Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial
Volume. 3 Nomor. 3 Mei 2025
e-ISSN : 3024-9945; p-ISSN : 3025-4132, Hal. 312-328
DOI: https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1846
Available online at: https://journal.aripi.or.id/index.php/Nakula

Deteksi Dini Perilaku Agresif pada Remaja

Nurmaya Febiurbaini [1*], Syabila Syabila [2], Wika Nadilah [3], Risma Anita Puriani [4], Rizki Novirson [5]
[1-5] Universitas Sriwijaya, Indonesia
Email : nurmayafebiurbaini12@gmail.com [1], syabilaaa03@gmail.com [2], wikanadilah@gmail.com [3], rismary@fkip.unsri.ac.id [4], rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id [5]*

Abstract, *Aggressive behavior in adolescents is a complex problem and can have an impact on emotional, social, and psychological development. The purpose of this study was to analyze the factors that influence individual aggressiveness and evaluate effective forms of intervention in dealing with it. This study used a literature study approach by analyzing 30 accredited national journals in the last five years. The results showed that aggressive behavior was triggered by external factors such as authoritarian parenting, excessive use of social media, and online game addiction. On the other hand, internal factors such as low self-control and inability to manage emotions also play a role. Early detection is an important step to identify risks early on. Interventions that have proven effective include educational programs, self-management-based group guidance, and individual counseling services. Collaboration between parents, education, and professionals is needed to create an environment that supports positive adolescent maturity and development.*

Keywords: *adolescent aggression, early detection, parenting style, psychological intervention, self-control*

Abstrak, Perilaku agresif pada remaja merupakan masalah yang kompleks dan dapat berdampak pada perkembangan emosional, sosial, dan psikologis. Tujuan pada penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi agresivitas individu serta mengevaluasi bentuk intervensi yang efektif dalam menanganinya. Studi ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan menganalisis 30 jurnal nasional terakreditasi dalam lima tahun terakhir. Hasil menunjukkan bahwa perilaku agresif dipicu oleh faktor eksternal seperti pola asuh otoriter, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta kecanduan game online. Di sisi lain, faktor internal seperti rendahnya kontrol diri dan ketidakmampuan mengelola emosi juga turut berperan. Deteksi dini menjadi langkah penting untuk mengidentifikasi risiko sejak awal. Intervensi yang terbukti efektif meliputi program edukatif, bimbingan kelompok berbasis self-management, serta layanan konseling individual. Kolaborasi antara orang tua, pihak pendidikan, dan tenaga profesional dibutuhkan guna membentuk lingkungan yang menunjang kematangan dan perkembangan remaja secara positif.

Kata Kunci: agresivitas remaja, deteksi dini, intervensi psikologis, kontrol diri, pola asuh

1. PENDAHULUAN

Deteksi dini adalah upaya untuk mengidentifikasi kelainan fisik, gangguan mental, atau masalah perilaku pada remaja yang bisa berdampak jangka panjang. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang perkembangan remaja dan memberikan intervensi yang tepat agar masalah tidak memburuk. Dengan deteksi dini, remaja yang berisiko mendapatkan dukungan edukasi, bimbingan, atau intervensi medis dan psikologis untuk mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial mereka (Ali, 2020).

Perilaku agresif pada remaja semakin mendapat perhatian dalam penelitian psikologi dan pendidikan. Agresi bisa berupa kekerasan fisik, ujaran verbal yang menyakitkan, atau reaksi emosional yang tidak terkendali. Faktor pemicunya termasuk pola asuh yang kurang

Received: April 16,2025; Revised: April 30,2025; Accepted: Mei 11,2025; Published : Mei 14,2025

mendukung, penggunaan media sosial berlebihan, kecanduan game online, dan rendahnya kemampuan mengontrol diri. Dalam lima tahun terakhir, banyak penelitian fokus pada penyebab dan pendekatan untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja.

Penelitian oleh Nasution dan M. Tatar (2023) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berhubungan erat dengan tingkat agresivitas remaja. Cara orang tua mendidik, memberi arahan, dan menetapkan batasan memengaruhi ekspresi emosi dan perilaku anak. Studi Maryam dan Retno Sulistiyaningsih (2023) menyatakan bahwa pola asuh otoriter yang kaku dan minim komunikasi hangat dapat meningkatkan perilaku agresif remaja, karena remaja sulit mengelola emosi dalam lingkungan yang terlalu menekan.

Selain itu, penelitian Sembiring dan Sarajar (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan peningkatan agresi verbal remaja. Hal ini dipicu oleh interaksi yang kurang terkontrol, ujaran kebencian, serta konten provokatif yang dapat memicu agresi. Perbandingan diri dengan orang lain di media sosial juga dapat menimbulkan stres dan frustrasi, memperburuk perilaku agresif.

