



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202229394, 12 Mei 2022

Pencipta

Nama : **Anastasia Ratnawati Biromo, Novendy dkk**
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Anastasia Ratnawati Biromo, Novendy dkk**
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Booklet**
Judul Ciptaan : **Manajemen Amarah**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Mei 2022, di Jakarta
Jangka waktu pelindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000344954

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Anastasia Ratnawati Biromo	Jln. Letjen S. Parman No. 1
2	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1
3	Susy Olivia Lontoh	Jln. Letjen S. Parman No. 1

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Anastasia Ratnawati Biromo	Jln. Letjen S. Parman No. 1
2	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1
3	Susy Olivia Lontoh	Jln. Letjen S. Parman No. 1





Manajemen Amarah

Materi Edukasi Kesehatan

Penyusun:

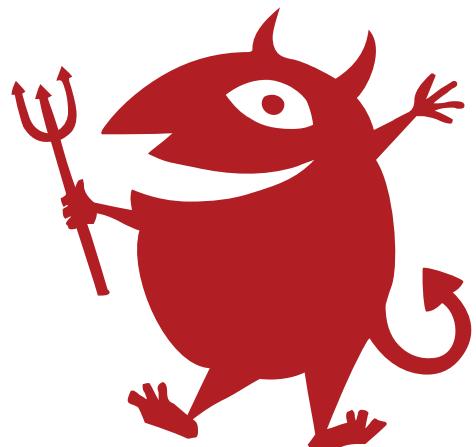
dr. Anastasia Ratnawati Biromo, Sp.KJ

dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCM, Sp.KKLP

dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed

Apakah amarah itu?

- Sebuah emosi dasar
- Sebuah emosi yang bermusuhan atau melawan terhadap seseorang/ sesuatu yang dianggap bersalah kepada dirinya
- Sebuah kondisi emosi intens yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan respon tidak kooperatif terhadap provokasi, rasa terluka dan ancaman dari pihak lain

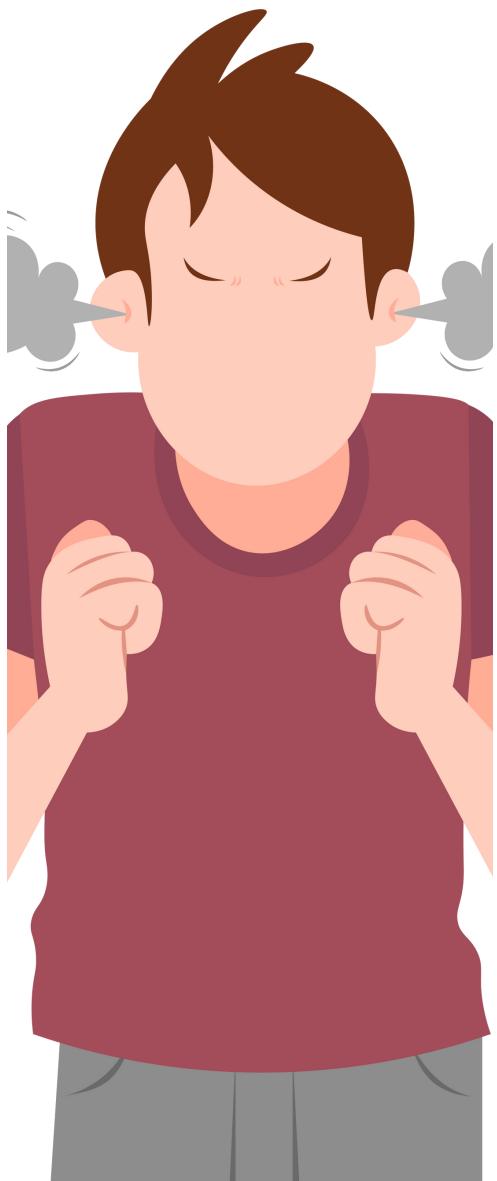


Apakah amarah
merupakan hal
yang buruk?

- Amarah tidak selalu negatif atau buruk
- Amarah juga bisa merupakan mekanisme pertahanan diri dari berbagai hal yang menyakiti atau mengancam kesejahteraan



Mengelola amarah



Kenali apakah amarah masih wajar atau sudah

Kenali apakah ada emosi lain di balik kemarahan (mis: sedih)

