

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, fenomena agresi sering muncul pada kalangan remaja, baik di sekolah, di rumah, maupun lingkungan pergaulan. Fenomena agresi dan kemarahan pada remaja mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok usia 13-17 tahun (Sapien Labs, 2025). Data yang dikumpulkan dari 10.475 remaja di Amerika Serikat dan India menunjukkan bahwa perasaan agresi, kemarahan, dan iritabilitas meningkat tajam pada remaja yang usianya lebih muda dibandingkan dengan yang usianya lebih tua (Sapien Labs, 2025). Selain itu, penelitian di India menemukan bahwa akar perilaku agresi sudah muncul sejak masa sekolah dasar dan cenderung meningkat di masa remaja (Bhave SY et al., 2023). Agresivitas ini tidak hanya terbatas pada tindakan fisik tetapi juga berkembang dalam bentuk keyakinan dan sikap yang mendukung kekerasan. Hal ini kemudian menjadi prediktor kuat perilaku agresi di masa selanjutnya.

Agresi merupakan jenis emosi dan reaksi di mana seseorang secara tidak sadar memanifestasikan tekanan, kekurangan dan gagal dalam bentuk reaksi agresi, pemerkosaan, perilaku jahat dan agresif (Saliminezhad et al., 2022). Tujuan dari agresi adalah untuk menyakiti dan melukai seseorang secara fisik maupun mental (Franjić, 2022).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada peningkatan agresi remaja yaitu kepemilikan *smartphone* pada usia yang semakin dini, sehingga memberikan akses lebih luas terhadap konten digital, termasuk media kekerasan seperti video gim dan film (Sapien Labs, 2025). Paparan media kekerasan ini menstimulasi agresi jangka pendek melalui aktivasi emosi marah serta jangka panjang dengan membentuk skrip agresif yang menetap dalam pola pikir remaja.

Remaja yang lebih sering memainkan video gim dengan konten kekerasan menunjukkan tingkat agresi dan perilaku bermasalah yang lebih

tinggi dibandingkan dengan mereka yang memainkan jenis permainan lain (Gottfried & Sidoti, 2024). Data juga menunjukkan bahwa lebih dari 35% pemain video gim kekerasan melaporkan mengalami peningkatan kemarahan dan perilaku bermusuhan setelah bermain, terutama ketika durasi bermain melebihi tiga jam per hari (Gottfried & Sidoti, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Saputra et al., 2017), tidak terdapat perbedaan perilaku agresi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Namun, murid laki-laki cenderung melakukan agresi dalam bentuk agresi fisik dan verbal, sedangkan murid perempuan cenderung melakukan perilaku agresi dalam bentuk kemarahan dan kebencian. Dalam penelitian lainnya (Aridhona & Setia, 2022) menemukan sebanyak 61,1% murid yang masuk pada kategori sedang yang artinya murid pernah melakukan perilaku agresi verbal terhadap orang lain dan sebanyak 19,4% murid yang termasuk dalam kategori tinggi yang artinya murid sering melakukan perilaku agresi verbal terhadap orang lain.

Terdapat faktor risiko situasional pada remaja dalam melakukan perilaku agresi. Faktor risiko situasional dipandang sebagai determinan situasional perilaku, yaitu "kondisi lingkungan yang ada sebelum dan sesudah respons suatu organisme dan memengaruhi munculnya perilaku ini" (Marcus, 2017). Beberapa faktor risiko situasional, yaitu provokasi, frustrasi, rasa sakit dan ketidaknyamanan, penggunaan narkoba atau alkohol, insentif, dan isyarat agresi (Marcus, 2017). Provokasi seperti adanya hinaan atau adanya agresi fisik yang dilakukan orang lain. Frustrasi seperti terhambatnya pencapaian tujuan seseorang. Rasa sakit dan ketidaknyamanan, seperti setiap pemandangan, suara, atau suhu yang akan meningkatkan ketidaknyamanan individu. Insentif merujuk pada apa pun yang meningkatkan manfaat relatif (misalnya reputasi). Isyarat agresi seperti keberadaan senjata api atau video gim yang mengandung unsur kekerasan.

