

LAMPIRAN

Lampiran 1

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung





Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>





**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM
DIPLOMA TIGA TA. 2023/2024**



NAMA MAHASISWA : Ika Aulia Putri
NIM : P17320321092
NAMA PEMBIMBING : Dra. Yunani Sri Astuti., M.Kes
JUDUL KTI : Penerapan Terapi Anger Management Terhadap
Penurunan Perilaku Agresif Pada Remaja di SMA
Negeri 10 Kota Bogor
TAHUN AKADEMIK : 2023 – 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Jum'at, 26 Januari 2024	Konsultasi Judul	<ul style="list-style-type: none">- Saran mencari judul dengan trend saat ini- Cari banyak jurnal untuk referensi	
2	Jum'at, 02 Februari 2024	Pengajuan judul dan ACC judul	<ul style="list-style-type: none">- ACC Judul- Saran mengenai sasaran- Masukan saran mengenai teknik yang dilakukan- Alasan mengapa ambil judul tersebut- Lanjutkan bab 1 dan dilihat Kembali untuk pendahuluan	

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
3	Jumat' 15 Maret 2024	Konsultasi BAB 1 ACC BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> - Lanjut bab 2 dan 3 - Saran studi pendahuluan wawancara dengan guru bp - Saran penyebaran kuisisioner - Bab 1 tambahkan studi pendahuluan 	
4	Senin, 18 Maret 2024	Konsultasi BAB 2 dan 3	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi kembali literatur - Saran masukan terapi (SOP) yang efektif digunakan - Revisi kuisisioner yang baku - Tambahkan Langkah langkah 	
5	Rabu, 20 Maret 2024	Konsultasi BAB 2 dan 3 Lanjut PPT	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan sitasi - Saran masukan SOP dan SAP - Tambahkan efektivitas mindfulness terhadap perilaku agresif - Lanjut PPT 	
6	Jumat, 22 Maret 2024	Konsultasi ACC bab 123	<ul style="list-style-type: none"> - Lanjut PPT 	

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7	Senin, 25 Maret 2024	Bimbingan setelah seminar	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki yang direvisi oleh penguji - Saran pulita dilakukan terlebih dahulu pengenalan perilaku agresif 	
8	Rabu, 24 April 2024	Bimbingan mengenai pengumpulan data	<ul style="list-style-type: none"> - Lanjut dengan responden yang ada - Pastikan 1 responden bisa menyusul atau tidak 	
9	Jum'at, 3 Mei 2024	Bimbingan selesai pulita	<ul style="list-style-type: none"> - Lanjut Bab IV dan V 	
10	Sabtu, 11 Mei 2024	Bimbingan BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki paragraph rata kanan kiri - Hasil penelitian bagian karakteristik dibuat menjadi narasi - Lengkapi pembahasan yang masih kosong - Tambahkan teori yang lain - 	

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
11	Rabu, 15 Mei 2024	Bimbingan Bab IV dan V	<ul style="list-style-type: none"> - Bagian abstrak diperbaiki meliputi, latar belakang, tujuan, metode, pelaksanaan, hasil dan pembahasan. - Perbaiki kalimat proposal menjadi karya tulis ilmiah - Kata responden di bab v diganti sesuai dengan tujuan - 	
12	Selasa, 21 Mei 2024	Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	<ul style="list-style-type: none"> - Cek kembali kalimat dan isi dalam KTI - Acc sidang - Lanjut pembuatan PPT 	

Bogor, 25 Maret 2024
Pembimbing



(Dra. Yunani Sri Astuti., M.Kes)
NIP. 196010141981122001



Lampiran 2



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

📍 Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
☎️ (022) 4231627
🌐 <https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0050/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMAN 10 Kota Bogor
di- Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Ika Aulia Putri	P17320321092	Penerapan Terapi Anger Management Terhadap Perilaku Agresif Remaja	SMAN 10 Kota Bogor
Sabila Husna Priyanto	P17320321106	Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor	SMAN 10 Kota Bogor
Shela Sita Saskia	P17320321109	Penerapan Guided Imagery & Peppermint Aromaterapi untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada siswa Pra SNBT PTN di SMAN 10 Kota Bogor	SMAN 10 Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes
NIP. 196404061985031007

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3

BIODATA RESPONDEN

1. Nama Responden :
2. Hari/tanggal :
3. Usia :
4. Tempat, Tanggal Lahir :
5. Kelas :
6. Alamat :
7. No. Handphone :

Lampiran 4

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama :
Tanggal Lahir :
Nama Orangtua :
Kelas :
No. Handphone :

