa ke ruang gawat darurat rumah sakit jiwa dalam kondisi terikat tangan dan kaki, yang dikenal sebagai fiksasi. Seorang perawat tentu berpikir bahwa pasien dengan perilaku kekerasan telah mengganggu dan membahayakan diri sendiri, lingkungan, dan orang sekitarnya. Perilaku kekerasan dapat didefinisikan sebagai perilaku yang diperlihatkan oleh individu dengan ancaman fisik, emosional, atau seksual yang ditujukan kepada mereka. Menurut Giandatenaya (2021), emosi didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang bergejolak pada diri seseorang yang berfungsi sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan hidup. Giandatenaya (2021) menjelaskan emosi sebagai reaksi atau perasaan alamiah yang ditunjukkan kepada seseorang dan pada dasarnya terkait dengan cara orang itu berpikir dan melakukan sesuatu (Giandatenaya, 2021).

Giandatenaya (2021) mengatakan regulasi emosi adalah serangkaian prosedur untuk mengontrol atau mempengaruhi emosi yang dialami seseorang dan kapan emosi tersebut muncul. Kring (2021) juga mengatakan bahwa tujuan melakukan regulasi emosi adalah untuk mengurangi dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan memantau dan mengevaluasi pengalaman emosional. Berjemur memengaruhi bagaimana pasien dengan resiko perilaku kekerasan mengendalikan emosinya, salah satunya adalah karena vitamin D yang diperoleh saat berjemur membantu mengatur metabolisme serotonin dan neurotransmisi serotonergik (Ceolin et al., 2021). Serotonin adalah salah satu neurotransmitter terpenting yang terlibat dalam mengatur emosi, sehingga dapat memengaruhi pengambilan keputusan (Pratiwi, 202 ).

Berdasarkan wawancara dengan perawat di di bangsal sub akut sena, didapatkan jumlah pasien resiko perilaku kekerasan berjumlah 4 orang. Setelah dilakukan observasi, hanya 2 pasien yang dapat diajak berkomunikasi. Pasien mengatakan dibawa oleh keluarga ke RSJD Dr.Arif Zainuddin karena suka marah – marah dan terkadang membanting barang. Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis ingin mengetahui pengaruh kegiatan berjemur dengan regulasi emosi pada pasien resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr.Arif Zainuddin.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Studi ini menggunakan asuhan keperawatan dimana penulis mengumpulkan data yang dimulai dari pengkajian, menentukan diagnosis, melakukan perencanaan, melaksanakan penerapan/implementasi dan melakukan evaluasi pada

dua responden dengan kasus resiko perilaku kekerasan. Pada penerapan ini dilakukan pengukuran regulasi emosi dengan kuesioner regulasi emosi, kemudian diberikan berjemur dan sesudah berjemur diukur kembali dengan kuesioner regulasi emosi. Berjemur dilakukan selama 10 hari dalam waktu 10-15 menit.

## HASIL PENELITIAN

Implementasi yang dilakukan pada klien 1 dan pada klien 2 dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun, dilakukan dalam waktu 10 hari penerapan berjemur. 2 responden di bangsal sub akut sena RSJD dr Arif Zainuddin Surakarta dengan resiko perilaku kekerasan. Kedua responden berjenis kelamin laki laki dengan pendidikan SD. Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara dan observasi menggunakan kuesioner regulasi emosi.

### a. hasil regulasi emosi sebelum dilakukan penerapan berjemur pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin

Distribusi kuesioner regulasi emosi sebelum dilakukan penerapan pelaksanaan berjemur terhadap regulasi emosi pasien dengan resiko perilaku kekerasan di bangsal sub akut sena RSJD dr Arif Zainudin.

Tabel 4. 1 Sebelum Implementasi Tindakan

Nama	Hari/Tanggal	Skor	Keterangan
Tn. V	17 Juli 2023	22	kontrol emosi sedang
Tn. S	17 Juli 2023	24	kontrol emosi sedang

Berdasarkan tabel di atas pengukuran kuesioner regulasi emosi yang dilakukan sebelum penerapan berjemur pada Tn.V adalah 22 dan Tn.S adalah 24 masuk dalam kategori kontrol emosi sedang.