Video gim kekerasan menjadi salah satu bentuk isyarat agresi karena menyajikan stimulus visual dan emosional yang secara langsung mengaktifkan skema agresif dalam pikiran pemain (Marcus, 2017). Ketika

individu terpapar pada konten kekerasan yang interaktif, seperti dalam video gim, mereka tidak hanya menjadi pengamat pasif tetapi juga terlibat sebagai pelaku sehingga potensi internalisasi perilaku agresif menjadi lebih kuat.

Video gim merupakan salah satu aktivitas rekreasi yang digemari oleh berbagai kalangan usia termasuk remaja. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 mencatat bahwa anak hingga berusia 18 tahun mendominasi pasar gim online dengan persentase sebesar 46,2%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari pengguna gim online berada dalam rentang usia tersebut (SindoNews, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu SMP di Kota Depok kepada 340 responden, diperoleh hasil 61,3% di antara murid terbiasa bermain video gim kekerasan seperti *PUBG*, *Call on Duty*, *Mortal Kombat*, *Resident Evil*, dan *Mobile Legend*. Durasi responden untuk bermain video gim kekerasan dalam sehari lebih dari 4 jam sebanyak 4%, 3 sampai 4 jam sebanyak 12%, 1 sampai 2 jam sebanyak 58%, serta sisanya bermain kurang dari 1 jam dalam sehari. Alasan yang paling banyak dipilih responden untuk memainkan video gim kekerasan yaitu untuk mencari hiburan, mengisi waktu luang, dan menikmati tantangan yang ada di dalam gim. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa bermain video gim kekerasan telah menjadi sebuah kebiasaan sehari-hari dari responden. Fenomena ini juga diamati oleh guru BK yang melihat semakin banyak murid yang bermain video gim terutama kekerasan ketika ada waktu luang di sekolah seperti di jam kosong ataupun saat istirahat.

Paparan terhadap kekerasan dalam pengalaman sosial kehidupan nyata, dalam interaksi dengan teman sebaya atau anggota keluarga, dan dengan karakter fiksi (seperti video gim kekerasan, film, dll.) memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang (Marcus, 2017). Mengamati kekerasan baik secara nyata atau fiksi mampu membangkitkan emosi, terutama jika itu adalah emosi marah. Berbagai teknik sinematik yang digunakan dalam skrip video gim kekerasan, seperti membenaran moral untuk agresi oleh penembak (atau pemain) (misalnya, musuh membunuh

orang yang tidak bersalah, menyerang lebih dulu, atau musuh menunjukkan rasa sakit yang berlebihan) dirancang untuk menimbulkan gairah marah yang meningkatkan keterlibatan pemain. Mekanisme yang menyebabkan paparan jangka panjang meningkatkan agresi adalah bahwa "paparan berulang menyebabkan seseorang menjadi tidak peka secara kognitif, dan keyakinan bahwa 'kekerasan itu umum, biasa saja, dan tidak dapat dihindari'" (Marcus, 2017). Efek jangka panjang dari bermain gim video kekerasan menimbulkan penurunan empati dan juga memiliki efek desensitisasi.

Bermain video gim memiliki pengaruh yang positif dan juga negatif terhadap perilaku seseorang. Efek positif dari bermain video gim salah satunya adalah dorongan untuk bertindak sesuai dengan aturan karena adanya sistem hukuman atau pengurangan poin dalam video gim (Reynaldo et al., 2021). Selain itu, bermain video gim kekerasan juga terbukti untuk meningkatkan kognisi visuospasial pemainnya (Ferguson, 2007). Selain memiliki efek positif, bermain video gim khususnya video gim kekerasan juga memiliki efek negatif.

Berdasarkan hasil penelitian (Lee et al., 2021; Nurhalimah et al., 2023; Zhang et al., 2021), semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain gim online berunsur kekerasan, maka akan memunculkan perilaku agresif yang semakin tinggi. Pertama, berdasarkan teori penggunaan dan kepuasan, individu sengaja memilih media yang paling memenuhi kebutuhan mereka dan menawarkan kepuasan (Lee et al., 2021). Dengan demikian, individu yang memiliki sifat agresi yang lebih kuat mungkin menunjukkan preferensi yang lebih kuat untuk video gim kekerasan daripada yang tidak mengandung kekerasan. Kedua, paparan terhadap gim kekerasan dapat meningkatkan agresi di antara para pemain mengacu pada teori pembelajaran sosial dan/atau peningkatan aksesibilitas pikiran agresif dan skema kognitif seperti yang diajukan dalam model agresi umum (Lee et al., 2021). Walaupun pemain tidak meniru tindakan kekerasan yang sama persis seperti yang telah mereka amati, bermain gim kekerasan dapat mengaktifkan pikiran-pikiran yang berhubungan dengan

agresi yang pada gilirannya bisa memengaruhi cara individu menilai situasi dan memutuskan respons mereka, sehingga meningkatkan kemungkinan tindakan agresif.

