

PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN TEKNIK BEHAVIORAL TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SOSIAL

Isak Iskandar¹, Hailala Najwa Isba²

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia^{1,2}

Email: isak.iskandar@uinbanten.ac.id¹, nazwalala073@gmail.com²

Informasi	Abstract
Volume : 2	<p><i>Aggressive behavior in adolescents is a form of psychosocial problem that can hinder personality development, social interaction, and academic achievement. This study aims to determine the effect of individual counseling using behavioral techniques on aggressive behavior in adolescents in the social environment. This study used a quantitative approach with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 15 adolescents who were identified as having moderate to high aggressive behavior. Data were collected through an aggressive behavior questionnaire and analyzed using a paired sample t-test statistical test. Individual counseling services were provided for six sessions, using behavioral techniques such as positive reinforcement, modeling, and self-monitoring. The results of the data analysis showed that there was a significant decrease in aggressive behavior scores between the pretest and posttest. The average pretest score of 73.3 decreased to 55.4 in the posttest, with a significance value of 0.003 ($p < 0.05$). These findings indicate that individual counseling based on behavioral techniques is effective in helping adolescents manage and change their aggressive behavior in a more positive direction. This study provides practical implications for BK teachers, parents, and educational institutions in dealing with adolescent deviant behavior through structured interventions. The behavioral approach has proven to be applicable, efficient, and relevant for use in counseling settings in schools and communities.</i></p>
Nomor : 5	
Bulan : Mei	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	
<p>Keywords : Behavioral Counseling, Aggressive Behavior, Adolescents</p>	

Abstrak

Perilaku agresif pada remaja merupakan salah satu bentuk masalah psikososial yang dapat menghambat perkembangan kepribadian, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual menggunakan teknik behavioral terhadap perilaku agresif pada remaja di lingkungan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 15 remaja yang teridentifikasi memiliki perilaku agresif sedang hingga tinggi. Data dikumpulkan melalui angket perilaku agresif dan dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test. Layanan konseling individual diberikan selama enam sesi, menggunakan teknik-teknik behavioral seperti penguatan positif, modeling, dan self-monitoring. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor perilaku agresif yang signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 73,3 menurun menjadi 55,4 pada posttest, dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling

individual berbasis teknik behavioral efektif dalam membantu remaja mengelola dan mengubah perilaku agresifnya ke arah yang lebih positif. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru BK, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam menangani perilaku menyimpang remaja melalui intervensi yang terstruktur. Pendekatan behavioral terbukti aplikatif, efisien, dan relevan untuk digunakan dalam setting konseling di sekolah maupun komunitas.

Kata Kunci : *Konseling Behavioral, Perilaku Agresif, Remaja*

A. PENDAHULUAN

Perilaku agresif pada remaja menjadi salah satu fenomena sosial yang semakin sering ditemukan di lingkungan masyarakat, termasuk di lingkungan sekolah, rumah, maupun media sosial. Agresivitas ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, verbal, hingga ekspresi non-verbal yang bersifat merugikan orang lain. Dalam masa remaja yang merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, individu cenderung mengalami gejolak emosi yang kuat serta pencarian jati diri. Ketidakseimbangan emosi dan kurangnya pengendalian diri membuat remaja lebih rentan menunjukkan perilaku menyimpang, termasuk perilaku agresif. (Zahri & Savira, 2017)

Faktor-faktor penyebab agresivitas pada remaja cukup kompleks. Beberapa di antaranya adalah pengaruh lingkungan keluarga yang tidak harmonis, tekanan dari kelompok sebaya (peer pressure), ketidakmampuan dalam mengelola emosi, serta pengaruh media yang mengandung kekerasan. (Ashidiq, 2019) Selain itu, pengalaman traumatis atau kekerasan masa kecil juga berpotensi menjadi latar belakang agresivitas pada usia remaja. Perilaku agresif ini, apabila tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, bisa berdampak negatif terhadap perkembangan kepribadian remaja, relasi sosial, bahkan prestasi akademik mereka.

