

## EDUKASI KESEHATAN TERKAIT ANGER MANAGEMENT DI LINGKUNGAN REMAJA

Anastasia Ratnawati Biromo<sup>1</sup>, Dennis Onesimus Indra<sup>2</sup>, Ni Made Savita Medha Sumantra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

<sup>2</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: dennis.405190178@stu.untar.ac.id

<sup>3</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: nimade.405190210@stu.untar.ac.id

### ABSTRACT

*Aggressive behavior can occur at any age, especially during adolescence. Adolescence is a transitional period that tends to be at high risk for engaging in aggressive behavior because of physical and psychological changes. Referring to the problem of community aggressiveness, especially in adolescents, it is necessary to make promotive and preventive efforts to prevent aggressive behavior in adolescents, especially students in order to create good mental health. The purpose of this health education is to increase self-awareness among adolescents and increase knowledge in preventing aggressive behavior through anger management. With the extension activities, it is hoped that it will be interactive, so that participants can interact and increase knowledge and someone can work on anger management efforts. Education with the theme of anger management was carried out boldly on Sunday, April 10, 2022 at 12.00-14.00. The resource persons educated as many as 89 participants, with an age range of 18.88 years, consisting of 20 (22.5%) male participants and 69 (77.5%) female participants. This health service activity can increase participants by 21.6% and it is hoped that with this activity the participants can control their emotions well by managing anger when facing a problem, so that in the future it can create Indonesian people who are not easily provoked and aggressive.*

**Keywords:** *aggressive behavior, anger management, self-awareness*

### ABSTRAK

Perilaku agresif dapat terjadi pada setiap usia terutama masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi cenderung berisiko tinggi untuk terlibat dalam perilaku agresif karena terjadi perubahan fisik dan psikis. Merujuk pada permasalahan agresivitas masyarakat khususnya pada remaja maka perlu dilakukan upaya promotif dan preventif untuk mencegah perilaku agresif di remaja khususnya mahasiswa agar tercipta kesehatan mental yang baik. Tujuan dari edukasi kesehatan ini meningkatkan kesadaran sendiri di kalangan remaja terkait perilaku agresif serta menambah pengetahuan dalam pencegahan perilaku agresif melalui anger management. Dengan kegiatan berbentuk penyuluhan interaktif maka peserta dapat berinteraksi langsung dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan seseorang bisa mengupayakan diri dalam usaha anger management. Edukasi dengan tema anger management dilaksanakan secara daring pada hari minggu tanggal 10 April 2022 pukul 12.00-14.00. Narasumber mengedukasi sebanyak 89 peserta, dengan rentang usia 18.88 tahun, terdiri atas laki-laki sebanyak 20 (22,5%) orang dan perempuan sebanyak 69 (77,5%) peserta. Kegiatan bakti kesehatan ini telah dapat meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 21,6% dan diharapkan dengan kegiatan ini peserta dapat mengontrol emosinya dengan baik dengan melakukan anger management bila menghadapi suatu masalah, sehingga kedepannya dapat tercipta masyarakat-masyarakat Indonesia yang tidak mudah terprovokasi dan berperilaku agresif.

**Kata kunci:** perilaku agresif, anger management, self awereness

### 1. PENDAHULUAN

Perilaku agresif adalah perilaku atau tindakan seseorang bermaksud mendominasi atau berperilaku destruktif melalui kekuatan verbal atau fisik yang diarahkan pada objek target perilaku termasuk lingkungan fisik, orang lain dan diri mereka sendiri (Park, 2017). Perilaku agresif dapat membahayakan serta menyakit individu lain bahkan diri sendiri. (Karneli, 2018). Perilaku Agresif merupakan salah satu masalah yang berdampak negatif bagi remaja, faktor yang menyebabkan perilaku agresif adalah kesulitan dalam hubungan teman sebaya, video game yang mengandung unsur-unsur kekerasan dan kurangnya kontrol hidup. (Estévez, 2018; Hasan, 2018) Perilaku agresif memicu perkembangan pribadi seseorang menjadi depresi, perasaan stres dan kesepian,

kehilangan kebahagiaan dan kurangnya empati. (Karababa, 2020; Shao, 2018). Faktor penyebab perilaku agresif di kalangan remaja berhubungan dengan jenis kelamin, teman sebaya, pengalaman sebagai korban agresif, usia, budaya, perkembangan kognitif, tingkat pendidikan, derajat paparan, provokasi, nyeri, stres dan panas (Franco, 2016; Pérez, 2019)