Paparan video gim kekerasan secara intens dapat mempengaruhi perubahan pada sistem pada otak yang mengatur regulasi emosi serta kontrol impuls (Mathews et al., 2005; Zhu et al., 2019). Jadi, perilaku agresi bukan semata-mata merupakan hasil dari pembelajaran perilaku. Paparan video gim kekerasan berpotensi untuk melemahkan mekanisme kontrol top-down pada otak sehingga remaja menjadi lebih reaktif secara emosional dan kesulitan dalam menahan dorongan agresif ketika adanya situasi pemicu (Mathews et al., 2005). Agresi pada remaja yang bermain video gim kekerasan dapat muncul melalui dua jalur neurokognitif yang saling melengkapi. Jalur pertama yaitu agresi reaktif yang dipicu oleh lemahnya regulasi emosi serta kontrol impuls akibat penurunan pada fungsi anterior cingulate cortex (ACC) dan korteks prefrontal (Mathews et al., 2005). Kedua korteks tersebut memiliki peran yang besar dalam pengendalian impuls, regulasi emosi, serta penghambatan respon agresi. Remaja dengan perilaku agresi menunjukkan penurunan aktivasi lobus frontal, khususnya pada ACC. Jalur kedua yaitu agresi proaktif akibat perubahan struktur dan konektivitas otak yang memungkinkan perilaku agresi dilakukan secara terencana dan minim dalam pertimbangan moral (Zhu et al., 2019). Individu dengan paparan kekerasan yang tinggi menunjukkan penurunan respon empatik dan evaluasi moral terhadap perilaku agresi sehingga perilaku agresi bisa muncul dengan terencana dan minim pertimbangan konsekuensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu SMP di Kota Depok kepada 340 responden, 33% responden mengaku meniru perkataan ataupun perilaku yang mereka saksikan pada video gim yang mengandung kekerasan. Selain itu juga ditemukan bahwa 83% murid menyatakan keinginan untuk mengurangi kebiasaan bermain video gim kekerasan dan 40% murid merasa bahwa kebiasaan tersebut telah mengganggu kehidupan mereka sehari-hari. Temuan ini menunjukkan

bahwa sebagian besar murid memiliki kesadaran tentang adanya dampak negatif dari video gim kekerasan terhadap aktivitas dan keseharian mereka sehari-hari serta memiliki motivasi untuk melakukan perubahan perilaku.

Berdasarkan data studi pendahuluan yang diperoleh menggambarkan bahwa perilaku agresif bukan lagi sekadar fenomena, tetapi telah menjadi masalah nyata yang perlu segera ditanggulangi agar tidak semakin banyak murid yang berperilaku agresif. Hal ini perlu segera diatasi agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah dan tidak menjadi kebiasaan buruk bagi murid. Oleh karena itu, upaya penanganan masalah perilaku agresif murid perlu menjadi perhatian konselor sekolah agar murid bisa memahami perilaku yang sesuai dengan prinsip etika dan nilai moral yang ada di masyarakat. Salah satu cara konselor untuk mengatasi perilaku agresi murid yaitu dengan cara memberikan layanan serta melakukan konseling (Br. Ginting et al., 2021).

Maraknya perilaku agresi di sekolah menuntut adanya intervensi konseling yang bertujuan untuk mereduksi perilaku agresi pada murid. Dalam perkembangannya telah banyak intervensi yang bisa digunakan dalam proses konseling untuk mereduksi perilaku agresi, diantaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *schema therapy*, *mindfulness therapy*, *reality therapy*, dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Feizi Lafmajani et al., 2023; Garivani et al., 2021; Govarthini & Devi, 2024; Masoumian et al., 2021; Razavi, 2023; Saliminezhad et al., 2022; Yazdani et al., 2021). Masing-masing intervensi ini memiliki keunikan dan karakteristik yang dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan murid.

