



## Program Tangguh Mental melalui *Anger Management Training* (PTM AMT)

Febriana Sartika Sari<sup>1\*</sup>, Sudiro<sup>2</sup>, Ratna Wirawati Rosyida<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta

\*e-mail: febriana.sartikasari@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.26

Received : August 1<sup>st</sup> 2024, Revised : August 10<sup>th</sup> 2024, Accepted : August 28<sup>th</sup> 2024

### Abstrak

Ketangguhan mental remaja menjadi isu strategis yang harus dicapai. Kasus perilaku agresif pada remaja masih banyak terjadi. Banyak faktor yang melatarbelakangi diantaranya kurang pengetahuan dan kurang terampilnya masyarakat untuk deteksi dini perilaku agresif dan manajemen marah konstruktif. Tujuan pemberdayaan masyarakat PTM AMT (Program Tangguh Mental melalui Anger Management Training) adalah untuk meningkatkan ketangguhan mental dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang perilaku agresif dan manajemen marah. Kegiatan terlaksana di SMA di Surakarta pada Juli Agustus 2024. Sejumlah 35 remaja mengikuti kegiatan PTM AMT berupa edukasi perilaku agresif dan pelatihan manajemen marah. Media yang digunakan adalah media audiovisual video perilaku agresif dan manajemen marah serta kuesioner pengetahuan dan perilaku agresif dan manajemen marah, dan lembar observasi keterampilan manajemen marah. Hasil PTM AMT adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang perilaku agresif dan cara mengontrol marah sebesar 6,7 poin dengan nilai mean 10,9 dan SD 2,1 (pre test) dan 17,75 dan SD 1,8 (post test). Hasil observasi keterampilan didapatkan nilai mean 9,63 dan SD 0,85 (post test only) sehingga sebagian besar remaja mampu mempraktekkan manajemen marah dengan baik. Kesimpulan pemberdayaan masyarakat PTM AMT adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang perilaku agresif dan manajemen marah setelah mengikuti PTM AMT. Kerjasama antar institusi pendidikan Tinggi, SMA, dan puskesmas dapat terjalin dengan baik. Program Tangguh Mental dapat dioptimalkan dengan kegiatan rutin lanjutan berupa edukasi kesehatan mental remaja.

**Kata kunci:** tangguh mental, perilaku agresif, manajemen marah

### Abstract

*Adolescent mental resilience is a strategic issue that must be achieved based on the RPJMN and SDGs. Many factors are behind it, including a lack of knowledge and skills in the community for early detection of aggressive behavior and constructive anger management. The purpose of community empowerment of PTM AMT (Mental Resilience Program through Anger Management Training) is to increase mental resilience and increase adolescents' knowledge and skills about aggressive behavior and anger management. The activity was carried out at a high school in Surakarta. Activities were held at high schools in Surakarta in July - August 2024. A total of 35 teenagers participated in PTM AMT activities through aggressive behavior education and anger management training. The media used are audiovisual media (video of aggressive behavior and anger management) and questionnaires about aggressive behavior and anger management. The results of PTM AMT were an increase in adolescents' knowledge about aggressive behavior and how to control anger by 6.7 points with a mean value of 10.9 and SD 2.1 (pre-test) and 17.75 and SD 1.8 (post-test). The results of skill observation were obtained with a mean value of 9.63 and SD 0.85 (post test only) so that most adolescents were able to practice anger management well. The conclusion of community empowerment of PTM AMT is that there is an increase in adolescent knowledge and skills about aggressive behavior and anger management after participating in PTM AMT. Cooperation between higher education institutions, high schools, and health centers can be well established. The Mental Resilience Program can be optimized with continued routine activities such as adolescent mental health education.*

**Keywords :** mental resilience, aggressive behavior, anger management

## 1. PENDAHULUAN

Ketangguhan mental pada remaja saat ini perlu banyak mendapatkan perhatian karena kasus perilaku agresif pada remaja banyak terjadi. Organisasi Kesehatan Dunia telah melakukan survei tentang perilaku agresif pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 161.082 siswa, 36 - 69% siswa laki-laki dan 13 - 32% siswa perempuan pernah terlibat tawuran antar sekolah (1). Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan kasus remaja terkait hukum meningkat antara tahun 2011 hingga 2016. Data tersebut meliputi kasus kekerasan fisik dan kekerasan psikis yang merupakan bentuk perilaku agresif. Data lain menunjukkan bahwa pada tahun 2016 terdapat 298 kasus kenakalan remaja dan diantaranya adalah kasus kekerasan fisik. Data ini menunjukkan peningkatan dibandingkan kejadian tahun 2015 (2).