### b. hasil regulasi emosi sesudah dilakukan penerapan berjemur pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin

Distribusi kuesioner regulasi emosi setelah dilakukan penerapan pelaksanaan berjemur terhadap regulasi emosi pasien dengan resiko perilaku kekerasan di bangsal sub akut sena RSJD dr Arif Zainudin

Tabel 4. 2 Setelah Implementasi Tindakan

Nama	Hari/Tanggal	Skor	Keterangan
Tn. V	17 Juli 2023	22	kontrol emosi sedang
Tn. S	17 Juli 2023	24	kontrol emosi sedang

Berdasarkan tabel di atas pengukuran kuesioner regulasi emosi yang dilakukan sesudah penerapan berjemur pada Tn.V adalah 22 dan Tn.S adalah 24 masuk dalam kategori kontrol emosi sedang.

### c. Catatan hasil perkembangan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian berjemur pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin

Perkembangan skor regulasi emosi selama penerapan berjemur terhadap regulasi emosi pasien dengan resiko perilaku kekerasan di bangsal sub akut sena RSJD dr Arif Zainudin

Tabel 4. 3 Catatan Perkembangan

N	Hari/Tanggal	Tn V	Keterangan	Tn S	Keterangan
1	17 Juli 2023	22	kontrol emosi sedang	24	kontrol emosi sedang
2	18 Juli 2023	23	kontrol emosi sedang	25	kontrol emosi sedang
3	19 Juli 2023	25	kontrol emosi sedang	27	kontrol emosi sedang
4	20 Juli 2023	26	kontrol emosi sedang	28	kontrol emosi sedang
5	21 Juli 2023	27	kontrol emosi sedang	29	kontrol emosi sedang
6	22 Juli 2023	29	kontrol emosi sedang	30	kontrol emosi sedang
7	23 Juli 2023	30	kontrol emosi sedang	31	kontrol emosi baik
8	24 Juli 2023	31	kontrol emosi baik	32	kontrol emosi baik
9	25 Juli 2023	33	kontrol emosi baik	34	kontrol emosi baik
10	26 Juli 2023	33	kontrol emosi baik	35	kontrol emosi baik

Berdasarkan tabel di atas pengukuran kuesioner regulasi emosi yang dilakukan sesudah penerapan berjemur pada Tn.V adalah 22 dan Tn.S adalah 24 masuk dalam kategori kontrol emosi sedang.pada hari ke 2 terdapat kenaikan skor yaitu 23 dan 25 tetapi masih termasuk dalam kategori kontrol emosi sedang. Pada hari ketiga Tn. V dan Tn. S sama sama menunjukkan adanya kenaikan skor regulasi emosi setelahdilakukan berjemur skor yang didapat adalah 25 dan 27. Kemudian saat hari keempat juga menunjukkan kenaikan dengan skor 26 dan 28, hari kelima diperoleh skor dengan nilai 27 dan 29. Pada hari ke enam didapatkan skor 29 untuk Tn. V dan 30 untuk Tn. S.

Pada hari ke 7 Tn. V mendapatkan skor 30 termasuk dalam kategori regulasi sedang dan Tn. S mendapatkan skor 31 termasuk dalam kategori regulasi emosi baik. Hari ke 8 terdapat kenaikan skor yaitu 31 untuk Tn.V dan 32 untuk Tn. S, keduanya termasuk dalam kategori regulasi emosi baik. Hari ke 9 didapatkan skor 33 untuk Tn.V dan 34 untuk Tn.S. Dan dihari terakhir semakin menunjukkan kenaikan setelah dilakukan berjemur yaitu dengan skor 33 dan 35.

#### d. Hasil Perbandingan Regulasi Emosi dua responden sebelum dan sesudah penerapan berjemur

Hasil akhir penerapan pada dua responden yang diberikan intervensi berjemur di bangsal sub akut sena.

Tabel 4. 4 Perbandingan Hasil Akhir Penerapan

Nama	Sebelum	Keterangan	Sesudah	Keterangan
Tn. V	22	kontrol emosi sedang	33	kontrol emosi baik
Tn. S	24	kontrol emosi sedang	35	kontrol emosi baik

Berdasarkan tabel di atas pengukuran kuesioner regulasi emosi yang dilakukan sesudah penerapan berjemur pada Tn.V adalah 33 dan Tn.S adalah 35 masuk dalam kategori kontrol

emosi baik

## PEMBAHASAN

### **Hasil regulasi emosi sebelum dilakukan penerapan berjemur pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin**