Pahami penyebab dan pemicu kemarahan

Kenali tanda-tanda fisik yang muncul saat marah

Lakukan upaya untuk meredakan amarah

Temukan alternatif perilaku lain yang lebih baik dan

Tanda amarah bermasalah

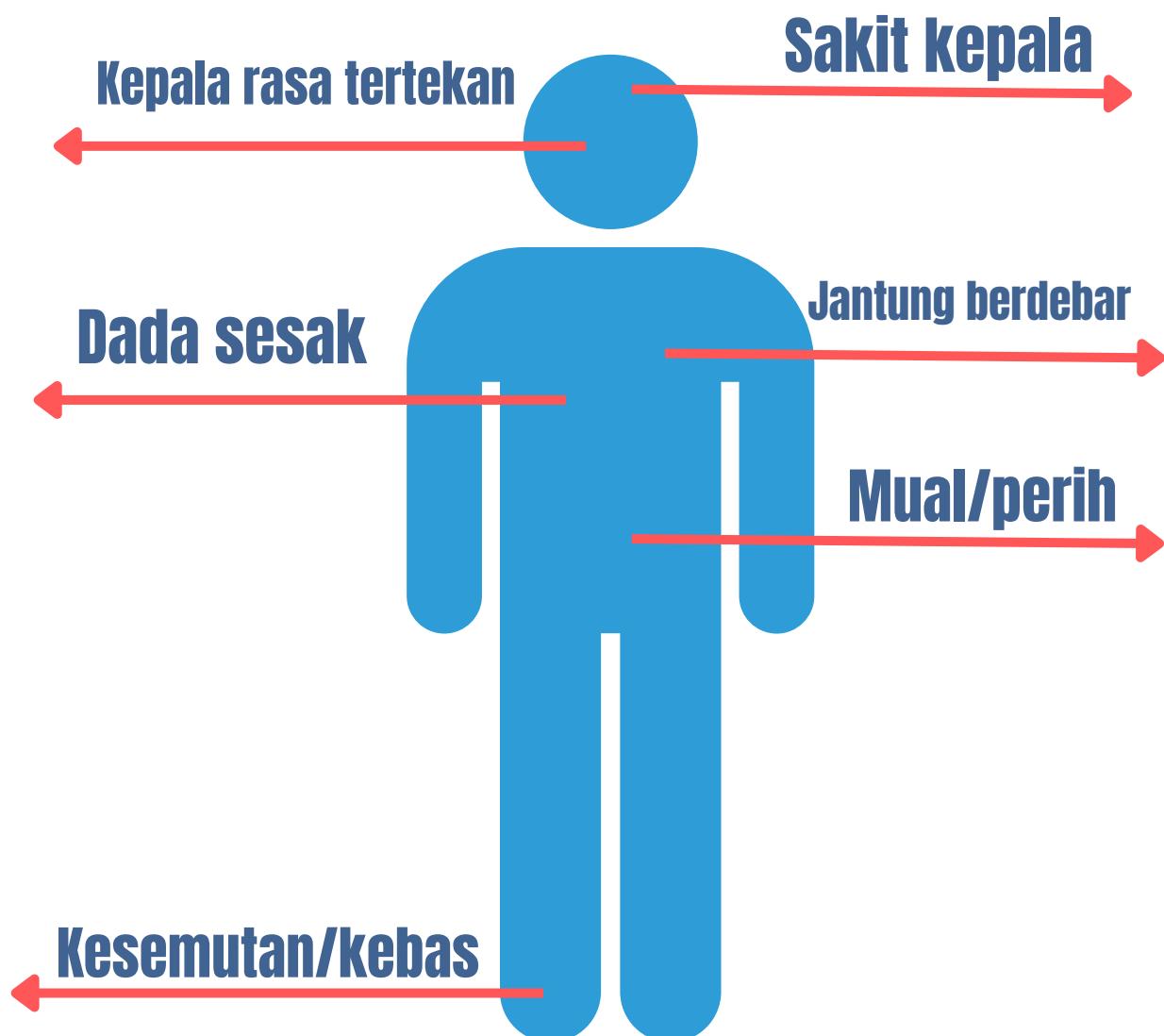


**Merasa kesal atau
marah setiap saat**

**Amarah meledak ledak
dan sulit dikontrol**

**Menyakiti diri sendiri
atau orang lain**

Tanda fisik yang dapat muncul



Upaya meredakan amarah



**MENJAUH
DARI
LINGKUNGAN
YANG
MENYEBABKAN
ATAU MEMICU

AMARAH**

Upaya meredakan amarah



TARIK NAPAS
DALAM 4
HITUNGAN

HEMBUSKAN
DALAM 8
HITUNGAN

TAHAN SELAMA 7
HITUNGAN

Upaya meredakan amarah

Hitung perlahan

ANGKA 1-10

Hingga kemarahan mereda



Upaya meredakan amarah

Lakukan
peregangan atau
olahraga ringan



Temukan alternatif perilaku



Olahraga

Melukis



Menulis

Bagaimana bila belum teratasi?

CARI BANTUAN PROFESIONAL

- **Psikiater**
- **Psikolog**
- **Konselor**



Kepustakaan

- Videback, Sheila L. (2006). *Psychiatric Mental Health Nursing* (3rd ed.). Lippincot Williams & Wilkins
- Alia-Klein, Nelly; Gan, Gabriela; Gilam, Gadi; Bezek, Jessica; Bruno, Antonio; Denson, Thomas F et al. (2020). "The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions". *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 108: 480-497
- Kapur, Radhika. (2021). Understanding the Types of Anger

Tim Penyusun

dr. Anastasia Ratnawati Biromo, Sp.KJ

dr. Novendy, MKK, FISPH, FISCM, Sp.KKLP

dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Jl. Letjend. S. Parman no 1, Jakarta 11440

Telp: 021-567-0815; 021-567-1781

Fax: 021-566-3126

Email:

anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

novendy@fk.untar.ac.id

susyo@fk.untar.ac.id