

**PENGARUH TEKNIK *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESI
PADA PEMAIN VIDEO GIM KEKERASAN
(STUDI *SINGLE SUBJECT EXPERIMENTAL DESIGN* PADA
MURID SEKOLAH MENENGAH PERTAMA)**



**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRAK

Perilaku agresi yang terjadi di kalangan remaja merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat mengganggu interaksi sosial, hubungan antarpribadi, serta proses pembelajaran di sekolah. Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku agresi adalah intensitas bermain video gim yang mengandung kekerasan. Berdasarkan hasil asesmen awal, subjek penelitian menunjukkan kecenderungan agresi yang signifikan, terutama pada aspek agresi verbal dan kemarahan sehingga diperlukan intervensi yang tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala tetapi juga merubah proses psikologis yang mendasarinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam mereduksi perilaku agresi pada murid yang bermain video gim kekerasan, mengetahui dampak ACT terhadap aspek perilaku agresi, serta mengidentifikasi perbedaan tingkat agresi sebelum dan sesudah menjalani intervensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Single Subject Experimental Design* (SSED) desain A-B yang terdiri atas fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B). Subjek penelitian adalah seorang murid SMP yang memiliki tingkat agresi tinggi dan memiliki kebiasaan bermain video gim kekerasan dalam durasi yang lama. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta pengukuran menggunakan instrumen agresi yang mengacu pada empat dimensi agresi, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi berdasarkan indikator kecenderungan arah, stabilitas, perubahan level, mean level, dan *overlap*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT efektif dalam mereduksi perilaku agresi pada subjek penelitian. Pengaruh tersebut ditunjukkan oleh perubahan kecenderungan arah dari meningkat pada fase *baseline* (A) menjadi menurun pada fase intervensi (B). Penurunan mean level dari 95,3 menjadi 72,6, perubahan level antarkondisi sebesar -20, serta persentase *overlap* sebesar 0% yang menunjukkan tidak adanya tumpang tindih data antara fase *baseline* (A) dan intervensi (B). Perubahan perilaku paling nyata terjadi pada aspek agresi verbal dan kemarahan, disertai penurunan kecenderungan permusuhan serta meningkatnya kemampuan mengendalikan respons terhadap situasi yang memicu agresi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku terjadi secara bertahap melalui peningkatan fleksibilitas psikologis sehingga subjek menjadi lebih mampu menerima pengalaman emosional, melepaskan diri dari dominasi pikiran agresi, serta memilih perilaku yang lebih adaptif sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Dengan demikian, ACT dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mereduksi perilaku agresi pada remaja yang bermain video gim kekerasan, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT); Perilaku Agresi; *Single Subject Experimental Design* (SSED); Video Gim Kekerasan

ABSTRACT

Aggressive behavior among adolescents is a psychological problem that can disrupt social interactions, interpersonal relationships, and the learning process at school. One factor contributing to the emergence of aggressive behavior is the intensity of playing violent video games. Based on the initial assessment results, the study subjects demonstrated significant aggressive tendencies, particularly in the areas of verbal aggression and anger, necessitating interventions aimed not only at reducing symptoms but also at changing the underlying psychological processes. This study aimed to determine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing aggressive behavior in students who play violent video games, to determine the impact of ACT on aggressive behavior, and to identify differences in aggression levels before and after the intervention.

This study used a quantitative approach with a Single Subject Experimental Design (SSED) A-B design, consisting of a baseline phase (A) and an intervention phase (B). The study subjects were junior high school students with high levels of aggression and a habit of playing violent video games for extended periods. Data were collected through observation, interviews, and measurements using an aggression instrument that refers to four dimensions of aggression: physical aggression, verbal aggression, anger, and hostility. Data analysis used visual analysis within conditions and visual analysis between conditions based on indicators of directional trend, stability, level change, mean level, and overlap.