Berdasarkan tabel 4.1 sebelum dilakukan penerapan berjemur terhadap regulasi emosi pasien dengan resiko perilaku kekerasan pada Tn. V dan Tn. S, hasil skor kuesioner regulasi emosi menunjukkan pada skor 22 untuk Tn. V dan skor 24 untuk Tn. S. Kedua responden tergolong dalam regulasi emosi sedang. Studi ini menunjukkan kedua responden yaitu Tn. V dengan jenis kelamin laki – laki usia 27 tahun. Pasien dibawa ke RSJD karena pasien kalau di rumah suka marah – marah karena hal sepele seperti adik tidak mau makan atau hal lain yang tidak sesuai keinginannya. Keluarga mengatakan Tn.V stress karena kesulitan mencari pekerjaan. Tn. S berjenis kelamin laki – laki dengan usia 37 tahun bekerja sebagai pekerja pabrik. Pasien dibawa ke RSJD karena pasien kalau di rumah suka marah – marah dan melempar barang karena hal – hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Keluarga Tn.S mengatakan Tn.S stress karena dipecat dari pekerjaannya.

Kedua pasien menunjukkan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka ketika mereka menghadapi situasi yang penuh tekanan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pasien yang rentan terhadap perilaku kekerasan tidak dapat mengendalikan emosi mereka dan cenderung mengungkapkan emosi mereka secara langsung. Mereka yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik akan lebih mampu memberikan penilaian tentang situasi untuk mengurangi dampak emosional, yang pada gilirannya akan menghasilkan reaksi emosional yang positif (Andriani et al., 2019).

Kemampuan untuk mengontrol emosi seseorang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai sumber stres. Hal ini sejalan dengan pendapat Kring (Giandatenaya, 2021), yang menyatakan bahwa tujuan dari penerapan regulasi emosi adalah untuk mengurangi efek negatif dari masalah yang sedang dihadapi dengan memantau dan mengevaluasi pengalaman emosional. Namun, Gross dan Thompson terus menjelaskan (Giandatenaya, 2021) bahwa regulasi emosi memiliki dua tujuan: tetap hidup (bertahan hidup) atau melihat tim kami menang dalam pertandingan (memenangkan sesuatu).

### **Hasil regulasi emosi sesudah dilakukan penerapan berjemur pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin**

Berdasarkan table 4.2 skor regulasi emosi setelah dilakukan penerapan berjemur menunjukkan bahwa pada pasien Tn. V termasuk kategori control emosi baik dengan skor 33, sedangkan pada Tn. S termasuk kategori control emosi baik dengan skor 35. Penerapan berjemur pada kedua responden dilakukan selama 10 hari dan terdapat perubahan skor regulasi emosi pada kedua responden. Pasien Tn. V dan Tn. S setelah diberikan berjemur selama 10 hari terjadi kenaikan skor regulasi emosi, namun terjadi perbedaan kenaikan skor regulasi emosi pada pasien Tn. V dan Tn. S. Dimana pasien Tn. V mengalami perubahan dari kontrol emosi sedang ke kontrol emosi baik pada hari ke 8 sedangkan Tn. S mengalami perubahan dari kontrol emosi sedang ke kontrol emosi baik pada hari ke 7. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kenaikan skor regulasi emosi pada pasien seperti pasien yang kooperatif dan kepatuhan melakukan berjemur selama 10 hari. Perbedaan ini dipengaruhi oleh perkembangan psikologis pasien.

Kedua pasien memiliki perbedaan mengenai perkembangan psikologis. Perkembangan ini menurut Jahja (2020) dapat dilihat dari usia. Dimana pasien Tn. V dan Tn. S memiliki perbedaan usia yang jauh yaitu Tn. V berusia 27 tahun sedangkan Tn. S berusia 37 tahun. Menurut Wahda (2019), kemampuan untuk mengendalikan emosi berkorelasi positif

dengan usia, dan peningkatan kemampuan untuk mengendalikan emosi berkorelasi positif dengan usia makan. Di mana ekspresi emosi menjadi lebih terkontrol dengan bertambahnya usia. Hal tersebut sesuai dengan perubahan skor regulasi emosi Tn.S yang lebih cepat daripada Tn.V.