Schema therapy efektif dalam menangani perilaku agresi dengan berfokus pada multidimensi, kognitif, eksperimental, dan perilaku individu namun tidak dapat bertahan selama dua bulan setelah intervensi (Yazdani et al., 2021). Lain hal dengan intervensi menggunakan CBT. Metode dalam CBT didasarkan pada premis bahwa jika murid dilatih untuk mengenali dan mengoreksi distorsi realitas maka mereka dapat berada pada posisi yang lebih baik untuk mengubah respons emosional dan

perilaku disfungsional mereka sendiri (Feizi Lafmajani et al., 2023). Sedangkan *mindfulness* membantu meningkatkan kesadaran diri, empati, dan kemampuan penyesuaian sosial agar individu mampu merespon situasi pemicu agresi secara lebih bijaksana serta sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki individu (Saliminezhad et al., 2022). *Mindfulness* tidak secara langsung mengubah atau mengendalikan faktor eksternal pemicu agresi melainkan membantu individu dalam menerima masalah dengan lebih sadar. *Reality therapy* mereduksi perilaku agresi dengan membimbing individu memahami kebutuhan dasarnya, mengelola kemarahan, serta memilih perilaku yang lebih bertanggung jawab dan selaras dengan tujuan hidupnya saat ini (Razavi, 2023). Pendekatan ini kurang memperhatikan faktor masa lalu maupun aspek bawah sadar sehingga perilaku agresi yang berakar pada trauma atau konflik internal mendalam menjadi tidak tersentuh secara optimal.

ACT dipandang sebagai intervensi yang cukup efektif untuk mereduksi perilaku agresi karena merupakan kombinasi dari latihan penerimaan dan perhatian yang terkait dengan komitmen dan perubahan perilaku (Roshan & Jafari, 2016). Dalam pendekatan ini, individu belajar untuk menerima pikiran mereka tanpa penilaian daripada menantang pikiran tersebut. Tujuannya adalah agar individu belajar mengidentifikasi nilai-nilai hidup mereka, merencanakan, serta berlatih dengan nilai tersebut. ACT menargetkan inti masalah dan tujuan keseluruhannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis serta kemampuan untuk berhubungan dengan peristiwa saat ini semaksimal mungkin dan mengubah perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Hal ini sejalan dengan fungsi eksekutif pada korteks prefrontal sehingga ACT berpotensi untuk memperkuat kembali mekanisme pengendalian neurokognitif yang terganggu akibat paparan video gim kekerasan sehingga perilaku agresi dapat direduksi secara adaptif dan berkelanjutan.

ACT tidak memandang agresi sebagai suatu kesalahan atau sesuatu yang harus dihapus secara langsung. Namun, ACT memandang dorongan untuk melakukan agresi sebagai sesuatu yang wajar dari pengalaman

manusia. Agresi dipandang sebagai respon terhadap pikiran, emosi, ataupun pengalaman yang membuat tidak nyaman. Selain itu, agresi merupakan bentuk dari ketidakfleksibelan psikologis yang diciptakan oleh fusi kognitif dan penghindaran eksperimental (Garivani et al., 2021). Masalah akan timbul ketika individu bereaksi secara impulsif atau tidak fleksibel terhadap dorongan untuk melakukan agresi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi. ACT berusaha membantu individu untuk tidak dikendalikan oleh dorongan tersebut namun memilih tindakan yang lebih bermakna. Selain itu ACT juga terbukti efektif dalam mengurangi kemarahan dan agresi di antara anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Byrne & Cullen, 2024).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini akan bertujuan untuk menguji pengaruh teknik ACT untuk mereduksi perilaku agresi pada murid yang memainkan video gim kekerasan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Dampak negatif video gim kekerasan terhadap perilaku agresi remaja
2. Adanya kesadaran atau motivasi untuk mengurangi kebiasaan bermain video gim kekerasan
3. Remaja rentan dalam meniru perilaku kekerasan yang ditampilkan dalam video gim kekerasan
4. Perilaku agresi memiliki dampak jangka panjang dan pendek
5. Kebutuhan intervensi yang efektif serta berkelanjutan