Dalam konteks pendidikan maupun sosial, upaya untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja merupakan tantangan tersendiri. Guru, orang tua, dan masyarakat memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola emosinya. Salah satu intervensi psikologis yang terbukti efektif dalam menangani perilaku agresif adalah konseling individual dengan pendekatan behavioral. Pendekatan ini menekankan pentingnya perubahan perilaku yang tampak melalui proses pembelajaran (learning), baik melalui penguatan (reinforcement), hukuman (punishment), maupun pemodelan (modeling).

Konseling individual dengan teknik behavioral mengasumsikan bahwa perilaku bermasalah, termasuk agresivitas, merupakan hasil dari pembelajaran yang salah atau maladaptif. Oleh karena itu, melalui teknik ini, konselor membantu klien (remaja) untuk mengenali pola perilaku negatif yang dimilikinya, memahami faktor-faktor pemicunya

(antecedents), dan menggantinya dengan perilaku yang lebih positif dan adaptif. Beberapa teknik yang sering digunakan dalam pendekatan behavioral antara lain adalah token economy, reinforcements, systematic desensitization, dan modeling. Salah satu kekuatan dari teknik behavioral adalah penekanannya pada hasil yang dapat diamati dan diukur secara objektif. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada proses berpikir klien, melainkan lebih pada bagaimana klien bertindak di kehidupan nyata. Dalam konteks perilaku agresif, misalnya, perubahan yang diharapkan dapat diamati melalui penurunan intensitas berkelahi, mengejek, memaki, atau tindakan kekerasan lainnya. Dengan teknik yang terstruktur, konselor mampu membantu klien mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat. (Soedarto, 2016)

Konseling individual juga memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk berbicara secara terbuka tentang masalah yang mereka alami. (Siregar, 2020) Ketika intervensi dilakukan secara personal, konselor dapat lebih memahami latar belakang psikologis klien serta merancang program yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik individu. Hal ini menjadikan konseling individual sebagai pendekatan yang fleksibel dan efektif dalam menangani perilaku agresif yang cenderung memiliki karakteristik unik pada setiap individu.

Berdasarkan kajian teori dan hasil-hasil penelitian sebelumnya, konseling behavioral terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah pertama dan atas. Penelitian oleh Damayanti & Aeni (2016) menunjukkan bahwa teknik modeling dalam pendekatan behavioral berhasil menurunkan agresivitas peserta didik secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan serupa sangat relevan untuk diterapkan pada remaja di lingkungan sosial yang lebih luas, tidak terbatas pada konteks sekolah saja.

Melalui latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual menggunakan teknik behavioral terhadap perilaku agresif remaja dalam konteks lingkungan sosial. Dengan harapan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi praktisi bimbingan dan konseling, guru, orang tua, maupun stakeholder lainnya dalam mengembangkan strategi intervensi yang tepat untuk membentuk perilaku remaja yang lebih positif dan adaptif di tengah tantangan sosial yang semakin kompleks.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan desain pre-experimental design tipe one group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengetahui perubahan perilaku agresif remaja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual dengan teknik behavioral. Subjek penelitian

diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur tingkat perilaku agresif, kemudian mendapatkan intervensi (layanan konseling), dan setelah itu diberikan tes kembali (posttest) untuk melihat adanya perubahan. Penurunan skor agresivitas yang signifikan menunjukkan keberhasilan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang teridentifikasi memiliki perilaku agresif di lingkungan sosial tertentu (misalnya lingkungan sekolah, komunitas, atau daerah tempat tinggal). (Sa'diyah et al., 2017) Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, yaitu memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu seperti usia remaja (13–18 tahun), menunjukkan gejala agresif secara fisik atau verbal, dan bersedia mengikuti proses konseling individual secara penuh. Jumlah sampel yang diambil disesuaikan dengan kebutuhan uji statistik, minimal 10–30 responden untuk uji *t* yang memadai.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket perilaku agresif yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Angket tersebut memuat indikator perilaku agresif seperti agresivitas fisik (memukul, menendang), agresivitas verbal (memaki, mengejek), serta ekspresi agresif non-verbal (tatapan mengancam, gestur kasar). Skor dikumpulkan dalam bentuk data kuantitatif berupa skala Likert dengan rentang 1–5. Selain angket, digunakan pula lembar observasi dan catatan lapangan untuk mendukung data kuantitatif. Untuk menguji efektivitas perlakuan, peneliti menggunakan uji statistik parametrik berupa *paired sample t-test* (uji *t* dua sampel berpasangan), karena data diperoleh dari satu kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. (S J Kahar et al., 2022)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Agresif Remaja di Lingkungan Sosial

Perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan individu dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Pada masa remaja, agresivitas menjadi salah satu bentuk ekspresi emosi yang paling sering muncul, terutama ketika remaja mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan marah, kecewa, atau frustrasi. Masa remaja sendiri ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang sangat cepat. Perubahan ini sering kali menimbulkan ketidakseimbangan emosional yang kemudian dimanifestasikan dalam bentuk perilaku yang menyimpang, salah satunya agresi. (Rosa Amalia et al., 2023)

Di lingkungan sosial, remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Keluarga, teman sebaya, sekolah, hingga media sosial, memiliki kontribusi besar dalam pembentukan karakter dan perilaku. Ketika lingkungan sekitar tidak mampu

memberikan dukungan emosional yang memadai, remaja cenderung mencari bentuk pelampiasan melalui perilaku agresif. Misalnya, remaja yang sering melihat kekerasan dalam rumah tangga atau dalam tayangan media massa, bisa meniru dan menginternalisasi perilaku tersebut sebagai sesuatu yang wajar. Bentuk-bentuk perilaku agresif yang umum ditemukan pada remaja meliputi agresi fisik seperti memukul, menendang, mendorong, merusak barang orang lain, serta agresi verbal seperti memaki, mengejek, mempermalukan teman, hingga menyebarkan gosip yang merugikan. Di samping itu, terdapat juga bentuk agresivitas pasif seperti menolak berbicara, menyabotase pekerjaan kelompok, atau menunjukkan tatapan yang mengintimidasi. Semua bentuk perilaku ini dapat menimbulkan kerusakan relasi sosial dan berdampak pada kesehatan mental remaja itu sendiri maupun orang lain di sekitarnya.

Hasil pengamatan awal dan data dari angket pretest yang diberikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori perilaku agresif sedang hingga tinggi. (Romadhana, 2025) Hal ini menunjukkan bahwa perilaku agresif bukanlah kasus individual, tetapi menjadi masalah sosial yang perlu ditangani secara serius. Responden cenderung menunjukkan perilaku agresif baik di rumah, sekolah, maupun tempat umum, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang membuat mereka merasa terancam harga dirinya atau mengalami tekanan dari lingkungan.

Salah satu faktor penting yang menyebabkan tingginya perilaku agresif pada remaja adalah kurangnya keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara sehat. (Asnia & Muthohar, 2024) Banyak remaja yang belum mampu mengungkapkan perasaan mereka secara asertif, sehingga mereka memilih untuk bertindak secara impulsif. Selain itu, eksistensi di kalangan teman sebaya sering kali memaksa mereka untuk menunjukkan kekuatan atau dominasi dengan cara yang tidak sehat, seperti melalui intimidasi atau kekerasan.

Lingkungan sosial yang permisif terhadap kekerasan juga memperparah kondisi ini. Ketika kekerasan dianggap sebagai sesuatu yang "biasa" atau bahkan menjadi bahan hiburan, remaja menjadi lebih toleran terhadap tindakan agresif, bahkan cenderung menirunya. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung nilai-nilai kedamaian, empati, dan komunikasi terbuka agar remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional dan sosial. (Risa Fadila, 2014)

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif remaja di lingkungan sosial merupakan masalah yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Intervensi yang tepat, seperti konseling individual dengan teknik behavioral, sangat diperlukan untuk membantu remaja mengenali, memahami, dan

mengendalikan perilaku agresif mereka secara konstruktif. Dengan pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan, perilaku agresif dapat ditekan dan digantikan dengan perilaku yang lebih adaptif serta membangun.

