

Deteksi Dini Perilaku Agresif Akibat Game Online pada Remaja

Alisya I'tiqafah^{1*}, Mardhotillah², Risma Anita Puriani³

¹⁻³ Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: alisyaiqiqafah@gmail.com¹

Abstract. *The rapid development of digital technology and its increasing number of users have led to increased use of online games among adolescents. A frequently encountered behavioral problem is aggressive behavior resulting from online gaming. The research method used was a literature review by examining various previous research articles relevant to the research topic. The sources used were scientific journals discussing aggressive behavior due to online gaming in adolescents. The collected data were then analyzed descriptively to obtain an overview of the level of tendency for aggressive behavior to emerge, which is influenced by the intensity of online gaming. The results of the study showed a significant relationship between aggressive behavior and the intensity of online gaming. Therefore, the implication is that guidance and counseling should not only focus on behavioral management but also efforts to detect early and prevent it through assessment, early screening of risky behavior, information services, psychoeducation on digital literacy, play time management, and emotional management. Collaboration between guidance counselors, teachers, and parents is crucial in integrating students' behavioral development sustainably, so that guidance and counseling services become a system that plays a role in reducing the risk of aggressive behavior due to online gaming in adolescents.*

Keywords: *Aggressive Behavior; Early Detection; Game Addiction; Online Games; Teenagers.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital yang pesat dan penggunaannya yang semakin meningkat menyebabkan meningkatnya penggunaan game online di kalangan remaja. Perilaku bermasalah yang sering tampak adalah perilaku agresif yang muncul akibat bermain game online. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan mengkaji berbagai artikel penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Sumber yang digunakan berasal dari jurnal ilmiah yang membahas perilaku agresif akibat game online pada remaja. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat kecenderungan perilaku agresif muncul yang dipengaruhi oleh intensitas bermain game online. Hasil dari penelitian menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara perilaku agresif dengan intensitas bermain game online. Oleh karena itu implikasi bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada penanganan perilaku tetapi juga upaya mendeteksi dini dan pencegahan melalui asesmen, *screening* awal perilaku berisiko, layanan informasi, psikoedukasi mengenai literasi digital, manajemen waktu bermain, dan pengelolaan emosi. Kolaborasi antara guru, BK, guru, orang tua sangat penting dalam memantau perkembangan perilaku siswa secara berkelanjutan, sehingga layanan bimbingan dan konseling menjadi sistem pendukung dalam mengurangi risiko perilaku agresif akibat penggunaan game online pada remaja.

Kata kunci: Deteksi Dini; Game Online; Kecanduan Game; Perilaku Agresif; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan individu dalam bentuk biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Tidak hanya perubahan fisik yang tampak, tetapi remaja mengalami perkembangan sosial dan emosional yang kompleks sehingga hal ini dapat mempengaruhi pola tingkah laku individu yang terkadang menimbulkan permasalahan dalam bertingkah laku.

Menurut Yanizon dan Sesriani (2019) kondisi remaja pada saat ini memprihatinkan, kecenderungan perilaku yang semakin bebas dan kurang memperhatikan nilai moral yang terkandung dalam setiap perbuatan yang mereka lakukan. Saat ini remaja mempunyai sifat yang cenderung lebih agresif, emosi tidak stabil, dan lemah terhadap control diri.

Dari berbagai hal yang melatarbelakangi kondisi remaja, perilaku bermasalah yang sering nampak adalah perilaku agresif, yaitu tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh individu yang membuat individu lain merasa sakit baik secara fisik maupun psikis hal ini disebabkan oleh kematangan emosi yang belum stabil (Putri, 2019).

Dalam studi Fasya dan Amelia (2017) kasus di Indonesia menunjukkan bahwa 11,9% remaja menunjukkan tingkat perilaku agresif yang tinggi dan 75% menunjukkan tingkat perilaku agresif yang sedang. Dalam studi Sentana dan Kumala (2017) menunjukkan tingkatan kategorisasi agresivitas, terdapat 2,96% remaja berada pada kategori agresivitas tinggi, 81,48% remaja pada kategorisasi agresivitas sedang di kota Banda Aceh.