Setelah mendapatkan penjelasan dan saya memahami sepenuhnya tentang penelitian yang berjudul :

**PENERAPAN TERAPI ANGER MANAGEMENT TERHADAP
PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 KOTA
BOGOR**

Nama Peneliti : Ika Aulia Putri
Jurusan : Diploma III Prodi Keperawatan (Kampus Bogor)
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 10 Kota Bogor
Waktu Penelitian : 19 April 2024 – 03 Mei 2024

Dengan ini saya bersedia menjadi responden dalam penelitian

Bogor,

()

()

Lampiran 5

SATUAN PENYULUHAN ACARA “PERILAKU AGRESIF”

Topik	: Perilaku Agresif
Sub Topik	: Mengenal Perilaku Agresif
Sasaran	: 10 Remaja SMA Negeri 10 Kota Bogor
Hari/tanggal	: Pertemuan I dan II
Waktu	: 25 menit
Tempat	: Kelas SMA Negeri 10 Kota Bogor

A. Analisa Situasi

Di SMA Negeri 10 Kota Bogor didapatkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling bahwa terdapat remaja yang melakukan perbuatan agresif baik secara verbal maupun fisik.

B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan pengetahuan tentang mengenal emosi diharapkan 5 remaja SMA Negeri 10 Kota Bogor memahami

C. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit sasaran penyuluhan diharapkan dapat menyebutkan minimal 2 dari 5 point dibawah ini:

1. Menyebutkan pengertian perilaku agresif.
2. Menyebutkan tanda – tanda marah.
3. Menyebutkan bentuk dan contoh perilaku agresif
4. Menyebutkan Dampak perilaku agresif
5. Menyebutkan Pencegahan Perilaku Agresif

D. Materi

1. Pengertian Perilaku Agresif
2. Tanda – tanda marah.
3. Bentuk dan contoh perilaku agresif
4. Dampak perilaku agresif
5. Pencegahan Perilaku Agresif

E. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi

F. Media

1. PPT

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan	
			Penyuluhan	Hal yang diharapkan
1	Perkenalan/pembukaan	5 Menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan	1. Menjawab salam 2. Menerima dengan baik 3. Menyimak dan memperhatikan
2	Kegiatan Inti	15 Menit	Pelaksanaan : Menjelaskan materi penyuluhan isi materi : 1. Pengertian Perilaku Agresif 2. Tanda – tanda marah. 3. Bentuk dan contoh perilaku agresif 4. Dampak perilaku agresif	1. Mendengarkan 2. Menyimak dan Memperhatikan 3. Merespon dengan pertanyaan yang baik 4. Menyimak dan memperhatikan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan	
			Penyuluhan	Hal yang diharapkan
			5. Pencegahan Perilaku Agresif	
4	Evaluasi	5 Menit	Evaluasi : Meminta murid untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan : 1. Pengertian Perilaku Agresif 2. Tanda – tanda marah. 3. Bentuk dan contoh perilaku agresif 4. Dampak perilaku agresif 5. Pencegahan Perilaku Agresif	Dapat menjelaskan kembali materi yang telah di sampaikan

H. Evaluasi

1. Pengertian Perilaku Agresif
2. Tanda – tanda marah.
3. Bentuk dan contoh perilaku agresif
4. Dampak perilaku agresif
5. Pencegahan Perilaku Agresif

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian Perilaku Agresif

Perilaku agresif menurut Goldstein (2002) dalam (Mulyadi dkk., 2016) agresi adalah perilaku dimana individu menyerang, melukai, bahkan dalam beberapa kasus saling membunuh. Ini bisa berupa agresi fisik atau verbal yang bertujuan menyakiti atau merusak reputasi orang lain.

Agresif adalah kecenderungan perilaku yang dimana individu memiliki niat atau menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis. Perilaku agresif juga merupakan perilaku buruk sengaja dilakukan untuk melukai dan melecehkan seseorang yang menjadi korban tanpa persetujuan (Ainni & Rusli, 2022).

2. Tanda – tanda marah.

Tanda tanda perilaku agresif ditandai dengan model agek kognitif dan perilaku mengacu pada hubungan antara afek (emosi), proses kognitif (pikiran) dan perilaku (tindakan). Model ini menekankan ciri kepribadian yang stabil dan cara individu menjelaskan kejadian dalam mempengaruhi respons terhadap rangsangan emosi. Contoh fluktuasi mood dependent termasuk efek mood pada kemudahan mengingat kejadian menyenangkan atau tidak menyenangkan, serta Perubahan gairah emosional menyebabkan perubahan emosi.