Tabel 1. Kategori Perilaku Agresif Remaja Berdasarkan Hasil Pretest

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden
Sangat Tinggi	125-105	2
Tinggi	104-85	5
Sedang	84-65	6
Rendah	64-45	2
Sangat Rendah	≤ 44	0

Tabel 2. Bentuk Perilaku Agresif Remaja

Bentuk Agresi	Contoh Perilaku	Frekuensi Muncul (dari 15 responden)
Agresi Fisik	Memukul, menendang, merusak barang	10
Agresi Verbal	Memaki, mengejek, mengancam	13
Agresi Non-verbal	Tatapan sinis, gestur ancaman	8

Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik Behavioral

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan behavioral merupakan upaya sistematis yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif, seperti agresivitas, menjadi perilaku yang lebih positif dan konstruktif. Konseling ini menekankan pada perilaku yang tampak, dapat diamati, dan dapat diukur. Teknik behavioral berpijak pada prinsip bahwa semua perilaku dipelajari, sehingga perilaku negatif pun dapat diubah melalui proses pembelajaran yang tepat. Dalam konteks ini, remaja yang menunjukkan perilaku agresif akan diarahkan untuk mengembangkan pola perilaku baru yang lebih adaptif melalui tahapan konseling yang terstruktur. (Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI & Susantyo, 2017) Langkah pertama dalam pelaksanaan konseling individual adalah asesmen awal, yaitu proses pengumpulan informasi tentang masalah yang dialami oleh konseli. Asesmen dilakukan dengan wawancara, observasi, serta pengisian

angket perilaku agresif. (Ad & Megalia, 2017) Konselor berusaha mengidentifikasi perilaku yang menjadi target perubahan, memahami konteks munculnya perilaku tersebut (antecedent), serta mengetahui akibat atau konsekuensinya. Salah satu teknik yang umum digunakan adalah analisis ABC (Antecedent – Behavior – Consequence) untuk mengurai pola-pola perilaku konseli.

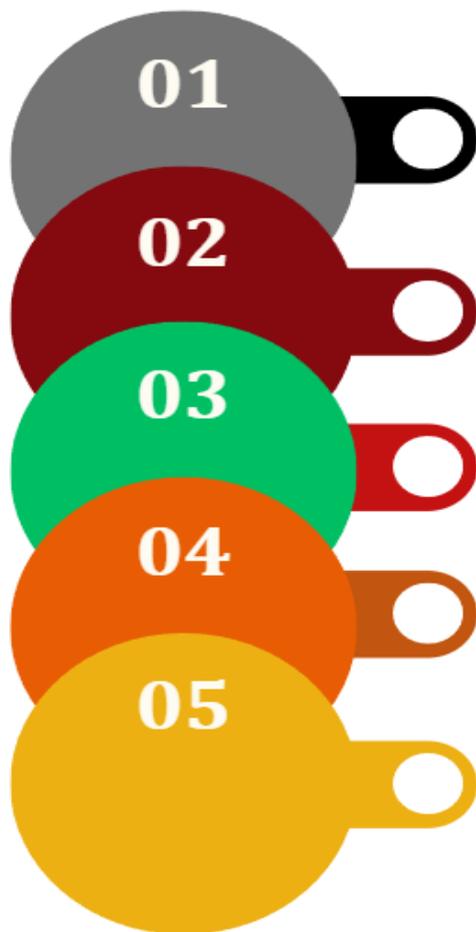
Setelah asesmen selesai, konselor dan konseli bersama-sama menetapkan tujuan konseling. Tujuan ini harus bersifat spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (*SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*). Misalnya, tujuan konseling bisa berupa “mengurangi frekuensi perilaku memaki dalam seminggu dari lima kali menjadi satu kali.” Penetapan tujuan ini penting agar proses konseling terarah dan hasilnya bisa dievaluasi secara objektif. (Nitakusminar et al., 2020)