Terjadi peningkatan perilaku agresif di Indonesia pada tahun 2017 ditemukan kasus agresif sebanyak 9523,97 dan pada tahun 2020 diprediksikan semakin meningkat mencapai 12944,47 kasus. (BPS, 2017). Perilaku agresif memainkan peran penting pada perkembangan remaja. Perilaku agresif yang berhubungan dengan masalah perilaku seperti: kecemasan, depresi, percobaan bunuh diri, isolasi sosial, dan perilaku kekerasan. Deteksi perilaku agresif pada remaja yang terlambat serta tidak mendapatkan tatalaksana yang tepat menyebabkan timbulnya gangguan jiwa. (Hsiao, Cheng, & Chiu, 2019). Sejumlah penelitian telah dilakukan pada prevalensi kecemasan, stres, dan depresi di kalangan mahasiswa kedokteran dan diidentifikasi terjadi kesulitan serta stress yang signifikan di antara mahasiswa kedokteran. Salah satu penyebab stres yang diidentifikasi adalah waktu belajar mahasiswa kedokteran yang padat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas rekreasi dan sosial, peningkatan beban kerja dan tekanan untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan profesional serta ujian dan penilaian secara kontinu berkontribusi terhadap tekanan psikologis pada mahasiswa kedokteran (Ibrahim, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat perilaku agresif dapat terjadi pada setiap usia terutama masa remaja, tingginya jumlah perilaku agresif pada remaja di Indonesia dan harus ditanggulangi sejak dini. Berdasarkan permasalahan yang diuraikan maka tim Pengabdian FK UNTAR melakukan kegiatan edukasi dengan topik anger management di kalangan remaja. Tujuan dari edukasi kesehatan ini meningkatkan pengetahuan di kalangan remaja terkait perilaku agresif serta menambah pengetahuan dalam pencegahan perilaku agresif melalui anger management.

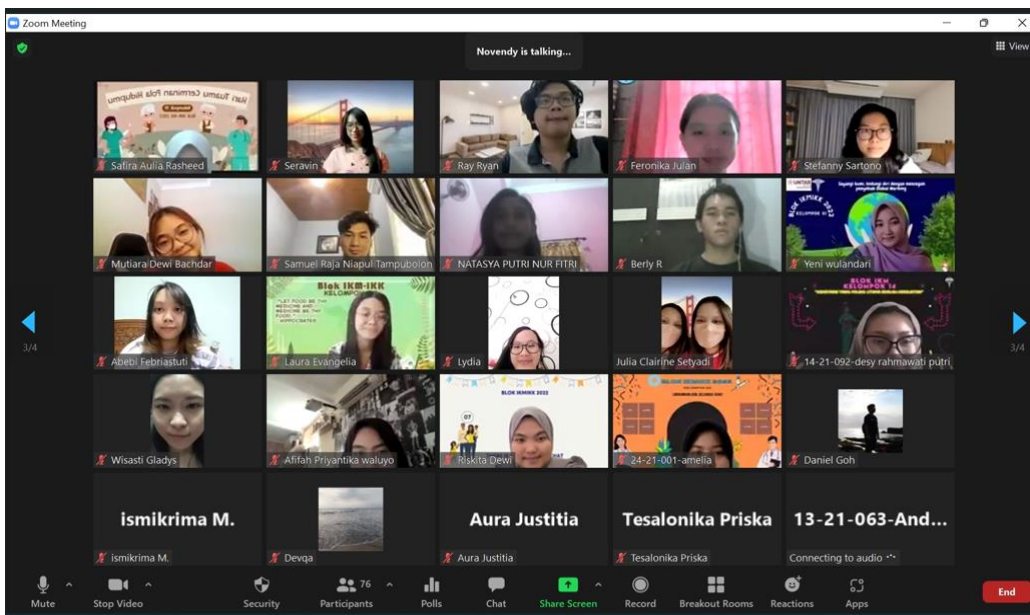
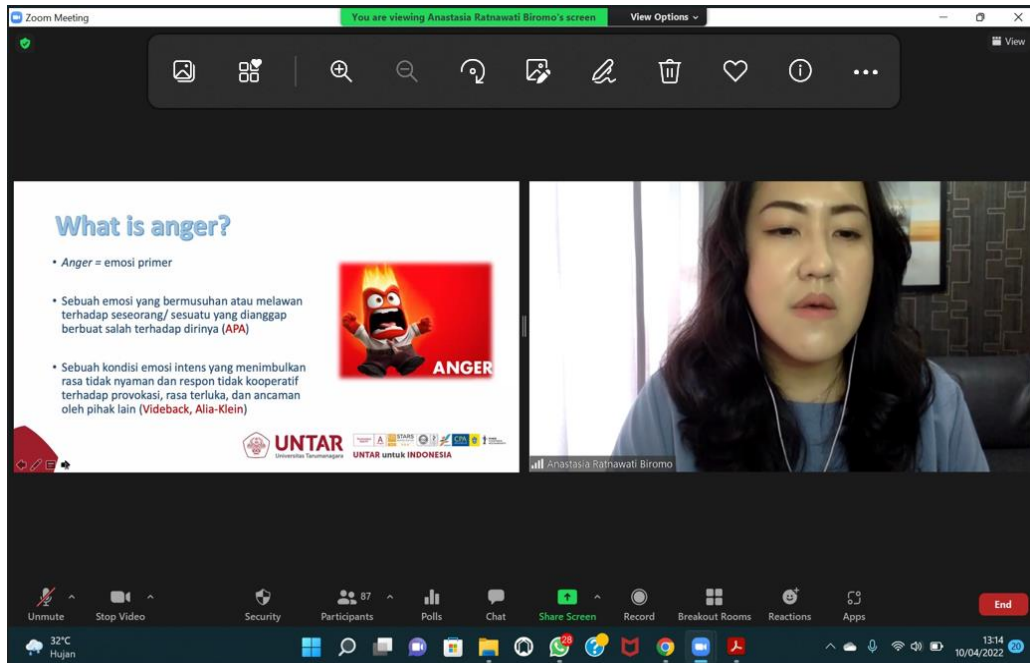
## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