Di Indonesia, penggunaan game online oleh remaja semakin meningkat seiring dengan perkembangan pada teknologi dan akses internet yang semakin mudah untuk dijangkau, data survei terbaru pada tahun 2025 menunjukkan pertumbuhan pesat pengguna internet dan game online di Indonesia. Survei APJII 2025 menyebutkan 28,17% dari total responden di Indonesia aktif bermain game online, selin itu jumlah pengguna internet diproyeksikan mencapai 229,4 juta jiwa.

Sehingga apabila perilaku agresif ini tidak dikenali sejak awal dan ditangani sejak dini, perilaku agresif dapat berpotensi berkembang menjadi perilaku bermasalah yang lebih serius, seperti kekerasan, pelanggaran norma, hingga gangguan kesehatan mental yang bisa berlanjut di masa dewasa.

Dengan mengetahui konsep dari deteksi dini perilaku bermasalah terkhusus perilaku agresif akibat bermain game online pada remaja dapat menjadi langkah awal yang sangat penting dalam upaya pencegahan dan intervensi yang efektif. Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk memberikan konseptual mengenai deteksi dini perilaku agresif akibat game online pada remaja agar dapat menambah wawasan pembaca dalam memahami pentingnya pengenalan awal terhadap perilaku agresif sebagai bagian dari upaya preventif, karena tanpa pemahaman awal upaya pencegahan menjadi kurang optimal.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan peneliti merupakan *literature review* untuk mengetahui dampak dan hubungan kecanduan game online dengan pola perilaku agresif remaja dengan menggunakan sumber dari artikel penelitian terdahulu, hal ini berupaya untuk memberikan analisis mendalam tentang bagaimana tingkat agresif remaja yang disebabkan oleh game online.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Hasil Penelitian Terdahulu

Pada penelitian yang dilakukan Rohman (2019) bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku agresivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan daring seperti *Mobile Legends: Bang-Bang* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap munculnya perilaku agresif pada anak. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis statistik untuk menguji hubungan antarvariabel. Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan positif antara tingkat kecanduan game online dan tingkat agresivitas, di mana peningkatan intensitas kecanduan diikuti oleh peningkatan kecenderungan perilaku agresif pada anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Rondo et al. (2019) di SMAN 2 Ratahan menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 78 siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecanduan game online dan perilaku agresif pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 78 responden yang diteliti, sebagian besar siswa berada pada kategori kecanduan game online yang tidak terkontrol, yaitu sebesar 76,9%. Selain itu, sebanyak 57,7% siswa teridentifikasi menunjukkan perilaku agresif. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan keterkaitan antara tingginya tingkat kecanduan game online dengan munculnya perilaku agresif pada siswa.

Safitri dan Fikri (2022) melaksanakan penelitian terhadap 200 responden dengan rentang usia 12–40 tahun yang memiliki kebiasaan bermain game online selama lebih dari 3–5 jam per hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan game online dan tingkat perilaku agresif verbal pada individu yang aktif bermain game. Adapun jenis permainan yang dimainkan meliputi MMORPG, MOBA, FPS, dan *Battle Royale*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kecanduan game online dan perilaku agresif verbal. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku agresif secara verbal.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhalimah et al. (2023) melibatkan 108 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Tambun Utara, Bekasi, sebagai responden. Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh game online terhadap perilaku kekerasan pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang teridentifikasi mengalami kecanduan game online memiliki tingkat perilaku agresif sebesar 80,6%. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa siswa dengan tingkat kecanduan game online yang tinggi menunjukkan intensitas perilaku agresif yang lebih besar.

Yulianingrum et al. (2024) melaksanakan penelitian di Desa Bumisari, Kecamatan Bojongsari, Kabupaten Purbalingga, dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas bermain game online dan perilaku agresif verbal pada remaja di wilayah tersebut. Analisis korelasi dilakukan menggunakan uji Spearman Rho. Hasil pengujian menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,349$, yang termasuk dalam kategori kekuatan hubungan sedang. Nilai korelasi tersebut juga menunjukkan arah hubungan yang positif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan game online, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku agresif verbal yang ditunjukkan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan game online dan perilaku agresif verbal pada remaja.