### **Hasil perkembangan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian berjemur pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr.Arif Zainudin**

Berdasarkan hasil observasi menggunakan kuesioner regulasi emosi pada pasien Tn. V mengalami kenaikan skor regulasi emosi pada hari ke 2 yaitu 23 tetapi masih termasuk dalam kategori control emosi sedang. Pada hari ke 8 mengalami perubahan dari control emosi sedang ke kontrol emosi baik dengan skor 31. Tn. S mengalami kenaikan skor regulasi emosi pada hari ke 2 dari 24 ke 25 tetapi masih termasuk dalam kategori kontrol emosi sedang. Pada hari ke 7 mengalami perubahan dari kontrol emosi sedang ke kontrol emosi baik dengan skor 31. Perbedaan perubahan skor pada kedua pasien dipengaruhi oleh kemampuan berkomunikasi pasien. Tn. V cenderung pendiam sedangkan Tn. S suka berbicara dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penerapan selama 10 hari dapat disimpulkan bahwa berjemur dapat memperbaiki regulasi emosi pada pasien resiko perilaku kekerasan.. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Penckofer *et al* (2019), Sumber utama vitamin D, yang diperoleh melalui kegiatan berjemur, memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Kek *et al.* (dalam Penckofer *et al.*, 2019) menemukan bahwa kekurangan vitamin D mungkin berkontribusi pada depresi dan potensi gangguan mental lainnya. Di mana pasien yang memiliki gejala skizofrenia dan berpotensi mengalami perilaku kekerasan.

### **Hasil Perbandingan Regulasi Emosi Dua Responden Sebelum Dan Sesudah Penerapan Berjemur**

Hasil yang diperoleh dari pemaparan diatas dapat dideskripsikan bahwa setelah dilakukan penerapan selama 10 hari pada kedua responden masing masing yaitu 33 dan 35 termasuk dalam kategori regulasi emosi baik. Dimana hal itu terjadi kenaikan skor regulasi emosi, dalam hasil pengukuran regulasi emosi terdapat perbedaan kenaikan skor regulasi emosi pada dua responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kandar (2022) yang berjudul Pengaruh Berjemur Terhadap Regulasi Emosi Pasien RPK Di RSJD Dr.Amino Gondohutomo dengan hasil Kemampuan regulasi emosi pasien resiko perilaku kekerasan pada seluruh kelompok kontrol saat *post-test* adalah masih pada tingkat sedang. Sedangkan kemampuan regulasi emosi pasien resiko perilaku kekerasan pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi berjemur mengalami peningkatan yaitu berada pada tingkat regulasi emosi sedang hingga baik. Regulasi emosi yang baik ditunjukkan pasien di kelompok intervensi dengan mengungkapkan bahwa ketika menghadapi stressor mereka dapat memilah kondisi yang dapat disimpan sendiri ataupun perlu diungkapkan kepada individu terdekatnya, pasien dapat mengungkapkan emosi dengan cara asertif serta pasien memiliki kemampuan untuk mengubah cara memikirkan situasi tersebut dari sudut pandang yang lebih baik.

Bagaimana berjemur mempengaruhi kontrol emosi telah ditunjukkan oleh banyak penelitian sebelumnya. Di antaranya adalah efek berjemur terhadap sekresi hormon kortisol dan serotonin. Menurut sebuah penelitian yang disebut "The relationship between sunlight exposure duration and depressive symptoms: a cross-sectional study on elderly Chinese women", berjemur memiliki korelasi kuat dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya lebih baik. Karena kortisol sendiri merupakan hormon stres, sinar matahari membantu mengatur sirkadian kortisol dan menurunkan kadar kortisol serum (Cui *et al.*, 2021).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada Tn.V dan Tn.S dengan penerapan berjemur terhadap regulasi emosi pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr.Arif Zainuddin dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Hasil pengukuran kuesioner regulasi emosi yang dilakukan sebelum penerapan berjemur pada Tn.V adalah 22 dan Tn.S adalah 24 masuk dalam kategori kontrol emosi sedang. (2) Hasil pengukuran kuesioner regulasi emosi yang dilakukan sesudah penerapan berjemur pada Tn.V adalah 33 dan Tn.S adalah 35 masuk dalam kategori kontrol emosi baik. (3) Hasil pengukuran kuesioner regulasi emosi pada Tn.V terjadi perubahan dari kontrol emosi sedang ke kontrol emosi baik pada hari ke 8 sedangkan pada Tn. S terjadi perubahan dari kontrol emosi sedang ke kontrol emosi baik pada hari 7. (4) Adanya perbedaan perkembangan setelah dilakukan penerapan selama 10 hari pada kedua responden masing masing yaitu sebelum dilakukan berjemur skor regulasi emosi Tn.V 22 dan sesudah dilakukan berjemur mengalami kenaikan menjadi 33. Sedangkan Tn. S sebelum dilakukan berjemur mendapat skor 24 dan sesudah berjemur 35. Saran Bagi Responden : Diharapkan pasien dapat mempertahankan aktivitas berjemur setiap hari pukul 08.00-09.00 selama 10-15 menit untuk salah satunya meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga dapat membantu pasien menyadari kondisi yang sedang dialami, dapat menjalani perawatan dengan baik dan tidak mengalami kekambuhan saat nantinya kembali ke rumah. Bagi Rumah Sakit : Disarankan kepada pihak Rumah Sakit supaya memberikan informasi cara meningkatkan kemampuan regulasi emosi salah satunya yaitu berjemur. Bagi Institusi : Diharapkan dapat dijadikan tambahan referensi penelitian berikutnya, khususnya dalam hal meningkatkan kemampuan regulasi emosi salah dengan berjemur.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