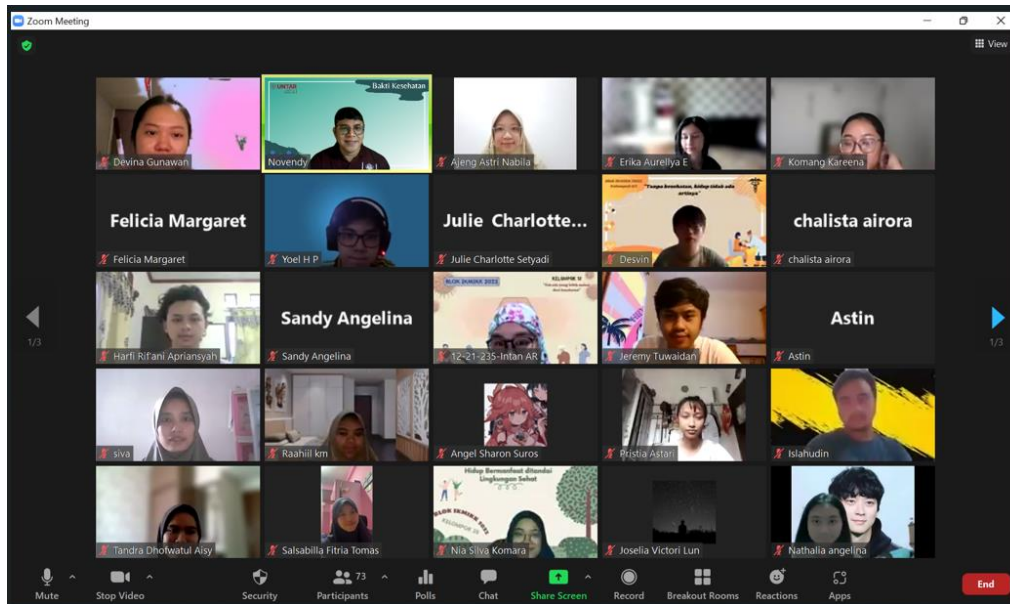
Persiapan kegiatan: Tim pengabdian bertemu mitra yang merupakan peserta edukasi kesehatan terkait permasalahan yang sering dialami mitra saat ini, setelah itu tim pengabdian mempersiapkan materi kegiatan serta literatur. Tim Pengabdian membuat proposal serta materi presentasi yang dapat mendukung acara edukasi kesehatan serta bermanfaat bagi peserta edukasi. Tim pengabdian melakukan edukasi dan diskusi saat kegiatan pengabdian. Kegiatan edukasi didahului dengan pre-test terhadap pengetahuan peserta penyuluhan untuk mendapatkan gambaran awal terkait anger management. Posttest dilakukan setelah penyampaian materi dengan tujuan melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta edukasi setelah penyampaian materi dari tim pengabdian FK UNTAR. Dengan kegiatan berbentuk penyuluhan interaktif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk anger management. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan, pretest, post test dan tanya jawab. peserta edukasi mengikuti kegiatan penyuluhan lalu ikut aktif dalam tanya jawab serta melakukan pretest dan post test yang diberikan tim pengabdian. Evaluasi pada kegiatan edukasi anger management dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas materi disampaikan, manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi penyuluhan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dengan tema anger management dilaksanakan secara daring pada hari minggu tanggal 10 April 2022 pukul 12.00-14.00. Kegiatan edukasi terkait permasalahan anger management serta solusinya dapat dilihat pada gambar 1. Narasumber mengedukasi sebanyak 89 peserta, dengan rentang usia 18.88 tahun, terdiri atas laki-laki sebanyak 20 (22,5%) orang dan perempuan sebanyak 69 (77,5%) peserta. Materi terkait definisi *anger*, *anger management*, penyebabnya, permasalahannya serta solusinya dipresentasikan oleh narasumber dengan sistematis serta secara lugas sehingga peserta tertarik mengikuti edukasi anger management. Program penyuluhan *anger*

