

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Ika Aulia Putri
NIM. P17320321092

*Application of Anger Management Therapy on Reducing Aggressive Behavior in
Adolescent at SMA Negeri 10 Bogor City*

i-xiv + 87 pages, V CHAPTER, 8 tables, 1 image, 10 attachments

ABSTRACT

The aggressive behavior in adolescents often stems from difficulty in controlling anger, characterized by unstable emotion and impulsivity, leading to violent expressions in problem solving. One approach to managing emotions is through anger management therapy, which aims to regulate emotional responses effectively. This study aims to illustrate the implementation of anger management therapy in addressing aggressive behavior in adolescents and compare the differences in aggressive behavior before and after therapy. The therapy consists of three sessions, introducing to aggressive behavior, and mindfulness relaxation. The results methodology employs non – probability sampling using purposive sampling technique. The results indicate that after receiving anger management therapy, the four adolescents showed a decrease in aggressive behavior with an average difference of 4,75 based on the buss-perry aggression questionnaire. In other words, anger management therapy proves to be an effective method in reducing aggressive behavior in adolescents.

Keyword : *Anger Management, Adolescents, Aggressive behaviors, Mindfulness, Emotional*

Bibliography : *31 sources*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan (Kampus Bogor) Program

Ika Aulia Putri
NIM. P17320321092

Penerapan Terapi *Anger Management* Terhadap Penurunan Perilaku Agresif Pada Remaja
di SMA Negeri 10 Kota Bogor

i-xiv + 87 halaman, 5 BAB, 4 tabel, 1 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Sikap agresif pada remaja sering dimulai oleh kesulitan dalam mengontrol marah, cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan sulit menahan diri. Sehingga sering melampiaskan kekerasan dalam menyelesaikan masalah. Salah satu penanganan untuk mengelola emosi dengan menerapkan intervensi menggunakan terapi *anger management* mampu mengatur regulasi emosi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi *anger management* dengan perilaku agresif pada remaja dan membandingkan perbedaan perilaku agresif sebelum dan sesudah diberikannya terapi *anger management*. Terapi ini sendiri terdiri dari tiga sesi yaitu pengenalan perilaku agresif, kenali tanda – tanda marah, dan relaksasi *mindfulness*. Jenis penelitian menggunakan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat remaja setelah dilakukan terapi *anger management* menunjukkan terdapat penurunan perilaku agresif dengan selisih rata – rata 4.75 berdasarkan hasil kuisioner *Buss-Perry Aggressive*. Dengan kata lain terapi *anger management* menjadi cara yang efektif dilakukan untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja.

Kata Kunci : *Anger Management*, Remaja, Perilaku Agresif, *Minfulness*. Emosi

Daftar Pustaka : 31 sumber