

REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan 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 perlindungan : 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





**UNTAR**

FAKULTAS  
KEDOKTERAN



# Manajemen Amarah

Materi Edukasi Kesehatan

**Penyusun:**

**dr. Anastasia Ratnawati Biromo, Sp.KJ**

**dr. Novendy, MKK, FISPH, FISGM, 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

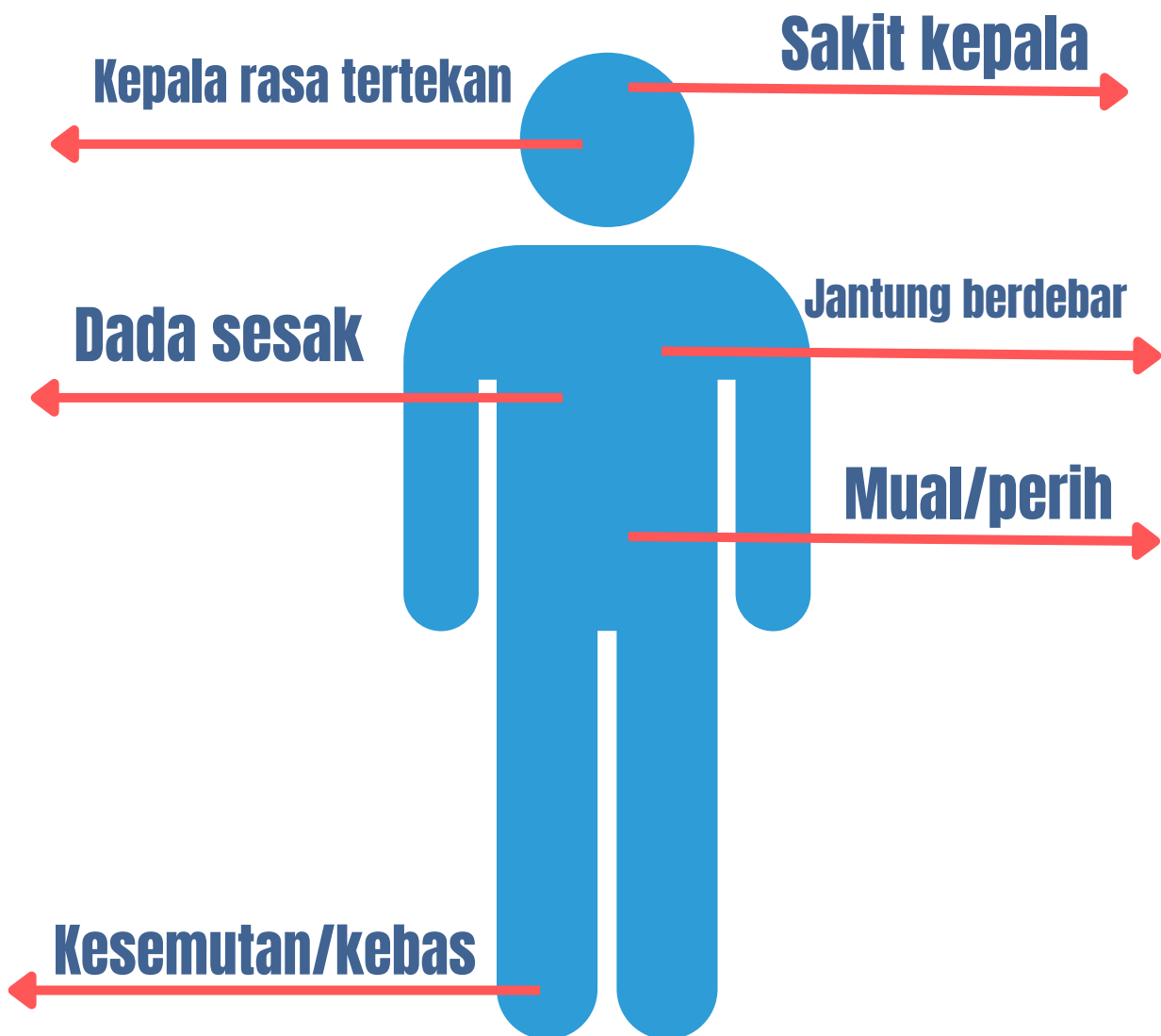
**Merasa kesal atau marah setiap saat**

**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



**UNTAR**

FAKULTAS  
KEDOKTERAN

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



**UNTAR**

FAKULTAS  
KEDOKTERAN

## **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](mailto:anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id)**

**[novendy@fk.untar.ac.id](mailto:novendy@fk.untar.ac.id)**

**[susyo@fk.untar.ac.id](mailto:susyo@fk.untar.ac.id)**