Berdasarkan penelitian (Bintang Ramadani & Ediyono, 2023) didapatkan bahwa gejala gejala marah secara fisiologis yaitu merasa tegang, jantung berdebar-debar, lidah terasa kaku, dada terasa sesak, dan gemetar.

3. Bentuk dan contoh perilaku agresif

Buss & Perry dalam (Tazkiyah & Maria Silaen, 2020) kecenderungan perilaku agresif dikategorikan menjadi 4 bagian ;

1) *Physical Aggression* (Agresif Fisik)

Perilaku agresif yang dapat diamati. Agresif fisik adalah ketika seseorang cenderung melakukan serangan secara fisik dalam mengekspresikan kemarahannya. Serangan fisik dapat berupa memukul, mendorong, menendang, mencubit dan sebagainya.

2) *Verbal Aggression* (Agresif Verbal)

Agresif verbal mencakup kecenderungan untuk menyerang orang lain secara verbal dengan kata – kata atau penolakan yang dapat menyakiti dan merugikan individu lain. Bentuk serangan verbal mencakup cacian, ancaman, mengumpat, atau penolakan.

3) *Anger* (Marah)

Berbagai bentuk marah meliputi perasaan marah, kesal, serta bagaimana mengontrol rasa marah. Termasuk iritabilitas yang berkaitan dengan sifat mudah marah dan kesulitan dalam mengendalikan marah.

4) *Hostility* (Permusuhan)

Perilaku agresif yang tidak terlihat, hostility dibagi menjadi dua komponen. Pertama adalah perasaan seperti marah, dendam, kebencian seperti cemburu dan iri terhadap orang lain. Kedua yaitu kecurigaan yang dimana individu memiliki rasa ketidakpercayaan, kekhawatiran dan proyeksi dari rasa permusuhan dengan individu lain

4. Dampak perilaku agresif

Penelitian yang dilakukan oleh Restu dan Yusri (2013) dalam (Rahmawati & Asyanti, 2017) perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja memiliki dampak yang signifikan baik sebagai pelaku maupun korban. Bagi pelaku, dampaknya bisa berupa isolasi sosial dan penolakan dari orang lain, sementara bagi korban dampaknya bisa mencakup cedera fisik dan psikis karena tindakan agresif tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku agresif memiliki konsekuensi negative bagi diri sendiri, Masyarakat, dan sekitarnya.

5. Pencegahan Perilaku Agresif

Hasil penelitian yang dilakukan Siddiqah (2010) dalam (Patty dkk., 2019) bahwa pengelolaan marah merupakan strategi yang praktis yang dapat membantu remaja mengendalikan perilaku agresifnya. Perilaku agresif merupakan masalah kompleks, dan penanganannya memerlukan pendekatan holistik, dengan mengelola marah individu dapat mengurangi kecenderungan spontan untuk menjadi marah dan agresif serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan marah.

Hal ini berkontribusi pada penurunan perilaku agresif secara keseluruhan melalui terapi *anger management* yang dibuat oleh peneliti, sehingga dalam *anger management* melakukan beberapa langkah – langkah yaitu :

- a. Komitmen diri
- b. Kenali tanda tanda marah
- c. Relaksasi

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *MINDFULNESS*
PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA

SOP TERAPI RELAKSASI <i>MINDFULNESS</i>	
Pengertian	<i>Mindfulness</i> adalah sebuah metode yang diciptakan untuk melatih seseorang individu menjadi sadar pada status pikiran dan status emosi individu pada momen saat ini.
Tujuan	Memahami dan mengenali emosi membantu mengelola emosi dengan lebih baik. Dengan menyadari gejala emosi, mempermudah dalam mengatur perasaan dan tindakan kita.
Pra Interaksi	<ol style="list-style-type: none">1. Menyiapkan diri klien nyaman mungkin2. Menyiapkan lingkungan yang tenang, aman dan nyaman.
Orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam dan memperkenalkan diri2. Menjelaskan prosedur dari terapi <i>mindfulness</i> dan tujuan3. Melakukan kontrak waktu4. Menanyakan persetujuan
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none">1. Mengatur sikap pada saat <i>mindfulness</i>2. Berfikir positif kamu bisa