Tahap selanjutnya adalah implementasi teknik behavioral, yaitu penerapan strategi atau metode khusus untuk membantu konseli mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan antara lain reinforcement (penguatan positif dan negatif) untuk memperkuat perilaku baik, punishment (hukuman) untuk mengurangi perilaku agresif, serta modeling, yaitu memberikan contoh nyata atau simbolik perilaku yang diharapkan. Konselor bisa menjadi model langsung, atau menggunakan media video, cerita tokoh, atau simulasi untuk memberikan contoh perilaku yang positif. (Adnyani, 2023)

Selama proses konseling berlangsung, konselor juga membantu konseli untuk mengembangkan self-monitoring atau pemantauan diri. Konseli didorong untuk mencatat perilaku agresifnya sendiri dan refleksi terhadap pencapaian tujuan harian atau mingguan. Teknik ini membantu konseli untuk menyadari perkembangan dirinya secara langsung dan meningkatkan motivasi internal untuk berubah. Di samping itu, konselor terus membangun relasi empatik dan mendukung, sehingga konseli merasa aman dalam mengungkapkan emosi dan berpikir terbuka terhadap perubahan. (Madjid et al., 2022)

Setelah beberapa sesi berlangsung dan teknik behavioral telah diterapkan, maka dilakukan tahap evaluasi dan terminasi. (Musslifah et al., 2023) Evaluasi bertujuan untuk menilai apakah tujuan konseling telah tercapai dan apakah perilaku agresif konseli sudah mengalami penurunan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, serta observasi langsung terhadap perubahan perilaku konseli dalam kehidupan sehari-hari. Jika hasil menunjukkan penurunan signifikan dalam perilaku agresif, maka proses konseling dapat diakhiri secara bertahap sambil tetap memberikan dukungan lanjutan bila diperlukan. Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling individual dengan teknik behavioral

pada remaja agresif terbukti memberikan hasil positif. Konseling ini tidak hanya menurunkan intensitas perilaku negatif, tetapi juga mendorong konseli untuk belajar mengendalikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun keterampilan sosial yang lebih sehat. Melalui pendekatan ini, remaja didorong untuk menjadi individu yang lebih adaptif dalam merespon tekanan sosial di lingkungannya, sekaligus membangun kepribadian yang lebih matang secara emosional. (Linda Yani & Retnowuni, 2019) Berikut adalah gambar tahapan penjelasan ini:



Tahapan Konseling Individual dengan Teknik Behavioral

Asesmen Awal

Mengidentifikasi perilaku agresif dan penyebabnya (antecedent & consequence). Mengumpulkan informasi melalui wawancara, observasi, dan angket perilaku agresif.

Penetapan Tujuan

Menentukan arah konseling yang spesifik dan terukur. Konselor dan konseli menyepakati tujuan perilaku yang ingin diubah.

Implementasi Teknik Behavioral

Mengubah perilaku agresif menjadi perilaku adaptif. Penerapan teknik seperti reinforcement, punishment, modeling, dan self-monitoring.

Evaluasi

Mengetahui efektivitas perubahan perilaku. Melakukan pengukuran ulang dan observasi hasil konseling.

Terminasi dan Tindak Lanjut

Menjamin stabilitas perubahan perilaku pasca konseling. Mengakhiri proses konseling secara bertahap dan merancang rencana pemantauan.

Analisis Efektivitas Konseling Behavioral dalam Mengurangi Perilaku Agresif

Konseling behavioral merupakan pendekatan yang didasarkan pada prinsip-prinsip teori belajar, khususnya teori behaviorisme yang menekankan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses belajar dari lingkungan. Dalam konteks perilaku agresif remaja, teknik ini diyakini mampu mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi perilaku yang lebih positif melalui serangkaian proses yang terstruktur. Efektivitas konseling behavioral dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan hasil perubahan skor perilaku agresif sebelum dan sesudah layanan konseling individual diberikan. Data hasil pretest dan posttest menunjukkan