Dukungan terhadap temuan-temuan ini didapatkan dari data yang diperoleh melalui penelitian oleh Hartati dkk (2024), dimana mengidentifikasi terkait kecanduan terhadap pemakaian ponsel turut berkontribusi terhadap peningkatan perilaku agresif pada remaja. Penggunaan smartphone secara berlebihan, terutama tanpa adanya pengawasan yang memadai, dapat mengurangi interaksi sosial langsung serta memicu gangguan emosional, seperti mudah tersinggung, cenderung impulsif, dan kurang mampu mengendalikan diri. Hal ini semakin memperkuat pemahaman bahwa berbagai faktor, baik pola asuh, kebiasaan digital, maupun tingkat keterlibatan dalam media sosial, berkontribusi besar dalam pembentukan perilaku agresif pada remaja.

Tidak hanya faktor eksternal seperti lingkungan sosial, pola asuh, serta kemajuan teknologi yang dapat memengaruhi perilaku agresif pada remaja, faktor internal juga turut berperan penting dalam mengontrol perilaku agresif. Faktor dari luar yang menjadi bagian utama yang berkontribusi ialah kemampuan dalam pengendalian diri yang kuat, yang berkaitan dengan sejauh mana individu mampu mengatur emosi, menahan impuls, dan menanggapi situasi dengan pendekatan yang lebih logis serta terkendali. Adapun penelitian sebelumnya oleh Ratih, Karsadi, dan Qalbi (2024) menyatakan adanya remaja dengan tingkat kontrol diri yang lebih baik cenderung memiliki rendahnya kecenderungan bertindak agresif. Hal ini karena mereka lebih mampu mengelola kemarahan, menghindari reaksi impulsif, serta mencari solusi yang lebih konstruktif ketika menghadapi situasi yang memicu frustrasi. Dengan kata lain, kontrol diri berperan sebagai mekanisme perlindungan

yang membantu remaja dalam menavigasi berbagai tantangan emosional dan sosial tanpa harus mengekspresikannya dalam bentuk agresi.

Selain itu, berbagai intervensi psikologis juga telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengembangkan strategi pengendalian diri dan mengurangi kecenderungan agresif. Misalnya, program anti-kekerasan berbasis pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak negatif dari agresi serta membekali mereka dengan keterampilan resolusi konflik yang lebih adaptif. Bimbingan kelompok juga menjadi metode yang efektif dalam menciptakan lingkungan sosial yang suportif, di mana remaja dapat berbagi pengalaman, mendapatkan wawasan baru, serta memperoleh dukungan dari teman sebaya maupun fasilitator. Studi yang dilakukan oleh Yuhbaba dkk. (2024) serta Fausi et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis edukasi dan bimbingan kelompok mampu membantu remaja dalam mengelola agresi mereka dengan lebih baik, sekaligus memperkuat keterampilan sosial dan empati.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan literatur, yang dilakukan melalui pengumpulan serta analisis beragam hasil penelitian yang berkaitan dengan perilaku agresif pada remaja. Menurut Mardalis dalam Hartono & Dani (2022) menyebutkan bahwa studi literatur dilakukan dengan mencari referensi serta hasil penelitian sebelumnya dan dikumpulkan dan disimpulkan.

Data dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal nasional yang terdiri dari 30 jurnal yang berkaitan dengan perilaku agresif pada remaja dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, jurnal-jurnal tersebut sudah diunduh serta diriset dan sudah terakreditasi. Artikel ini menggunakan analisis deskriptif dengan sumber referensi dan teori-teori yang relevan dengan perilaku agresif pada remaja. Proses pengumpulan data penelitian melalui literatur meliputi beberapa langkah, yaitu dengan mencari topik penelitian, mengumpulkan informasi yang relevan untuk mendukung topik tersebut, menetapkan fokus penelitian, serta mempersiapkan bahan yang akan digunakan yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti, dan data dirangkum kedalam tabel pada bagian hasil penelitian dan dijelaskan secara naratif. Prosedur analisis yang digunakan mencakup penelaahan terhadap judul, pendekatan penelitian, serta temuan dari studi yang dikaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 ***Literatur Review*** **Perilaku Agresif**