Budiawan et al. (2024) melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, pada tanggal 21–31 Mei 2023. Penelitian ini melibatkan 177 siswa yang memiliki kebiasaan bermain game online sebagai sampel. Studi tersebut bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas bermain game online dan kecenderungan perilaku agresif pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dan kecenderungan perilaku agresif. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas bermain game online berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

Rahman et al. (2025) melaksanakan penelitian di SMAN 3 Kendari dengan tujuan untuk menganalisis peran intensitas bermain game online terhadap perilaku agresif remaja. Penelitian ini melibatkan 68 siswa sebagai sampel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memiliki peran yang signifikan terhadap munculnya perilaku agresif pada siswa SMAN 3 Kendari. Besarnya sumbangan efektif yang diberikan variabel intensitas bermain game online terhadap perilaku agresif tercatat sebesar 48,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari variasi perilaku agresif pada siswa dapat dijelaskan oleh intensitas bermain game online.

Iskandar dan Afiyah (2025) melaksanakan penelitian dengan melibatkan 10 responden sebagai sampel, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh game online terhadap perilaku remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Rata-rata skor perilaku negatif yang diperoleh responden mencapai 31,1 dari skor maksimum 60, dengan standar deviasi sebesar 14,34. Data tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja dalam

penelitian ini mengalami perubahan perilaku yang cenderung negatif setelah terlibat dalam aktivitas bermain game online.

Elisya et al. (2025) melaksanakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 192 siswi SMA Negeri 10 Semarang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan game online dan perilaku kekerasan pada remaja di SMAN 10 Semarang. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji Gamma. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kecanduan game online dan perilaku kekerasan pada remaja bersifat signifikan secara statistik. Selain itu, diperoleh nilai *correlation coefficient* sebesar 0,717 yang menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dan berarah positif. Temuan tersebut mengandung makna bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku kekerasan yang ditunjukkan oleh remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lawolo et al. (2025) di SMAN 9 Pekanbaru, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan game online dan perilaku agresif pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui metode *cross-sectional* serta kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dan perilaku agresif. Sebagian besar responden yang mengalami kecanduan game online juga menunjukkan perilaku agresif (141 responden), sedangkan 117 responden tidak mengalami kecanduan maupun perilaku agresif. Selain itu, terdapat 21 responden yang kecanduan game online namun tidak agresif, serta 14 responden yang tidak kecanduan tetapi menunjukkan perilaku agresif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin besar kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohman (2019) bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan game online terhadap agresivitas anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online *Mobile Legend: Bang-Bang* berpengaruh secara signifikan terhadap agresivitas anak. Analisis statistik mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan anak terhadap game online, maka semakin tinggi pula tingkat agresivitas yang ditunjukkan oleh anak tersebut.

Game Online dan Pola Bermain

Menurut Sisbintari dan Setiawati (2021), game online merupakan jenis permainan yang dimainkan melalui komputer dengan memanfaatkan jaringan internet sehingga dapat diakses dan dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan. Pada awalnya, permainan ini lebih banyak

diminati oleh kalangan orang dewasa. Namun, dalam perkembangannya, game online kini semakin populer dan banyak dimainkan oleh anak-anak, termasuk siswa sekolah dasar. Menurut Poetoe (dalam Putri et al., 2023) game online merupakan permainan yang berlangsung dalam lingkungan dunia maya dan umumnya dimainkan menggunakan PC atau laptop dengan bantuan koneksi internet. Melalui media tersebut, pengguna dari berbagai lokasi yang berbeda dapat berinteraksi dan bermain secara bersamaan dalam waktu yang sama pada jenis permainan yang sama.

Isnaini et al. (2021) menyatakan bahwa remaja yang bermain game online secara intensif dan dalam durasi waktu yang panjang, terutama ketika sering mengalami hambatan, tekanan, maupun kekalahan selama permainan, cenderung menunjukkan perilaku agresif. Perilaku agresif tersebut dapat muncul dalam bentuk verbal, seperti berkata kasar, membentak, atau menghina, maupun dalam bentuk nonverbal, seperti tindakan fisik, sikap kasar, atau ekspresi kemarahan yang ditujukan kepada orang lain di lingkungan sekitarnya. Anak-anak yang memiliki intensitas tinggi dalam bermain game online cenderung kurang memperhatikan lingkungan disekitarnya karena terlalu fokus pada permainan yang sedang dimainkan. Ketika sudah larut dalam dunia game, mereka sering kali tidak ingin diganggu oleh berbagai hal yang terjadi di sekelilingnya. Bahkan, tidak jarang mereka meniru perilaku yang terdapat dalam permainan ke kehidupan nyata, termasuk perilaku agresif, terutama pada game bertema peperangan. Oleh karena itu, tingginya intensitas bermain game online dapat menjadi salah satu dampak negatif, yakni berpotensi memunculkan perilaku agresif pada anak.