1.3. Pembatasan Masalah

Batasan penelitian ini difokuskan pada penerapan ACT melalui konseling individual untuk menurunkan perilaku agresi pada murid SMP yang bermain video gim kekerasan. Selain itu, penelitian ini membatasi fokus pada perilaku agresi yang mencakup empat aspek, yaitu agresi fisik,

agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan sebagaimana diukur menggunakan *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ), sehingga tidak mencakup bentuk agresi lain seperti agresi relasional atau pasif-agresif.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Apakah ACT efektif dalam mereduksi perilaku agresi pada murid yang bermain video gim kekerasan?
2. Bagaimana pengaruh ACT terhadap masing-masing aspek perilaku agresi, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan pada murid yang bermain video gim kekerasan?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat agresi murid sebelum dan sesudah mengikuti intervensi ACT?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian, yaitu:

1. Mengetahui tingkat agresi pada murid yang bermain video gim kekerasan sebelum menjalani intervensi ACT.
2. Mengetahui pengaruh ACT dalam mereduksi perilaku agresi pada murid yang bermain video gim kekerasan

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan baik secara teoretis maupun praktis.

1.6.1. Kegunaan teoretis

1. Memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam kajian intervensi konseling untuk mereduksi perilaku agresi pada murid.

2. Memperkaya literatur mengenai pengaruh ACT dalam konteks pendidikan dan khususnya untuk murid SMP pada kelompok pemain video gim kekerasan.
3. Menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji penerapan ACT menggunakan desain *Single Subject Experimental Design* pada konteks dan populasi serupa.

1.6.2. Kegunaan praktis

1. Bagi guru BK atau konselor sekolah
Menjadi panduan strategi intervensi yang terstruktur untuk mereduksi perilaku agresi murid, terutama yang disebabkan oleh paparan video gim kekerasan.
2. Bagi sekolah
Mendukung terciptanya atmosfer belajar yang lebih kondusif dengan menurunkan perilaku agresi murid.
3. Bagi murid
Membantu dalam mengasah keterampilan pengelolaan emosi, kesadaran diri, serta kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi yang diyakini sehingga dapat menurunkan kecenderungan untuk berperilaku agresif.

1.7. *State of the Art*

Penelitian mengenai hubungan antara video gim kekerasan dengan perilaku agresi sangat berkembang pesat. Dalam sebuah kajian menyebutkan bahwa anak-anak yang terkena paparan singkat dari video gim kekerasan meningkatkan perilaku agresifnya (Zhang et al., 2021). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa kekerasan dalam video gim harus dianggap sebagai faktor risiko agresi, seperti di media kekerasan lainnya karena memberikan penguatan sosial terhadap perilaku agresif (Olejarnik & Romano, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan video gim kekerasan meningkatkan kognisi, emosi, dan perilaku agresif remaja secara tidak

sadar, bahkan kemungkinan terbentuknya kepribadian agresif (J. Y. Li et al., 2020). Hal ini menjadi tantangan besar bagi remaja yang berada pada fase perkembangan identitas dan kontrol diri. Oleh karena itu, intervensi yang tidak hanya menekankan pada gejala agresi tetapi juga meningkatkan keterampilan regulasi emosi, kesadaran diri, dan konsistensi terhadap nilai-nilai pribadi sangat diperlukan dalam konteks ini.

Di sisi lain, ACT sebagai bagian dari terapi perilaku generasi ketiga telah menunjukkan pengaruh dalam mereduksi perilaku agresi baik pada populasi remaja maupun dewasa (Abbas et al., 2022; de Almeida et al., 2024; Feizi Lafmajani et al., 2023; Garivani et al., 2021; Niasti et al., 2021; Razavi, 2023; Saliminezhad et al., 2022). ACT bekerja dengan meningkatkan fleksibilitas psikologis melalui enam proses utama, yaitu penerimaan, difusi kognitif, kontak dengan saat ini, diri sebagai konteks, nilai-nilai pribadi, dan tindakan berkomitmen.

Namun, kajian mengenai penerapan ACT secara khusus pada murid pemain video gim kekerasan tidak ditemukan pada penelitian 5 tahun terakhir. Sebagian besar penelitian lebih banyak terfokus pada hubungan antara paparan video gim kekerasan dengan peningkatan perilaku agresi atau pengaruh ACT dalam mereduksi perilaku agresi pada populasi umum, baik remaja maupun dewasa, tanpa mengaitkannya dengan konteks video gim kekerasan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan relevan untuk mengisi kesenjangan dan menguji potensi ACT dalam mereduksi perilaku agresi yang berkaitan dengan paparan video gim kekerasan.