

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 4 remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor dengan tujuan untuk mengetahui tingkat agresif pada remaja setelah dilakukan terapi *anger management* dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Setelah diberikan terapi *anger management* sebanyak 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 20 – 30 menit didapatkan hasil, bahwa 4 remaja mengalami penurunan tingkat perilaku agresif sebanyak 3 – 5 skor, yaitu sebanyak 3 remaja mengalami penurunan tingkat agresif dari agresif sedang menjadi agresif rendah (75%) dan 1 remaja (25%) dengan tingkat agresif sedang tetap di kategori agresif sedang.
2. Terdapat perbedaan tingkat perilaku agresif sebelum dan sesudah dilakukan terapi *anger management*. Pada sebagian besar 75% (3 remaja) penurunan tingkat perilaku agresif menurun menjadi agresif rendah dan 25% (1 remaja) tingkat perilaku agresif tetap dikategori agresif sedang
3. Setelah dilakukan penerapan terapi *anger management* terhadap penurunan perilaku agresif terdapat penurunan nilai skor perilaku agresif dengan hasil skor 34, 33, 40 dan 37. Pada remaja Tn. G, Tn. H, Nn. S, dan Tn.F. Serta terdapat rata rata sebelum dilakukan 40,75, setelah penerapan rata rata 36 dan memiliki selisih dengan rata rata 4,75.

Demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan terai *anger management* terhadap perilaku agresif pada remaja didapatkan penurunan perilaku agresivitas yang terbukti dari skor agresivitas pada masing masing remaja. Sehingga terapi *anger management* terbukti efektif dan dapat dijadikan penatalaksanaan dalam menurunkan perilaku agresif remaja.

B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Peneliti berharap dapat bermanfaat bagi institusi Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) dan khususnya para pembaca. Dari hasil penelitian yang sudah disajikan ini peneliti menyampaikan beberapa saran bagi pihak – pihak terkit berikut diantaranya :

1. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya, disarankan mengembangkan terapi *anger management* yang lain seperti roleplay latihan asertif dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya bagi keperawatan jiwa dan digunakan dalam program pengabdian bagi dosen dan mahasiswa terkait remaja yaitu terapi *anger management*.

3. Bagi Institusi Penelitian

Diharapkan terapi *anger management* dapat menjadi terapi alternatif untuk remaja dalam menurunkan perilaku agresif, remaja yang memiliki perilaku agresif dapat dianjurkan melakukan terapi *anger management* dengan diberikan edukasi dan penerapan secara rutin.