adanya penurunan yang signifikan dalam skor perilaku agresif, yang secara statistik telah dibuktikan melalui uji *paired sample t-test*. Penurunan ini mencerminkan bahwa pendekatan behavioral berhasil mengintervensi sumber masalah, baik dari segi stimulus lingkungan maupun respons emosional remaja. Teknik yang digunakan, seperti penguatan positif (*reinforcement*), modeling, dan evaluasi perilaku, memberikan dampak langsung terhadap perubahan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu indikator keberhasilan dari teknik behavioral adalah kemampuan remaja untuk mengganti perilaku agresif dengan perilaku alternatif yang lebih adaptif. Misalnya, remaja yang sebelumnya meluapkan kemarahan dengan memukul atau memaki, setelah konseling cenderung memilih untuk mengutarakan perasaan secara verbal yang lebih sopan, atau menggunakan strategi pengalihan seperti menarik diri dari konflik dan berbicara kepada guru BK. (Dhiya Ayu Setyaningrum, 2025) Ini membuktikan bahwa perilaku baru dapat dipelajari jika diberikan stimulasi yang tepat dan penguatan yang konsisten.

Selain itu, keberhasilan konseling behavioral juga didukung oleh keterlibatan aktif konseli dalam proses perubahan. Dalam konseling individual, hubungan antara konselor dan konseli lebih intens dan fokus, sehingga konselor dapat memberikan perhatian khusus terhadap kebutuhan dan karakteristik personal remaja. Melalui pendekatan ini, konseli tidak hanya diarahkan untuk “berperilaku baik”, tetapi juga dilatih untuk memahami sebab-akibat dari perilaku mereka dan bagaimana mengendalikannya. (Asnia & Muthohar, 2024) Efektivitas teknik behavioral juga tampak dalam konsistensi penurunan perilaku agresif pada berbagai indikator, baik fisik maupun verbal. Pada indikator agresi fisik seperti memukul dan mendorong, terjadi penurunan frekuensi tindakan secara nyata. Demikian pula dengan agresi verbal seperti mengejek atau memaki, yang juga menunjukkan penurunan setelah beberapa sesi konseling. Hal ini membuktikan bahwa teknik behavioral efektif dalam mengatasi berbagai bentuk perilaku agresif, tidak terbatas hanya pada satu jenis respons saja.

Secara teori, hasil ini selaras dengan pandangan Albert Bandura mengenai *observational learning* atau pembelajaran melalui pengamatan, serta teori B.F. Skinner tentang penguatan perilaku. Dalam praktik konseling, ketika remaja diberikan model perilaku yang baik dan diperkuat secara konsisten, mereka cenderung meniru dan mempertahankan perilaku tersebut. (Ahmad, 2019) Hal ini menunjukkan bahwa konseling behavioral tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyadaran, tetapi juga sebagai proses pembentukan perilaku yang nyata dan berkelanjutan. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan pendekatan behavioral memiliki efektivitas tinggi dalam mengurangi

perilaku agresif pada remaja. Pendekatan ini memberikan hasil yang terukur, realistis, dan dapat diimplementasikan dalam setting pendidikan maupun komunitas. Oleh karena itu, pendekatan ini layak dijadikan salah satu strategi utama dalam menangani permasalahan perilaku remaja, khususnya perilaku agresif yang mengganggu proses perkembangan sosial dan emosional mereka. (Dewi & Savira, 2017)

Implikasi Hasil Penelitian bagi Praktik Konseling dan Pendidikan Remaja

Hasil penelitian ini memberikan implikasi yang cukup penting bagi pelaksanaan praktik konseling, khususnya dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja. Ditemukannya penurunan signifikan terhadap perilaku agresif setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral menunjukkan bahwa metode ini layak dijadikan acuan dalam menangani kasus-kasus perilaku menyimpang pada remaja. (Damayanti & Aeni, 2016) Konseling tidak hanya mampu menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi juga mendorong perubahan perilaku jangka panjang yang lebih sehat dan positif.

Bagi praktisi bimbingan dan konseling, temuan ini mempertegas bahwa pendekatan behavioral dapat digunakan secara efektif dalam sesi konseling individual. Konselor di sekolah dapat menerapkan teknik-teknik seperti reinforcement, modeling, hingga self-monitoring dalam membantu siswa yang memiliki kecenderungan agresif. (Auliya, 2014) Melalui pendekatan ini, siswa diajarkan untuk mengenali perilaku bermasalahnya, memahami konsekuensinya, serta mengganti dengan perilaku alternatif yang lebih adaptif. Konselor juga didorong untuk menyusun program layanan berbasis data dan hasil asesmen yang objektif.