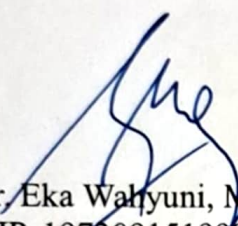
The results showed that ACT was effective in reducing aggressive behavior in the study subjects. This effectiveness was demonstrated by a change in directional trend from an increase in the baseline phase (A) to a decrease in the intervention phase (B). The mean level decreased from 95.3 to 72.6, the level change between conditions was -20, and the overlap percentage was 0%, indicating no overlap in data between the baseline (A) and intervention (B) phases. The most significant behavioral changes occurred in verbal aggression and anger, accompanied by a decrease in hostility and an increased ability to control responses to situations that trigger aggression. The research findings indicate that behavioral changes occur gradually through increased psychological flexibility, enabling subjects to better accept emotional experiences, free themselves from the dominance of aggressive thoughts, and choose more adaptive behaviors in line with personal values. Thus, ACT can be an effective intervention for reducing aggressive behavior in adolescents who play violent video games, particularly within the context of guidance and counseling services in schools.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Aggressive Behavior; Single Subject Experimental Design (SSED); Violent Video Games

LEMBAR PENGESAHAN

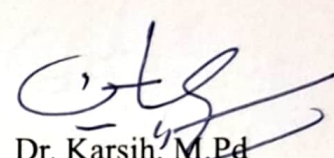
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS

Pembimbing I


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003

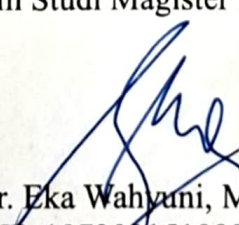
Tanggal :

Pembimbing II


Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002

Tanggal :

Mengetahui
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003
Tanggal :

Nama : Juni Fajar Sari
NIM : 1108824009
Angkatan : 2024

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama lengkap : Juni Fajar Sari
NIM : 1108824009
Tempat / Tanggal Lahir : Bengkulu, 15 Juni 1991
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul” **EFEKTIVITAS TEKNIK *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESI PADA PEMAIN VIDEO GIM KEKERASAN (STUDI *SINGLE SUBJECT EXPERIMENTAL DESIGN* PADA MURID SEKOLAH MENENGAH PERTAMA)**” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Depok, 17 Juli 2026

Yang menyatakan,



Juni Fajar Sari

NIM 1108824009



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Juni Fajar Sari
NIM : 1108824009
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Magister Bimbingan Konseling
Alamat email : junifajarsari@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul : Pengaruh Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Mereduksi Perilaku Agresi pada Pemain Video Gim Kekerasan (Studi *Single Subject Experimental Design* pada Murid Sekolah Menengah Pertama)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Agustus 2026
Penulis


(Juni Fajar Sari)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Mereduksi Perilaku Agresi pada Pemain Video Gim Kekerasan (Studi *Single Subject Experimental Design* pada Murid Sekolah Menengah Pertama)”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama proses penyusunan tesis ini, penulis menyadari bahwa penelitian mengenai perilaku agresi pada remaja merupakan isu yang penting untuk dikaji mengingat dampaknya terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademik murid. Melalui penelitian ini, penulis berupaya memberikan kontribusi ilmiah mengenai penerapan ACT sebagai sebuah intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis dalam mereduksi perilaku agresi pada murid yang bermain video gim kekerasan.

Sebagai sebuah perjalanan akademis, penulis memperoleh berbagai pengalaman berharga selama penyusunan tesis ini yang tidak hanya memperkaya wawasan keilmuan tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, melakukan penelitian secara sistematis, serta mengintegrasikan antara teori dengan praktik di lapangan. Seluruh rangkaian proses pembelajaran, bimbingan, serta penelitian menjadi pengalaman yang bermakna dalam membentuk kompetensi akademik dan profesional penulis.

Penyusunan tesis ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Beasiswa Pendidik Indonesia (BPI) atas kesempatannya kepada penulis untuk melanjutkan studi Magister. Beasiswa ini sebagai pembuka jalan bagi penulis untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi.
2. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya dalam

memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi yang menjadi semangat bagi penulis dalam penyusunan tesis ini.