SOP TERAPI RELAKSASI *MINDFULNESS*

3. Perlahan tarik napas panjang dengan perasaan rileks
4. Putar musik yang membuat rileks
5. Bawa fokus dan kesadaran diri pada napas yang dihirup dan dihembuskan
6. Kemarahan adalah emosi yang normal dan alami
7. Kita memiliki kekuatan untuk memutuskan bagaimana menghadapi emosi yang dihadapi
8. Luangkan waktu sejenak untuk diri kita sendiri, untuk membantu diri kita terasa rileks
9. Tidak apa apa untuk merasa marah, emosi yang dialami tidak jadi benar dan salah
10. Rasakan emosi yang masih terpendam lepas bersamaan dengan hembusan napas
11. Tarik napas panjang dan hembuskan
12. Pertama kencangkan tangan rasakan genggamannya yang dirasakan dan lepaskan kepalan
13. Luangkan waktu untuk merilekskan bahu
14. Bernapas panjang untuk mengatasi marah yang dirasakan dan akhirnya merasa santai dan tenang
15. Rasakan ketegangan tubuhmu dan lepaskan ketegangan yang dirasakan
16. Biarkan tubuhmu rileks

SOP TERAPI RELAKSASI *MINDFULNESS*

17. Tarik napas panjang, rasakan setiap hembusan dan rileks
18. Hitung setiap napas yang kamu Tarik
19. Konsentrasi pada pikiran, berikan afirmasi kepada diri sendiri
20. Ulangi setiap kalimat ini dalam hati, agar merasa rileks dalam tekanan, saya tenang, saya rileks, saya tahu cara mengontrol marah, saya bisa melakukannya.
21. Dan katakan bahwa saya bisa menghadapi emosi dengan relaksasi
22. Tarik napas panjang dengan perasaan rileks
23. Saatnya kembali memulai hari dengan perasaan rileks
24. Dalam hitungan ke 5 buka mata anda dan rasakan perasaan damai.

SOP TERAPI RELAKSASI *MINDFULNESS*

Terminasi

1. Mengevaluasi perasaan remaja setelah dilakukan *mindfulness*
2. Mendiskusikan umpan balik bersama Remaja setelah dilakukan *mindfulness*
3. Melakukan kontrak waktu, dan tempat untuk kegiatan selanjutnya

Lampiran 7

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Terdapat beberapa pertanyaan dibawah ini. Anda diminta memberikan tanda checklist pada kolom yang sesuai dengan Tingkat persetujuan anda. Ada empat kategori jawaban yang tersedia :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Contoh :

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Bayam merupakan sayuran yang saya sukai			V	

Skala Agresivitas

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Jika seseorang memukul saya, maka saya akan membalas pukulannya				
2	Jika sedang kesal, saya suka merusak benda apapun disekitar saya				
3	Saya curiga dengan teman yang berbisik bisik seperti saya				

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
4	Saya akan mengajak orang lain untuk memusuhi orang yang tidak saya sukai				
5	Walaupun teman menghina saya, saya akan memaafkannya				
6	Saya akan memaki teman yang menghina saya				
7	Saya suka mencela teman yang saya benci				
8	Saya tidak akan membalas menyerang, jika ada orang yang menghina saya				
9	Saya akan tetap berteman dengan orang yang telah menyakiti saya				
10	Saya mencoba bersabar pada masalah yang sedang saya hadapi				
11	Saya akan membentak orang yang telah menghina saya				
12	Saya akan langsung menyerang orang yang menghina saya				
13	Saya akan berbicara baik baik jika sedang marah dengan teman				
14	Saya akan langsung marah jika tersenggol orang lain				
15	Saya senang melihat teman saya berhasil				

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
16	Karena perkataanya sudah sangat keterlaluan, akhirnya saya menampar orang yang telah menyakiti saya				
17	Saya akan berfikir positif walaupun ada dua orang teman sedang bisik – bisik di depan saya				

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI

Lembar 1

No	Aspek yang dinilai	Kemampuan yang dinilai	
		Ya	Tidak
1	Menyebutkan upaya mengatasi perilaku agresif		
2	Klien mampu melakukan <i>mindfulness</i> dengan posisi rileks dan nyaman		
3	Klien mampu mengungkapkan perasaannya setelah dilakukan <i>mindfulness</i>		
4	Klien mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir		
	Jumlah		

Lembar 2

No	Nama Responden	Sebelum dilakukan	Setelah dilakukan
1			
2			
3			

No	Nama Responden	Sebelum dilakukan	Setelah dilakukan
4			
5			

MATERI PPT

PERILAKU AGRESIF

Kenali apa itu perilaku agresif

DAMPAK PERILAKU AGRESIF

Bagi pelaku :
berupa isolasi sosial dan penolakan dari orang lain

Bagi korban :
cedera fisik dan psikis

APA ITU PERILAKU AGRESIF ?