Dari sisi pendidikan, temuan ini mendorong perlunya integrasi layanan konseling yang sistematis dalam lingkungan sekolah, bukan sekadar pelengkap administrasi. Sekolah harus menjadi tempat yang aman dan ramah secara psikologis bagi seluruh siswa, termasuk mereka yang memiliki kecenderungan perilaku bermasalah. Kepala sekolah dan guru harus mendukung program konseling yang aktif, memberikan waktu, ruang, dan kepercayaan kepada konselor untuk menjalankan tugasnya secara profesional. (Cuyunda et al., 2020)

Selain itu, orang tua dan keluarga juga perlu dilibatkan dalam proses konseling, terutama karena perilaku remaja tidak terlepas dari pengaruh pola asuh dan dinamika keluarga. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program *parenting education*, agar orang tua memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menangani emosi dan perilaku anak. Kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua akan memperkuat upaya pembentukan perilaku positif pada remaja.

Penelitian ini juga memberi dasar bagi pengembangan kurikulum pendidikan karakter dan sosial emosional. Sekolah dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip behavioristik ke dalam pembelajaran sehari-hari, seperti memberikan reward atas perilaku baik, serta membangun budaya disiplin yang konsisten. Program ekstrakurikuler juga bisa diarahkan untuk mengembangkan empati, kerja sama, dan komunikasi positif antarsiswa, yang merupakan lawan dari perilaku agresif. (Aini & Arifin, 2023) Bagi peneliti dan akademisi, hasil ini membuka peluang untuk melanjutkan penelitian serupa dalam skala yang lebih luas dan pada konteks yang berbeda. Penelitian ini juga bisa dikembangkan dengan menggabungkan pendekatan behavioral dengan pendekatan lain seperti kognitif atau humanistik, untuk melihat hasil yang lebih komprehensif.

Selain itu, pengaruh variabel-variabel lain seperti jenis kelamin, latar belakang keluarga, dan tingkat pendidikan orang tua juga bisa dikaji lebih lanjut. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konseling individual dengan teknik behavioral adalah salah satu intervensi yang efektif dan aplikatif untuk mengatasi perilaku agresif pada remaja. Temuan ini memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan dan bimbingan konseling dalam mengembangkan layanan yang berbasis bukti (evidence-based). Dengan implementasi yang tepat, diharapkan remaja dapat berkembang menjadi individu yang lebih sehat secara emosional, sosial, dan akademis. (Agung Prasetya et al., 2019)

Tabel 3. Implikasi Hasil Penelitian bagi Praktik Konseling dan Pendidikan Remaja

Aspek	Implikasi Praktis	Pihak Terkait
Layanan Konseling	Pendekatan behavioral dapat dijadikan metode utama dalam intervensi perilaku agresif melalui konseling individual.	Guru BK, Konselor Sekolah
Kurikulum Pendidikan	Nilai-nilai penguatan perilaku positif dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran dan pendidikan karakter.	Kepala Sekolah, Guru
Keterlibatan Orang Tua	Orang tua perlu dilibatkan dalam proses konseling agar mendukung perubahan perilaku anak di rumah.	Orang Tua, Komite Sekolah
Pengembangan Program	Sekolah dapat merancang program pencegahan perilaku agresif melalui kegiatan pembinaan dan pelatihan sosial-emosional.	Tim Kesiswaan, BK

Penelitian Lanjutan	Peneliti dapat mengembangkan studi sejenis dalam skala lebih luas untuk menguji keefektifan teknik lainnya.	Akademisi, Peneliti
---------------------	---	---------------------