Terjadinya perilaku agresif pada remaja salah satunya karena masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perkembangan emosi pada remaja merupakan masa kritis yang terjadi dalam perkembangan individu. Perkembangan emosi pada masa remaja menyebabkan seseorang memiliki keinginan yang tinggi untuk mengeksplorasi sesuatu yang ada di lingkungan atau orang-orang disekitarnya yang menjadi minatnya. Hal ini menyebabkan remaja terkadang sulit membedakan antara hal positif dan negatif. Akibat yang terjadi jika remaja sulit membedakan hal positif dan negatif salah satunya adalah remaja dapat menjadi pemberontak atau melakukan perilaku agresif (3)

Dampak yang terjadi akibat perilaku agresif jika tidak ditangani adalah kerugian secara fisik dan mental. Ketangguhan mental anak/remaja akan terganggu dan anak/remaja akan mengalami pengucilan dan prestasi akademik yang menurun serta banyaknya konflik sosial yang dialami. Lingkungan sekitar dan orang lain akan mengalami kerugian seperti luka fisik atau mental akibat perilaku agresif yang dilakukan pelaku.

Upaya dalam mengatasi dan mencegah munculnya masalah agresif adalah dengan program PTM-AMT (Program Tangguh Mental melalui *Anger Management Training*). Program ini merupakan implementasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh pengusul sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2022) tentang mengurangi perilaku agresif melalui CB-AMT (Cognitive Behavior-Anger Management Training) didapatkan hasil bahwa perilaku agresif remaja mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan diberikan edukasi tentang perilaku agresif saja. Anger Management Training dapat diberikan pada remaja dalam peningkatan ketangguhan mental dan penurunan angka kejadian perilaku agresif (4).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada, perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat PTM AMT dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam deteksi dini perilaku agresif dan keterampilan manajemen marah, serta meningkatkan kemitraan antar institusi pendidikan.

## 2. METODE

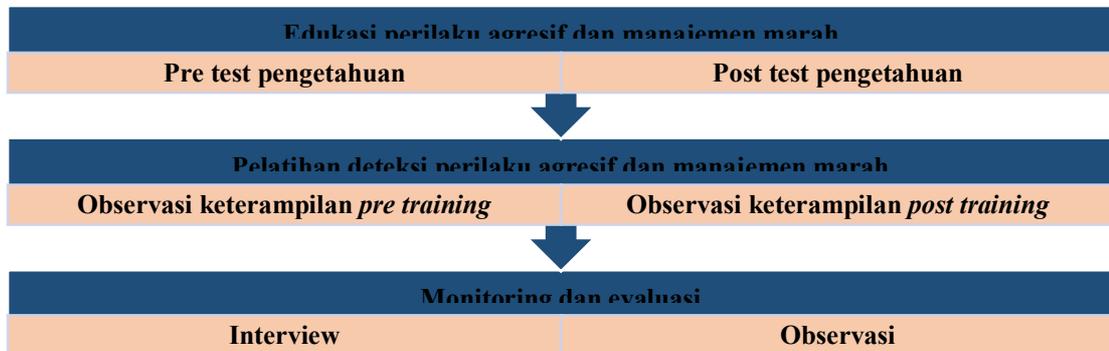
### a. Tahap persiapan

Tahap persiapan meliputi survey, identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan kegiatan yang akan dilakukan, membuat pengorganisasian kegiatan, dan persiapan alat.