Penulis dan Tahun	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
(Dwi et al., 2023)	Dalam penelitian ini total partisipan sebanyak 339 siswa.	Pendekatan kuantitatif dengan teknik *cluster random sampling.*	Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara pola asuh orang tua dan kecenderungan perilaku agresif remaja di Kota Banda Aceh.	Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan kuat antara pola asuh orang tua dan kecenderungan perilaku agresif remaja di wilayah tersebut.
(Sulistiyaningsih, 2023)	Penelitian ini melibatkan 150 remaja berusia antara 15 hingga 19 tahun.	Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional.	Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara pola asuh otoriter dan agresivitas remaja.	Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh otoriter dan perilaku agresif remaja ($r = 0{,}481$, $p < 0{,}000$), menunjukkan bahwa pengasuhan otoriter berkaitan dengan meningkatnya agresivitas.
(Romadona et al., 2024)	Dari total 163 remaja dalam populasi, sebanyak 62 dipilih sebagai sampel menggunakan simple random sampling.	Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen berbasis kuantitatif dengan desain kelompok kontrol (posttest).	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak program anti-kekerasan dengan pendekatan EVI terhadap pengendalian perilaku agresif remaja.	Penelitian ini menemukan bahwa program tersebut efektif dalam mengendalikan perilaku agresif, dengan uji statistik Mann-Whitney menunjukkan nilai p 0,000 (< 0,05), yang berarti hipotesis nol (H0) ditolak.
(Endang Hartati et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 68 remaja dari seluruh populasi dengan menggunakan teknik sampel jenuh.	Pendekatan dalam penelitian ini kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecanduan smartphone dan perilaku agresif pada remaja awal.	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kecanduan smartphone sedang, dengan pengaruhnya terhadap perilaku

				agresif mencapai 18,9%.
(Karina Sembiring et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 241 siswa dari SMAN 2 Metro, Lampung, sebagai responden.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik pengambilan sampel non-probability sampling.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku agresif verbal pada remaja.	Hasil analisis data menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.
(Dewi et al., 2022)	Sampel penelitian ini terdiri dari 151 siswa kelas X dan XI, yang dipilih melalui teknik *cluster sampling.*	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong lintang.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara persepsi remaja terhadap pola asuh orang tua dan kecenderungan perilaku agresif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52 responden (34,4%) memiliki perilaku agresif sedang, 62 orang (41,1%) tinggi, dan 37 orang (24,5%) sangat tinggi. Analisis data mengungkapkan hubungan signifikan antara persepsi pola asuh orang tua dan perilaku agresif remaja.
(Hapsari et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 221 responden laki-laki berusia antara 12-15 tahun.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara keharmonisan keluarga dan perilaku agresif pada remaja usia awal.	Hasil koefisien korelasi untuk variabel keharmonisan keluarga sebesar 0,553 menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ($p < 0,01$).

(Antara et al., 2018)	Penelitian ini melibatkan 130 partisipan yang dipilih menggunakan metode purposive sampling.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat harga diri dan perilaku agresif pada remaja suku Komering di Desa 'X', Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur (OKUT).	Analisis hipotesis menunjukkan tidak ada keterkaitan negatif yang signifikan antara kedua variabel (rxy = 0,135; p = 0,302).
(Dewi et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 173 remaja dari Kabupaten Karawang sebagai sampel.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *causal-comparative.*	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak kecanduan game online terhadap perilaku agresif remaja di wilayah tersebut..	Hasil analisis menunjukkan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti kecanduan game online berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif remaja di Kabupaten Karawang.
(Ferdiansa 2020)	Penelitian ini melibatkan 50 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling.*	Metode yang dilakukan deskriptif kuantitatif.	Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat perilaku agresif pada siswa SMP.	Data angket menunjukkan bahwa setengah partisipan berada dalam kategori perilaku agresif rendah.
(Ayu Ratih & Surazal Qalbi, 2024)	Penelitian ini melibatkan 76 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Konawe Selatan dari total populasi 318 remaja.	Metode yang digunakan yaitu kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengendalian diri dan perilaku agresif pada remaja usia awal.	Hasil analisis menunjukkan korelasi negatif signifikan antara pengendalian diri dan perilaku agresif pada siswa, dengan nilai r = -0,661.
(Rahmat et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 118 siswa sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling.*	Menggunakan metode kuantitatif deskriptif.	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan jenis perilaku agresif pada remaja di tingkat SMA.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresif siswa di SMA Negeri 18 Pandeglang tergolong sedang.
(Fausi et	Penelitian ini	Menggunakan	Penelitian ini	Temuan penelitian