4. Dr. Karsih, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan serta motivasi yang membangun dalam penelitian ini sehingga tesis ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen pengajar di Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta atas ilmu serta bimbingannya untuk kelancaran studi penulis.
6. Bapak, Mamak, Ayah dan Ibu Mertua, suami tercinta Ayah Yudha, kedua anakku tersayang Ara dan Ali, serta seluruh keluarga besar atas doa, dukungan hingga bantuannya kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini.
7. Teman kuliah S2 BK atas kebersamaannya selama menjalani bangku kuliah S2. Canda tawa dari kalian sungguh berarti dalam memberikan warna pada masa-masa kuliah ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu namun memberikan banyak masukan serta dukungan dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan tesis ini. Penulis berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta menjadi salah satu referensi dalam pengembangan intervensi berbasis ACT untuk mereduksi perilaku agresi pada remaja.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi dunia akademik maupun praktik profesional serta menjadi salah satu rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Depok, Juli 2026

Penulis,

Juni Fajar Sari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian	9
1.7. <i>State of the Art</i>	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Deskripsi Konseptual Variabel	12
2.1.1. Perilaku Agresi	12
2.1.2. Video Gim Kekerasan	18
2.1.3. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	24
2.2. Hasil Penelitian Relevan	26
2.3. Kerangka Teoretik	27
2.4. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1. Tujuan Penelitian	29
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3. Metode Penelitian	31
3.4. Populasi dan Sampel	32
3.4.1. Populasi	32
3.4.2. Sampel	34
3.5. Rancangan Perlakuan	35
3.6. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	60
3.6.1. Kontrol Validitas Internal	60
3.6.2. Kontrol Validitas Eksternal	61

3.7.	Teknik Pengumpulan Data	62
3.7.1.	Instrumen Variabel Terikat	62
3.7.2.	Instrumen Variabel Bebas	66
3.8.	Teknik Analisis Data	68
3.9.	Hipotesis Statistika	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		70
4.1.	Deskripsi Data	70
4.1.1.	Lokasi Penelitian	70
4.1.2.	<i>Screening</i> dan Seleksi Subjek	71
4.1.3.	Karakteristik Subjek Penelitian	72
4.1.4.	Hasil Asesmen Awal	73
4.1.5.	Pelaksanaan Penelitian	77
4.1.6.	Data Hasil Pengukuran	78
4.2.	Pengujian Persyaratan Analisis Data	79
4.2.1.	Analisis Visual dalam Kondisi	79
4.2.2.	Analisis Visual Antar Kondisi	91
4.3.	Pembahasan Hasil Penelitian	94
4.3.1.	Sebelum intervensi	94
4.3.2.	Setelah intervensi	95
BAB V KESIMPULAN		103
5.1.	Kesimpulan	103
5.2.	Implikasi	105
5.2.1.	Implikasi Teoretis	105
5.2.2.	Implikasi Praktis	106
5.2.3.	Implikasi Metodologis	107
5.3.	Saran	107
DAFTAR PUSTAKA		110
LAMPIRAN		116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Persentase per aspek perilaku agresi	74
Gambar 4. 2 Analisis visual dalam kondisi.....	90



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Timeline penelitian	30
Tabel 3. 2 Skema Single-Subjek Experimental Design (SSED) Tipe AB.....	32
Tabel 3. 3 Matriks rencana pelaksanaan ACT untuk mereduksi perilaku agresi pada pemain video gim kekerasan	35
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)	64
Tabel 3. 5 Hasil uji reliabilitas BPAQ	66
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)	67
Tabel 4. 1 Kategorisasi perilaku agresi murid	71
Tabel 4. 2 Pelaksanaan fase baseline (A) dan fase intervensi (B)	77
Tabel 4. 3 Hasil pengukuran perilaku agresi dan fleksibilitas psikologis.....	79
Tabel 4. 4 Rangkuman hasil analisa visual dalam kondisi	91
Tabel 4. 5 Rangkuman hasil analisa visual antar kondisi	93