Perilaku dimana individu menyerang, melukai, bahkan dalam beberapa kasus saling membunuh.

Memiliki niat menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis

PENCEGAHAN PERILAKU AGRESIF

- Relaksasi
- Komitmen diri
- Sadari tanda tanda marah
- Berdoa
- Aktivitas fisik
- Menenangkan diri
- meditasi

Bentuk Perilaku Agresif

- Agresif Fisik
- Marah
- Agresif Verbal
- Permusuhan

TANDA TANDA MARAH

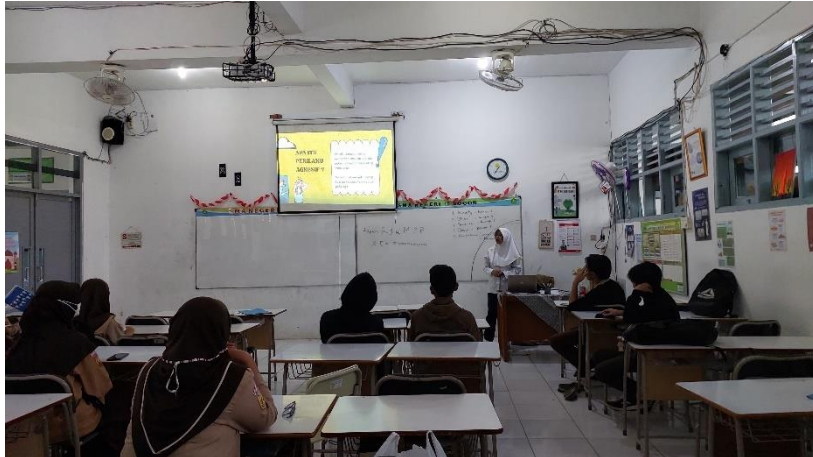
Asertif, Frustrasi, Pasif, Agresif, Amuk

Fisik	Muka merah dan tegang, mata melotot, tangan mengempal, rahang mengatup, jalan mondar mandir
Verbal	Bicara kasar, suara tinggi, membentak, mengancam secara verbal atau fisik, mengumpat dengan kata kata kotor, ketus
Perilaku	melempar atau memukul benda/orang lain, menyerang orang lain, melukai diri sendiri / orang lain

Lampiran 10

DOKUMENTASI PENGUMPULAN DATA

A. Pertemuan 1 (2 April 2024)



B. Pertemuan 2 (19 April 2024)

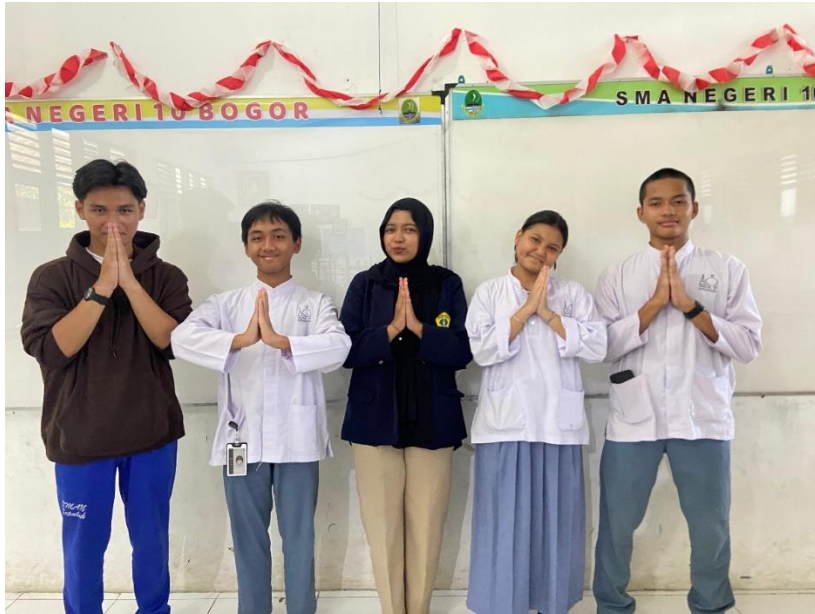


C. Pertemuan 3 (24 April 2024)



D. Pertemuan 4 (3 Mei 2024)





E. Mandiri