al., 2024)	melibatkan 315 siswa dari SMA Muhammadiyah 10 Genteng Surabaya, dengan 176 siswa sebagai sampel.	pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif.	bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk perilaku agresif remaja, termasuk agresivitas fisik, verbal, luapan kemarahan, dan sikap bermusuhan.	menunjukkan bahwa secara umum, perilaku agresif siswa tergolong rendah.
(Isnaeni, 2021)	Penelitian ini melibatkan 60 remaja yang dipilih dengan teknik *purposive sampling.*	Metode yang digunakan dalam studi ini adalah kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konformitas terhadap perilaku agresif pada remaja di Samarinda.	Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat konformitas berhubungan positif dengan perilaku agresif, dimana semakin tinggi konformitas, semakin tinggi kecenderungan perilaku agresif, dan sebaliknya.
(Utami Fitri et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 280 santriwati di Pesantren Aulia Cendekia sebagai populasi, dengan 73 santriwati sebagai sampel.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku agresif dan tingkat kematangan emosi pada santriwati di Pesantren Aulia Cendekia.	Penelitian ini menunjukkan korelasi signifikan antara kematangan emosi dan perilaku agresif, dengan koefisien r = 0,404 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).
(Oktafia et al., 2024)	Penelitian ini melibatkan 79 siswa laki-laki dan 120 siswa perempuan dari SMK 'X' di Salatiga.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara harga diri (self-esteem) dan kecenderungan perilaku agresif pada pelajar SMK 'X' di Salatiga.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan perilaku agresif pada siswa SMK “X” di Salatiga.

(Salenusa et al., 2022)	Partisipan yang dilibatkan sebanyak 69 orang.	Menggunakan metode kuantitatif, dengan skala *The Aggression Questionnaire*	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh otoriter dan kecenderungan perilaku agresif pada siswa SMA di Maluku Tengah.	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara pola asuh otoriter dan perilaku agresif pada siswa SMA.
(Fajriah, Putri, and Sunarjo 2024)	Penelitian ini melibatkan 46 siswa kelas VIII dari total populasi 240 siswa sebagai sampel.	Pendekatan yang digunakan kuantitatif dengan desain penelitian *ex-post facto.*	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi pengendalian diri terhadap perilaku agresif pada remaja SMP Negeri 12 Kendari.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri berperan dalam kecenderungan perilaku agresif pada siswa SMP Negeri 12 Kendari, dengan pengaruh efektif sebesar 33,9%.
(Wahyu and Dasalinda 2024)	Subjek penelitian ini terdiri dari 10 siswa dengan perilaku agresif tinggi.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pre-test post-test.	Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam mengurangi kecenderungan agresivitas pada siswa SMKN 22 Jakarta.	Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif menurunkan perilaku agresif pada siswa SMKN 22 Jakarta.

(Fajriah, Putri, and Sunarjo 2024)	Dengan jumlah sampel sebanyak 56 dari 195 siswa.	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional.	Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pola asuh otoriter dan perilaku agresif.	Temuan penelitian menunjukkan hubungan positif antara gaya pengasuhan otoriter dan agresivitas pada pelajar SMA Negeri 11 Kendari, dengan korelasi 0,352 dan signifikansi 0,008.
(Purwaningtya s et al. 2021)	Sampel diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 279 remaja.	Menggunakan pendekatan kuantitatif.	Penelitian ini mengkaji kaitan antara kedekatan emosional orang tua dan perilaku agresif pada remaja.	Remaja menunjukkan perilaku agresif yang dipengaruhi oleh hubungan dengan orangtua. Kelekatan orangtua menyumbang 13,4% terhadap agresivitas, sedangkan 86,6% dipengaruhi faktor lain di luar hubungan tersebut.
(Muhaimin 2022)	Melibatkan 21 siswa yang dibagi menjadi tiga kelompok.	Menggunakan pendekatan kuantitatif.	Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan metode permainan peran dalam mengurangi agresivitas siswa.	Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik role playing efektif mengurangi perilaku agresif.
(Sasmitha et al., 2023)	Penelitian ini menguji 150 remaja di kota makasar.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.	Penelitian ini mengkaji pengaruh peran orang tua terhadap perilaku agresif pada anak.	Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara keterikatan orang tua dan perilaku agresif (p=0,003; r=-0,240).

(Putra & Hartono , 2024)	Jumlah total sampel yang diambil adalah 201 orang.	Metode kuantitatif ini berfokus pada pengolahan dan analisis data numerik.	Penelitian ini bertujuan mengukur pengendalian diri menggunakan instrumen psikometrik yang valid dan mengidentifikasi perilaku agresif verbal.	Remaja dengan self-control rendah cenderung lebih sering menunjukkan agresivitas verbal saat bermain game online, terbukti dari korelasi negatif yang signifikan antara keduanya.
(Misno et al., 2023)	Sampel sebanyak 500 remaja berusia 15-18 tahun.	Metode pengumpulan dan analisis data kuantitatif dan kualitatif.	Penelitian ini mengkaji pengaruh pendidikan agama, konsep diri, kepribadian, dan lingkungan sosial terhadap perilaku agresif remaja di Jawa Barat, Indonesia.	Keempat variabel independen terbukti secara signifikan memengaruhi perilaku agresif remaja.
(Maditia & Sakti, 2021)	Sampel yang berjumlah 97 orang.	Menggunakan kuantitaif deskriptif.	Penelitian ini bertujuan mengkaji kaitan antara kecerdasan emosional dan agresivitas pada mahasiswa Universitas X.	Penelitian menunjukkan adanya kaitan antara kecerdasan emosional dan perilaku agresif..
(Yunalia & Etika, 2020)	Sampel penelitian 147 responden.	Penelitian deskriptif kuantatif.	Penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku agresif pada remaja SMP.	Sebagian besar responden, yaitu 68 orang (46,3%), memiliki perilaku agresif yang rendah.