*management* dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait *anger management* serta para dewasa muda mampu menangani perilaku destruksi dalam kehidupan sehari-hari melalui *anger management*. Hasil rerata pretes sebesar 71.20 dan setelah dilakukan penyuluhan mengenai materi burnout maka hasil rerata postest adalah 86.6, maka terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 21.6%. Permasalahan agresivitas masyarakat khususnya pada remaja semakin meningkat maka edukasi tentang *anger management* merupakan upaya promotif dan preventif untuk mencegah perilaku agresif diremaja khususnya mahasiswa agar tercipta kesehatan mental yang baik serta edukasi tentang *anger management* merupakan bentuk bantuan self awareness untuk remaja khususnya mahasiswa. (Karnelia, 2018)





Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan (Sumber: Narasumber)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan bakti kesehatan ini telah dapat meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 21,6% dan diharapkan dengan kegiatan ini peserta dapat mengontrol emosinya dengan baik dengan melakukan anger management bila menghadapi suatu masalah, sehingga kedepannya dapat tercipta masyarakat-masyarakat Indonesia yang tidak mudah terprovokasi dan berperilaku agresif.

#### Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR atas dukungan pendanaan dalam terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan. Rektor serta Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajarannya yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat. Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang telah ikut serta dalam penyuluhan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih pada rekan mahasiswa serta teman sejawat dokter atas dukungan dan ide dalam kegiatan edukasi kesehatan, Terima kasih juga kepada Panitia SERINA yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SERINA 2022.

#### REFERENSI

- BPS. (2017). Statistik Kriminal. <https://www.bps.go.id/publication/2017/12/22/197562b7ad0ced87c08fada5/statistik-kriminal-2017.html>
- Estévez E., Jiménez T.I, Moreno D. (2018). Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems. *Psicothema*, 30(1).
- Franco C, Amuti A, López-González L, Oriol X, Martínez-Taboada C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in Psychology*, 7: 1385. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5031764/>
- Hasan Y, Bègue L, Scharnow, M, Bushman, B. J. (2018). Corrigendum to “The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior” (*J. Exp. Soc. Psychol.* (2013) 49 (224– 227) (S0022103112002259)(10.10. Journal of Experimental Social Psychology, 74(2), 328. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.08.009>

- Hsiao Y, Cheng C, Chiu Y. (2019). Gender Network Dynamics in Prosocial and Aggressive Behavior of Early Adolescents. *Social Networks*, 58: 12–23. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2019.01.002>
- Ibrahim MB, Abdelreheem MH. (2015). Prevalence of anxiety and depression among medical and pharmaceutical students in Alexandria University. *Alexandria J Med*. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1016/j.ajme.2014.06.002>
- Karababa, A. (2020). The relationship between trait anger and loneliness among early adolescents: The moderating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 159, 109856. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920300453>
- Karneli Y., Firman F Netrawati, N. (2018). Upaya Guru BK/Konselor untuk menurunkan perilaku agresif siswa dengan menggunakan konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 113–118. <http://pedagogi.ppj.unp.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/430>
- Park S, Chiu W, Won D (2021) Correction: Effects of physical education, extracurricular sports activities, and leisure satisfaction on adolescent aggressive behavior: A latent growth modeling approach. *PLOS ONE* 16(4): e0251221. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251221>
- Pérez F, Molero J, Barragán M, Gázquez L. (2019). Family functioning, emotional intelligence, and values: Analysis of the relationship with aggressive behavior in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3) :478 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30736326/>
- Shao D, Zhang H. H, Long, Z. T, Li J, Bai H. Y, Li J. J, Cao F. L. (2018). Effect of the interaction between oxytocin receptor gene polymorphism (rs53576) and stressful life events on aggression in Chinese Han adolescents. *Psychoneuroendocrinology*, 96: 35–41. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29890447/>