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan meliputi :

- 1) Sesi 1: Edukasi / penyuluhan tentang ketangguhan mental, perilaku agresif, dampak negatif perilaku agresif, pencegahan dan cara mengatasi
- 2) Sesi 2: Pelatihan deteksi dini perilaku agresif dan manajemen marah secara konstruktif (*anger management training*) dengan metode roleplay/simulasi kasus melibatkan pihak sekolah dan puskesmas



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan PTM AMT

c. Tahap Monitoring Evaluasi

Monitoring Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui instrumen. Instrumen kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 item pernyataan tentang perilaku agresif dan manajemen marah. Pernyataan benar/setuju bernilai 1 dan pernyataan salah/tidak setuju bernilai 0. Rentang nilai 0-20, semakin tinggi nilainya semakin tinggi pengetahuannya.

Instrumen lembar observasi keterampilan deteksi dini perilaku agresif dan cara manajemen marah terdiri dari 4 item penilaian yaitu 1) mampu deteksi dini, 2) mampu melakukan identifikasi marah, 3) mampu melakukan relaksasi nafas dalam, 4) mampu menyebutkan kegiatan-kegiatan distraksi manajemen marah. Rentang nilai 0-100%, dengan bobot masing masing item 25%. Rentang nilai 0-10. Semakin tinggi persentase semakin baik keterampilan deteksi dini dan manajemen marah.

d. Rencana tindak lanjut

Rencana tindak lanjut dilakukan dengan wawancara kepada Guru BK dan remaja tentang fenomena perilaku agresif di sekolah, edukasi dan pelatihan secara terprogram dapat dilanjutkan oleh pihak Puskesmas dan pihak terkait. Pembuatan aplikasi berbasis internet diusulkan untuk deteksi dini dan mengatasi kasus perilaku agresif.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan masyarakat Program Tangguh Mental melalui *Anger Management Training* (PTM AMT) terlaksana pada Juli – Agustus 2024 di Sekolah Menengah Atas di Surakarta. Peserta adalah 35 remaja dan pendamping Guru BK. Pemberdayaan masyarakat melalui PTM AMT terlaksana dengan baik terlihat pada gambar 2



Gambar 2. Edukasi Perilaku Agresif dan Anger Management Training



Gambar 3. Pelatihan deteksi perilaku agresif dan keterampilan manajemen marah

Kegiatan pengabdian yang pertama adalah edukasi tentang perilaku agresif dan cara manajemen marah melalui video berdurasi 7 menit 33 detik ([https://youtu.be/G\\_IFIWNyJfA?si=YbIMUejf265u7tKl](https://youtu.be/G_IFIWNyJfA?si=YbIMUejf265u7tKl)). Edukasi berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan edukasi. Awal kegiatan, terdapat apersepsi tentang perilaku agresif dan marah serta cara-cara mengontrol marah. Peserta menyampaikan pengalaman yang dialami ketika marah dan beberapa peserta menceritakan pernah berperilaku agresif. Hasil pre-post test pengetahuan disajikan dalam tabel 3.1.

Tabel 3.1 Pengetahuan Perilaku Agresif dan Manajemen Marah Remaja (n=35)

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Median	Min-max
Pre test	10,97	2,1	12	5-14
Post test	17,75	1,8	18	12-20

Tabel 3.1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 6,7 poin dengan nilai mean 10,9 dan SD 2,1 (pre test) dan 17,75 dan SD 1,8 (post test).

Tabel 3.2 Keterampilan Deteksi Perilaku Agresif dan Manajemen Marah Remaja (n=35)

Keterampilan praktik	Mean	Standar Deviasi	Median	Min-max
Post test	9,63	0,85	10	7,5-10

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa keterampilan deteksi dini perilaku agresif dan manajemen marah remaja mempunyai nilai mean 9,3 dengan SD 0,85 (*post test only*).

Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam deteksi dini perilaku agresif dan manajemen marah. Penelitian menunjukkan bahwa anger management training dapat menurunkan perilaku agresif pada remaja dengan *disruptive behavior disorder* (5). Penelitian lain juga telah membuktikan bahwa anger management training efektif dalam menurunkan perilaku agresif remaja (4,6). Remaja dapat mengidentifikasi dan memahami respon marah yang dialami, penyebab marah yang terjadi, dampak negatif marah, dan bahaya marah berlebihan setelah diberikan edukasi dan pelatihan AMT (*Anger Management Training*). Setelah remaja mampu mengidentifikasi marahnya, remaja dilatih keterampilan anger management training seperti melakukan relaksasi nafas dalam, distraksi/ pengalihan kegiatan positif, menulis ekspresif, art drawing, dan kegiatan-kegiatan positif lainnya.

Edukasi menggunakan media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan tentang perilaku agresif dan manajemen marah pada remaja. Media audiovisual menggunakan video edukasi mampu mengoptimalkan motivasi untuk belajar di masyarakat. Motivasi belajar merupakan sangat diperlukan dalam partisipasi aktif edukasi dan pelatihan. Dengan motivasi belajar yang tinggi, peningkatan pengetahuan melalui edukasi dan pelatihan lebih optimal. Dalam edukasi, peserta diberikan informasi mengenai definisi dan jenis perilaku agresif, dampak negatif perilaku agresif, dan cara manajemen marah yang baik. Media video dapat meningkatkan antusiasme masyarakat selama proses penyuluhan perilaku agresif dan manajemen marah sehingga mempengaruhi peningkatan pemahaman/pengetahuan remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa pembelajaran dengan video audio visual dapat meningkatkan tingkat motivasi belajar, kemampuan berpikir kritis, dan meningkatkan pemahaman atau pengetahuan setelah proses pembelajaran (7).

Tidak ada kendala besar dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar dan penuh antusiasme remaja sekolah menengah atas.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Hasil TPM AMT adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang perilaku agresif dan cara mengontrol marah sebesar 6,7 poin, dengan nilai mean 10,9 dan SD 2,1 (*pre test*) dan 17,75 dan SD 1,8 (*post test*). Hasil observasi keterampilan didapatkan nilai mean 9,63 dan SD 0,85 (*post test only*) sehingga sebagian besar remaja mampu mempraktekkan manajemen marah dengan baik. Kesimpulan pemberdayaan masyarakat PTM AMT adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang perilaku agresif dan manajemen marah setelah mengikuti PTM AMT. Program Tangguh Mental dapat dioptimalkan dengan kegiatan lanjutan seminar dan pendampingan ketangguhan mental remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada segenap pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat PTM AMT. Terimakasih kami ucapkan kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta, Kepala Sekolah dan Guru di SMA di Surakarta, Mahasiswa Kelas Internasional Poltekkes Kemenkes Surakarta, dan remaja-remaja di SMA di Surakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Liu, Jianghong; Lewis, Gary; Evans L. Understanding aggressive behavior across the life span. NIH Public Access. 2015;2(20):1156–68.
2. Arofa, Isnaini Zakiyah; Hudaniah, Zulfiana U. Pengaruh perilaku bullying terhadap empati ditinjau dari tipe sekolah. J Ilm Psikol Terap. 2018;06(01):74–92.
3. Maulida D, Febriyeni C, Zul'irfan M. Jurnal Peduli Masyarakat. J Pengabd Kpd Masy - Aphelion. 2021;3(September):207–12.
4. Sari FS, Batubara IMS, Solikhah MM, Kusumawati HN, Eagle M, Sulisetyawati SD, et al. Effect of Cognitive Behavior-Anger Management Therapy on Aggressive Behavior in Adolescents. Open Access Maced J Med Sci. 2022;10(G):275–8.
5. Minauli I, Andriani Yusuf E. Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders. J Psikol UIN Sultan Syarif Kasim Riau. 2015;11(Juni):12–8.
6. Sari AP. Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja awal. Pers Psikol Indones. 2019;8(2):294–307.
7. Fitriani, Faisal, Muh F. Meningkatkan motivasi belajar siswa melalui media audio visual. Pinisi J PGSD. 2022;2(3):1108–15.