(Rista & Manik, 2022)	Sampel 140, dengan teknik pengambilan sampel total sampling.	Metode dalam penelitian ini bersifat deskriptif analitik.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku agresif pada remaja.	Mayoritas remaja dalam penelitian ini menunjukkan perilaku agresif yang rendah, terutama dalam bentuk agresi verbal.
(Rahayu & Siregar, 2020)	Terdapat 52 remaja sebagai sampel, terdiri dari 27 laki-laki dan 25 perempuan, berusia antara 15 hingga 17 tahun.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *ex-post facto*.	Penelitian ini mengkaji dampak kontrol diri terhadap agresivitas remaja.	Penelitian menemukan kontrol diri berpengaruh signifikan pada perilaku agresif dengan nilai $\alpha = 0{,}001$ ($p<0{,}05$).

Perilaku agresif menjadi masalah serius di kalangan remaja, baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan teman sebaya sebagai sasaran utama. Agresi ini bisa berupa kekerasan fisik seperti perkelahian atau tawuran, serta kekerasan verbal seperti membuli, mengejek, atau menyebarkan fitnah. Dampaknya tidak hanya merugikan pelaku dan korban, tetapi juga menimbulkan rasa takut di lingkungan sekitar (Romadona dkk., 2024).

Agresi terbagi menjadi dua jenis, yaitu verbal dan fisik. Agresi verbal melibatkan ucapan yang menyakiti orang lain, seperti ejekan atau penyebaran komentar negatif, baik langsung maupun lewat media sosial. Agresi fisik mencakup tindakan menyerang tubuh seseorang, seperti memukul atau menendang (Khaira, 2022).

Remaja dengan perilaku agresif berisiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi, bahkan dorongan bunuh diri. Korban agresi juga rentan mengalami trauma emosional dan gangguan seperti kecemasan berlebihan atau fobia. Selain dampak psikologis, agresi menurunkan sikap toleransi dan melemahkan penghargaan terhadap nilai kemanusiaan (Romadona dkk., 2024).

Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap perilaku agresif, disebabkan oleh ketidakstabilan emosi yang membuat mereka sulit mengontrol perasaan (Nurafisah dkk., 2021). Faktor penyebabnya bisa berasal dari luar, seperti ejekan teman, konflik keluarga, atau lingkungan sekolah yang buruk, serta pengaruh media sosial. Dari dalam

diri, agresivitas dipicu oleh cara remaja merespons lingkungan. Gracia dan Martinez (2023) menemukan bahwa remaja yang mengalami depresi, kecemasan, atau gangguan perilaku lebih rentan menjadi agresif. Kurangnya kemampuan mengelola emosi dan menyelesaikan konflik memperburuk kondisi ini.

Individu yang kesulitan mengekspresikan emosi dengan tepat cenderung menimbulkan dampak negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Mereka bisa dijauhi, merasa memiliki konsep diri rendah, dan dicap sebagai anak bermasalah, yang membuat mereka tidak nyaman dalam lingkungan sosial. Perilaku agresif juga dapat mengganggu ketenangan sekitar, seperti merusak benda-benda. Remaja yang belum matang dalam mengelola emosi sering bereaksi emosional daripada rasional, sehingga perilaku mereka sulit dipahami. Perubahan fisik dan psikologis di masa remaja juga memengaruhi cara mereka berinteraksi. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengasah keterampilan emosional agar bisa menghadapi tantangan dengan bijak dan menemukan solusi yang tepat.

Hapsari dkk. (2024) menemukan bahwa keharmonisan keluarga berbanding terbalik dengan perilaku agresif pada remaja awal—semakin harmonis keluarga, semakin kecil kecenderungan remaja bersikap agresif. Sebaliknya, konflik dalam keluarga atau kurangnya komunikasi positif meningkatkan risiko agresivitas. Sebagai lingkungan pertama anak, keluarga berperan penting dalam membentuk perilaku. Anak yang tumbuh dalam suasana hangat dan penuh dukungan cenderung lebih baik dalam mengelola emosi. Namun, jika sering terpapar kekerasan di rumah, mereka bisa meniru perilaku tersebut. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial, yang menjelaskan bahwa anak belajar dari lingkungan, terutama dari orang tua sebagai figur utama.