- 1) Norman Wijaya Gati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing KIAN yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan masukan yang berarti dalam penyusunan laporan ini.
- 2) Wahyu Yuniati, S. Kep., Ns., M. Kep pembimbing lahan RS karena sudah membimbing saya dan memberi masukan dalam penyusunan laporan.
- 3) Kedua orang tua yang tercinta, Bapak sugiman dan Ibu purwanti yang saya sayangi.
- 4) Seluruh responden di RSJD Dr. Arif Zainudin yang sudah meluangkan waktunya bersedia menjadi responden dalam laporan ini.
- 5) Teman-teman saya Oktavia, nita dan semuanya yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan kebersamaan dalam suka dan duka.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adelayanti, N. (2020). *Sunbathing Can Boost Your Body's Immune System*.
- Andriani, R. A. D. R., Afiatin, T., & Sulistyarini, R. I. 2019. Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Caregiver Keluarga Pasien Skizofrenia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 254–273.
- Bhandari, S.(2022). *Schizophrenia: An Overview*.
- Ceolin, G., Mano, G. P. R., Hames, N. S., Antunes, L. da C., Brietzke, E., Rieger, D. K., & Moreira, J. D. (2021). Vitamin D, Depressive Symptoms, and Covid- 19 Pandemic. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 1–7
- Cui, Y., Gong, Q., Huang, C., Guo, F., Li, W., Wang, Y., & Cheng, X. (2021). The relationship between sunlight exposure duration and depressive symptoms: A cross-sectional study on elderly Chinese women. *PLoS ONE*, 1–9.
- Fleury, N., Geldenhuys, S., & Gorman, S. (2018). Sun exposure and Its Effects on Human

- Health: Mechanisms Through Which Sun Exposure Could Reduce The Risk of Developing Obesity and Cardiometabolic Dysfunction. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 13, Issue 10). MDPI.
- Giandatenaya, G., & Sembiring, R. A. (2021). Regulasi Emosi Pada Caregiver Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Psycho Idea*, 19(01), 13–24.
- Hardianto, M. R. B., Azizah, M. J., Jatimi, A., Munir, Z., Rahman, H. F., Jatimi Dosen Fakultas Kesehatan, A., Munir, Z., & Fatkhur Rahman, H. (2020). Spiritual Care Dalam Mengurangi Tingkat Kemarahan Pasien Skizofrenia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11.
- Kandar, & Iswanti, D. I. (2019). Faktor Predisposisi dan Presipitasi Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 149–156.
- KBBI Daring. (2022). *Kamus*. Kbbi.kemdikbud.go.id/Entri/Kamus.
- Kemkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Lally, J., & Gaughran, F. (2019). Vitamin D in Schizophrenia and Depression: a Clinical Review. *BJPsycho Advances*, 25(4), 240–248.
- Lorensia, A., Suryadinata, R. V., & Fitrianiingsih, N. (2020). Knowledge of Sunlight Exposure Toward Obesity in Geriatric. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- P2PTM Kemkes RI. (2018). *Cukup Vitamin D dan Sinar Matahari Agar Mencapai Kepadatan Tulang Yang Optimal*.
- Penckofer, S., Kouba, J., Byrn, M., & Estwing Ferrans, C. (2019). Vitamin D and Depression: Where Is All The Sunshine. *Issues Mental Health Nursing*, 31(6) : 385–393.
- Pratiwi, S. E., & Sukmawati, F. (2020). Vitamin D and Serotonin's Role in Neuropsychiatric Disorders. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 114 : 114–128.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1) : 34–46.
- Saputri, I. K. E., & Sugiariyanti. (2019). Intuisi Hubungan Sibling Rivality Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Intusi : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2).
- Sukma, A. M. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Wahda, K. (2019). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja di Panti Asuhan Darul Aitam Aceh Sepakat-Medan*. Universitas Medan Area.
- WHO. (2017). *Radiation: The Known Health Effects of Ultraviolet Radiation*.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2) : 174–188.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2020). *Buku Ajar : Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.