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Cyberbullying* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan remaja. Paparan terhadap perundungan daring, baik sebagai korban langsung maupun saksi, dapat meningkatkan perasaan takut, khawatir, dan tidak aman dalam berinteraksi sosial, khususnya di dunia maya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, meskipun memiliki banyak manfaat, juga menyimpan potensi risiko psikologis yang serius jika tidak digunakan secara bijak. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan edukasi tentang etika digital serta menyediakan dukungan emosional bagi remaja yang menjadi korban *Cyberbullying*. Program pencegahan dan penanganan bullying berbasis sekolah serta peningkatan literasi digital di kalangan remaja perlu diupayakan sebagai langkah preventif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ad, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Adnyani, A. (2023). *PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK PENGONDISIAN OPERAN UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII B3 SMP NEGERI 2 SAWAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013*.
- Agung Prasetya, Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2019). Pengaruh Lingkungan Terhadap Perilaku Agresif Verbal Siswa Dalam Berkomunikasi. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 2(2), 68–73. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1351>
- Ahmad, E. H. (2019). COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENANGANI KEMARAHAN PELAKU BULLYING DI SEKOLAH. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>

- Aini, I. N., & Arifin, S. (2023). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGGULANGI PERILAKU AGRESIF REMAJA. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 5(2), 150–169. <https://doi.org/10.35316/maddah.v5i2.3473>
- Ashidiq, K. (2019). *Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga*. 14(1).
- Asnia, Z., & Muthohar, S. (2024). *Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Anak Usia Dini*.
- Auliya, M. (2014). *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMA NEGERI 1 PADANGAN BOJONEGORO*. 02.
- Cuyunda, I. D., Setia, O. R., Lestari, S. M. P., & Rukmono, P. (2020). Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 1 Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 122–128. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.234>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.572>
- Dewi, W. R., & Savira, S. I. (2017). Kecerdasan Emosi dan Perilaku Agresi di Social Media Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p82-87>
- Dhiya Ayu Setyaningrum, T. I. M. H. (2025). *Dinamika Perilaku Agresif Klitih dan Peran Bimbingan Konseling dalam Upaya Preventif: Tinjauan Literatur*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15254448>
- Linda Yani, A., & Retnowuni, A. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif pada Remaja yang Tinggal di Pesantren. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(1), 36–43. <https://doi.org/10.31603/nursing.v6i1.2406>
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2022). Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Musslifah, A. R., Cahyani, R. R., & Hastuti, I. B. (2022). *PERAN POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA ANAK*.
- Nitakusminar, M., Susilowati, E., & Koswara, H. (2020). *INTERVENSI KONTROL-DIRI TERHADAP PERILAKU AGRESIF ANAK JALANAN DI KOTA CIMAHI*. 19(2).

- Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI, & Susantyo, B. (2017). LINGKUNGAN DAN PERILAKU AGRESIF INDIVIDU. *Sosio Informa*, 3(1). <https://doi.org/10.33007/inf.v3i1.389>
- Risa Fadila. (2014). HUBUNGAN IDENTITAS SOSIAL DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA GENG MOTOR: THE RELATIONSHIP OF SOCIAL IDENTITY WITH AGGRESSIVE BEHAVIORS AMONG MOTORCYCLE GANG. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 8(2), 73–78. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i2.2774>
- Romadhana, W. (2025). Pelatihan Manajemen Emosi Bagi Remaja dalam Mencegah Perilaku Agresif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3).
- Rosa Amalia, A., Mutiah, M., Zubaidah, Z., Yusniarti, N., & Krismonia, T. (2023). Peran Penyuluh Agama Dalam Mencegah Prilaku Agresif Remaja Di Desa Bayung Kepahiang. *DAWUH : Islamic Communication Journal*, 4(3), 88–92. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i3.1070>
- S J Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFITAS REMAJA. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Siregar, R. R. (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>
- Soedarto, J. (2016). HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH OTORITER ORANGTUA DENGAN PERILAKU AGRESIF SISWA/SISWI SMK YUDYAKARYAMAGELANG. 5.
- Zahri, H., & Savira, I. (2017). PENGARUH SELF-CONTROL TERHADAP AGRESIVITAS REMAJA PADA PELAJAR SMP DAN SMU DI SEKOLAH PERGURUAN NASIONAL.