Santrock (2013) menyebut bahwa perilaku agresif remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti identitas diri, kontrol diri yang rendah, jenis kelamin, usia, serta harapan dan nilai pendidikan. Faktor sosial seperti status ekonomi, pengaruh teman sebaya, kualitas lingkungan tinggal, dan hubungan keluarga juga turut berperan. Salah satu faktor utama adalah pola asuh orang tua, khususnya pola otoriter. Berdasarkan teori Baumrind (1991), pola ini ditandai oleh minimnya keterlibatan anak dalam pengambilan keputusan, kontrol ketat tanpa dukungan emosional, serta hubungan emosional yang lebih didasarkan pada rasa takut daripada rasa percaya. Kondisi ini dapat membuat anak merasa tidak memiliki kendali atas dirinya dan menjadi kurang bebas untuk berkembang.

Penelitian Aulia dkk. (2022) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game online dan perilaku agresif. Semakin tinggi kecanduan, semakin besar kemungkinan munculnya perilaku agresif. Sebaliknya, individu dengan kecanduan lebih

rendah cenderung menunjukkan agresivitas yang lebih rendah. Kecanduan game online diduga sebagai pemicu perilaku agresif, karena ketergantungan pada game membuat individu sulit mengendalikan emosi dan reaksi. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Yee (dalam Andrew dkk., 2022), yang mengungkapkan bahwa kecanduan game ditandai oleh dorongan kuat untuk terus bermain, menghabiskan waktu, dan sulit mengontrol kebiasaan meskipun ada dampak negatif. Akibatnya, remaja atau individu yang kecanduan game lebih rentan terhadap stres, frustrasi, dan agresivitas, terutama ketika menghadapi situasi di dunia nyata yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

Game online yang bertema peperangan sering kali menjadi pemicu timbulnya emosi sesaat pada pemainnya, terutama karena permainan tersebut mengandung banyak unsur kekerasan, penggunaan kata-kata kasar, serta hinaan yang sering kali ditujukan kepada lawan main. Unsur-unsur tersebut dapat memicu rasa marah, frustrasi, dan ketegangan di kalangan para pemain. Dampak dari fenomena ini bisa sangat besar, terutama pada perkembangan psikologis anak, yang berisiko menyebabkan terjadinya penyimpangan sosial, salah satunya adalah perilaku agresif.

Dewi dkk. (2024) menemukan bahwa perilaku agresif kerap muncul pada pemain game online sebagai reaksi terhadap frustrasi, baik karena hasil permainan maupun gangguan dari lingkungan sekitar. Ketika anak atau remaja tidak mampu mengelola emosi negatif seperti marah atau kecewa, agresi verbal maupun fisik bisa terjadi. Selain game, media sosial juga berkontribusi terhadap agresivitas remaja. Del Bario (dalam Safitri & Fikri, 2022) menyebutkan empat faktor yang memengaruhi dampak media sosial: perhatian (*attention*), pemahaman (*comprehension*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*). Banyak remaja mengakses media sosial tanpa batasan, termasuk konten kekerasan, yang dapat memperkuat perilaku agresif.

Penggunaan media sosial dan smartphone yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja dan mendorong munculnya perilaku agresif. Gulo dan Gunawan (2021) menyebut bahwa paparan intensif terhadap konten kekerasan di media sosial dapat memicu agresi verbal seperti penghinaan atau ejekan. Remaja yang sering melihat perilaku agresif cenderung menirunya dalam kehidupan nyata, sehingga hubungan sosial mereka terganggu. Mumbaasithoh (2021) menambahkan bahwa kecanduan smartphone turut memperburuk kondisi ini karena menurunkan kemampuan pengendalian diri. Hartati dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa remaja yang terlalu sering menggunakan smartphone, terutama untuk bermain game atau mengakses media sosial, lebih sulit mengelola emosi dan lebih rentan bertindak agresif, terutama dalam situasi yang menimbulkan stres atau frustrasi.

Yuhbaba dkk. (2024) menunjukkan bahwa program anti-kekerasan berbasis metode EVI efektif dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja. Metode ini mencakup tiga komponen utama. Pertama, sesi edukasi singkat menggunakan materi visual untuk mengenalkan jenis dan dampak perilaku agresif, serta cara mengelola emosi. Kedua, pemutaran film pendek yang menggambarkan situasi agresif dan strategi penanganannya secara positif. Ketiga, kegiatan ice breaking yang menciptakan suasana santai agar peserta lebih terbuka. Program ini dirancang untuk membantu remaja memahami emosi mereka, meningkatkan keterampilan sosial, dan merespons situasi emosional secara lebih bijak.

Wahyu dan Dasalinda (2024) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif siswa. Teknik ini mendorong siswa untuk mengenali pemicu emosi negatif, memahami dampak agresi, serta melakukan refleksi diri. Selain itu, pendekatan ini juga melatih keterampilan dalam mengelola emosi dan meningkatkan empati, sehingga siswa mampu merespons situasi menantang secara lebih positif. Dengan meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan sosial, siswa dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dan mengurangi perilaku agresif.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK memiliki peran krusial dalam membantu remaja dengan perilaku agresif. Selain bimbingan kelompok, konseling individual juga penting karena memberikan perhatian lebih personal, yang dapat memfasilitasi perubahan perilaku siswa. Fauza dan Chalidaziah (2021) menunjukkan bahwa konseling individual efektif dalam mengurangi perilaku agresif, dengan penurunan signifikan pada tingkat agresi siswa setelah layanan diberikan. Melalui konseling, siswa dapat mengeksplorasi masalah secara mendalam, mengidentifikasi penyebab agresi, dan mengembangkan strategi untuk mengelola emosi serta reaksi mereka.

Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling, baik dalam bentuk kelompok maupun individual, memberikan dukungan yang berarti bagi remaja yang berjuang dengan perilaku agresif. Melalui pendekatan yang personal dan berbasis pada pemahaman individu, siswa dapat memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai diri mereka dan belajar cara-cara yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan emosional yang mereka hadapi.

4. KESIMPULAN

Perilaku agresif di kalangan remaja, seperti perkelahian, tawuran, bullying, dan ejekan, semakin sering terjadi dan mengganggu keharmonisan sosial. Penyebabnya melibatkan faktor internal seperti kesulitan mengelola emosi dan eksternal seperti keluarga yang tidak harmonis, pola asuh otoriter, pengaruh teman sebaya, serta kecanduan media sosial dan game online.

Penanganan perilaku agresif memerlukan pendekatan komprehensif, seperti program EVI (Education, Video, Ice-breaking) yang efektif untuk membantu remaja mengendalikan agresi. Bimbingan kelompok dengan teknik self-management dan konseling individual juga penting untuk membantu remaja mengelola emosi dan mengatasi masalah secara personal.

Pendekatan ini membantu remaja mengenali akar penyebab agresi, mengelola emosi, dan mengubah perilaku negatif menjadi positif, sehingga mereka dapat mengurangi agresi dan membangun hubungan sosial yang lebih harmonis di sekolah, keluarga, dan masyarakat.

REFERENSI

Citra Dewi, Wina Lova Riza, and Citra Hati Leometa. 2024. "PENGARUH KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA DI KABUPATEN KARAWANG." Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang 4 (1): 18–26. https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i1.1062.

Fajriah, Linda, Anindya Permata Putri, and Ida Sriwaty Sunarjo. 2024. "Pola Asuh Otoriter dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA Negeri 11 Kendari." Jurnal Sublimapsi 5 (2): 340. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i2.47759.

Fausi, Muhammad, and Yuanita Wulandari. 2024. "Gambaran Perilaku Agresif Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 10 Genteng Surabaya.". Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 9 (2): 243-248. https://doi.org/10.30651/jkm.v9i2.2348.

Fauza, Widia, and Wan Chalidaziah. n.d. "Konseling Individual dalam Mengatasi Prilaku Agresif Siswa.". Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol 2 (1): 43-52. https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236.

Ferdiansa, Geandra. 2020. "Analisis perilaku agresif siswa" 5 (2). Jurnal Riset Tindakan Indonesia 5 (2): 8-12.

Hapsari, Dwi Ria Maya, Andik Matulessy, and Nindia Pratitis. n.d. 2024. "Keharmonisan keluarga dan perilaku agresif pada remaja awal?". Jurnal Penelitian Psikologi 5 (1):125-132. https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11613

Hartati, Meike Endang, Veronika Juliet Kamasi, Naisrenda Rumondor Karaeng, Cheline Jeslin Karwur, Natali Elisye Sangian, and Abdi Anto Hahomion Marpaung. 2024. "Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja Awal di SMPN 2 Pineleng." Journal of Comprehensive Science (JCS) 3 (8): 3483–88. https://doi.org/10.59188/jcs.v3i8.820.

Isnaeni, Peni. 2021. "Konformitas Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja." Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi 9 (1): 121. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5672.

Maditia, Rima, and Pratiwi Sakti. 2021. "HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PERILAKU AGRESIF." JURNAL PSIMAWA 4 (1): 49–54. https://doi.org/10.36761/jp.v4i1.1271.

Marchelino Nick Salenussa and Christiana Hari Soetjiningsih. 2022. "POLA ASUH OTORITER (AUTHORITARIAN PARENTING) DAN PERILAKU AGRESIF PADA SISWA DI SALAH SATU SMA DI MALUKU TENGAH." Jurnal Cakrawala Ilmiah 2 (3): 1085–92. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4071.

Maryam and Retno Sulistiyaningsih. 2023. "Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Perilaku Agresif pada Remaja." Flourishing Journal 3 (9): 380–91. https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p380-391.

Misno, and Fatimah Malini Lubis. 2023. "Pengaruh Pendidikan Agama, Konsep Diri, Kepribadian, dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Agresif Remaja di Provinsi Jawa Barat." Jurnal Psikologi dan Konseling West Science 1 (02): 118–30. https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.263.

Muhaimin, Muhaimin. 2022. "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA SMA." JKP (Jurnal Konseling Pendidikan) 6 (2): 69–76. https://doi.org/10.29408/jkp.v6i2.6964.

Nasution, Dinda Dwi Putri, and Farhati M. Tatar. 2023. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Agresif Pada Remaja di Kota Banda Aceh." Syiah Kuala Psychology Journal 1 (1): 30–42. https://doi.org/10.24815/skpj.v1i1.29996.

Nurafisa, Martina Desri, Raja Fitrina Lestari, and Agnita Utami. 2022. "HUBUNGAN PERSEPSI POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA." Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) 2 (1): 39–48. https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.537.

Oktafia, Ika and Maria Nugraheni Mardi Rahayu. 2024. "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)." G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling 8 (3): 1644–52. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6086.

Purwaningtyas, Fifin Dwi, Ardianti Agustin, Evi Ristanti, and Yulinda Fira. 2021. "KELEKATAN ORANGTUA TERHADAP PERILAKU AGRESIF REMAJA." Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP 8 (1): 496–504. https://doi.org/10.38156/gesi.v8i1.112.

Putra, Sabprudin Mandala, and Dyta Setiawati Hartono. 2024. "Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Agresif Verbal pada Remaja Saat Bermain Games Online." Jurnal Psikologi 1 (2): 10. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2257.

Rahmat, Candra Prasiska, Fauzi Nur Ilahi, Gundah Nur Cahyo, and Hendry Sugara. 2024. "Perilaku agresif pada remaja: dampak dan pencegahannya." TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling 7 (3).

Ratih, Nyoman Ayu, Prof Karsadi, and Laode Surazal Qalbi. 2024. "Kontrol Diri dan Perilaku Agresif Remaja Awal." Jurnal Sublimapsi 5 (1): 10. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i1.41857.

Rista and Mamik. 2022. “Analysis of Aggressive Behaviour in Adolescent in Depok Sleman Yogyakarta.” Jurnal Kesehatan 11 (2). https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.86.

Sembiring, Juliana Karina, and Dewita Karema Sarajar. 2024. “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU AGRESIF VERBAL PADA REMAJA.” Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling 8 (2): 201. https://doi.org/10.36709/bening.v8i2.47951.

Sinariptha Aulia Sasmitha, Asniar Khumas, and Dian Novita Siswanti. 2023. “Hubungan Kelekatan Orangtua Dengan Perilaku Agresi Remaja Di Kota Makassar.” PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora 2 (3): 445–51. https://doi.org/10.56799/peshum.v2i3.1506.

Siregar, Rina Rahayu. 2020. “SELF-CONTROL SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA.” Jurnal Ilmiah Psyche 14 (2): 93–102. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1160.

Suryati, Hartika Utami Fitri, and Silvi Aqgenatry Prilly. 2024. “Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Santriwati di Pesantren Aulia Cendekia.” Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 6 (2): 195–208. https://doi.org/10.51339/isyrof.v6i2.2884.

Wahyu, Laela, and Dwi Dasalinda. 2024. “EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA SMKN 22 JAKARTA.” Research and Development Journal of Education 10 (2): 834. https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24698.

Wigati, Woro Ayu, and Luh Putu Shanti Kusumaningsih. 2020. “HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA SUKU KOMERING DI DESA “X” KABUPATEN OGAN KOMERING ULU TIMUR (OKUT).” Proyeksi 13 (2): 166. https://doi.org/10.30659/jp.13.2.166-176.

Yuhbaba, Zidni, Wahyi Sholehah Erdah Suswati, M. Elyas Arif Budiman, and Hilla Lia Romadona. 2024. “IMPLEMENTASI PROGRAM ANTI KEKERASAN MELALUI METODE EVI TERHADAP KEMAMPUAN MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF REMAJA.” Jurnal Keperawatan Sriwijaya 11 (2): 1–9. https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.244.

Yunalia, Endang Mei, and Arif Nurma Nurma Etika. 2020. “Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama.” JHeS (Journal of Health Studies) 4 (1): 38–45. https://doi.org/10.31101/jhes.1358.Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal), 2(1), 49–62. https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564