Masa Remaja

Menurut Santrock (dalam Rahman et al., 2025) masa remaja merupakan masa peralihan yang menjadi penghubung antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik dari segi kognitif, biologis, maupun sosioemosional. Perubahan tersebut umumnya mulai tampak pada rentang usia sekitar 10 hingga 13 tahun dan berlangsung hingga kurang lebih usia 18 sampai 22 tahun, ketika individu mulai memasuki tahap kedewasaan awal.

Menurut Putro (dalam Ismatuddiyanah et al., 2023) masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat, baik dari fisik dan psikologis. berikut beberapa perubahan pada masa remaja sekaligus ciri-ciri masa remaja:

- a. Pada masa remaja awal terjadi gejolak emosi yang cukup kuat dan tidak stabil, yang sering disebut sebagai periode *storm and stress*. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan biologis, terutama faktor hormonal. Selain itu, remaja mulai menghadapi tuntutan sosial

untuk tidak lagi bersikap seperti anak-anak, melainkan menjadi individu yang lebih mandiri dan bertanggung jawab.

- b. Remaja juga mengalami fisik secara signifikan. Perubahan itu meliputi aspek internal, seperti perkembangan sistem organ tubuh, serta aspek eksternal, seperti penambahan tinggi dan berat badan serta perubahan bentuk tubuh. Kondisi ini sering memengaruhi rasa percaya diri dan citra diri remaja.
- c. Perubahan turut terjadi pada minat dan hubungan sosial. Ketertarikan yang sebelumnya bersifat kekanak-kanakan mulai bergeser ke arah yang lebih dewasa. Remaja juga mulai memperluas relasi sosialnya, tidak hanya dengan teman sejenis, tetapi juga dengan lawan jenis dan orang dewasa.
- d. Sistem nilai yang dianut remaja mengalami perubahan. Hal-hal yang dahulu dianggap penting pada masa kanak-kanak mulai tergantikan oleh nilai-nilai yang lebih sesuai dengan tahap perkembangannya menuju kedewasaan.
- e. Dalam menghadapi berbagai perubahan tersebut, remaja sering menunjukkan sikap ambivalen. Mereka menginginkan kebebasan, tetapi sekaligus merasa ragu dan takut terhadap tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut

Pengertian Agresif

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), perilaku agresif merupakan kecenderungan untuk menyerang sesuatu yang dianggap mengecewakan, menghambat, atau menghalangi. Sementara itu, agresi merujuk pada perasaan marah atau tindakan kasar yang muncul sebagai akibat dari kekecewaan maupun kegagalan dalam mencapai kepuasan atau tujuan tertentu, yang kemudian dapat diarahkan kepada individu lain maupun terhadap benda. Agresivitas merupakan perilaku individu yang ditunjukkan melalui tindakan menyerang dengan tujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Perilaku ini dapat menimbulkan kerugian, kerusakan, serta berpotensi berkembang menjadi bentuk-bentuk perilaku antisosial (Saraswati et al., 2023).

Sejalan dengan pendapat Yunalia dan Etika (2020) perilaku agresif merupakan manifestasi emosi individu yang muncul akibat perasaan kecewa atau ketidakberhasilan dalam mencapai keinginan maupun kepuasan tertentu. Bentuknya dapat berupa luapan kemarahan atau tindakan kasar, seperti merusak barang maupun menyerang orang lain. Serangan tersebut dapat dilakukan secara verbal, misalnya dengan membentak atau berkata kasar, maupun secara nonverbal, seperti memukul dan menendang. Perilaku ini umumnya dilakukan secara sengaja dengan maksud tertentu. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan perilaku agresif adalah tindakan sengaja yang muncul akibat kekecewaan atau kemarahan, yang

diwujudkan melalui serangan verbal maupun fisik untuk menyakiti orang lain atau merusak benda, serta berpotensi berkembang menjadi perilaku antisosial.

Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif

Perilaku agresif dapat muncul akibat kegagalan pemain dalam mencapai kemenangan, terutama karena setiap peningkatan level permainan biasanya diikuti dengan tingkat kesulitan yang semakin tinggi. Kondisi tersebut sering menimbulkan rasa frustrasi ketika pemain mengalami kekalahan. Sebagai bentuk pelampiasan atas kekecewaan atau kegagalan tersebut, tidak sedikit pemain yang menunjukkan perilaku agresif, seperti berkata kasar, mengumpat, atau melontarkan ancaman (Elisya et al., 2025).

Perilaku agresif memiliki beberapa kategori, yaitu agresi fisik, verbal, dan nonverbal. Agresi fisik merupakan tindakan yang dilakukan secara langsung kepada orang lain dengan tujuan menyakiti secara jasmani, seperti memukul, menendang, mencubit, atau menampar. Bentuk ini juga dapat diarahkan pada benda maupun hewan sebagai sasaran pelampiasan. Agresi verbal atau simbolis dilakukan melalui ucapan atau kata-kata yang bersifat merendahkan, menyakitkan, atau mengancam, misalnya memaki, mengejek, menghina, serta menggunakan kata-kata kasar sebagai bentuk pelampiasan emosi (Topayung dkk., 2025).

Faktor Penyebab Perilaku Agresif

Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang melatarbelakanginya. Secara umum, agresivitas muncul ketika individu mengalami kegagalan dalam mencapai keinginan atau menghadapi hambatan dalam memenuhi kebutuhannya, sehingga memunculkan respons emosional yang kemudian diekspresikan melalui tindakan verbal maupun nonverbal (Zulaiha dkk., 2019).

Faktor penyebab perilaku agresif secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi faktor internal dan eksternal. Menurut Sekar (2021) menjelaskan bahwa faktor internal mencakup kondisi frustrasi, gangguan dalam proses berpikir dan tingkat intelegensi remaja, serta permasalahan emosional. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, serta kondisi lingkungan sosial yang lebih luas.

Selain dari faktor internal dan eksternal yang dijelaskan di atas di era perkembangan internet dan digitalisasi di Indonesia yang begitu pesat. Internet dan perangkat digunakan oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, praktisi, pelajar dan masyarakat luas. Internet dapat dijadikan sarana dalam mencari pengetahuan, informasi, bisnis, komunikasi, media sosial, dan hiburan seperti permainan, film, dan music tergantung dengan kebutuhan penggunaannya. Salah satu bentuk kecanduan yang ditimbulkan dan mudah sekali nampak dan ditemukan bagi penggunaan internet adalah permainan game online (Amalia et al., 2023).

Sehingga game online termasuk menjadi faktor penyebab dari perilaku agresif (eksternal/luar), yang dapat berupa kekerasan secara fisik maupun mental. apalagi bagi remaja yang masih belum memiliki kestabilan emosi sehingga cenderung akan sulit menahan hasratnya untuk memukul ataupun berkata kasar atau makian.

adapun menurut Anggraini et al., (2023) mengemukakan faktor penyebab perilaku agresif yaitu:

- a. faktor biologis seperti perubahan hormon, gangguan neurologis, predisposisi genetic yang mejadi salah satu penyebab muncul perilaku agresif
- b. faktor psikologis seperti rendahnya pengendalian diri, implusivitas, manajemen emosi yang buruk, dan tingkat stress yang tinggi.
- c. faktor lingkungan seperti keluarga, teman, sekolah, dan masyarakat. Pola asuh yang kurang baik, konflik interpersonal, tekanan sosial, kekerasan, norma sosal yang merendahkan nilai-nilai prososial dapat menjadi resiko.
- d. faktor media dan teknologi, Paparan berbagai konten di media, seperti permainan yang menampilkan unsur kekerasan, tayangan video kekerasan, serta bentuk penyalahgunaan media digital, misalnya pelecehan daring, intimidasi, maupun unggahan yang memuat unsur SARA dapat meningkatkan kemungkinan individu menunjukkan perilaku agresif.
- e. Faktor kebudayaan turut memengaruhi munculnya perilaku agresif. Nilai-nilai budaya, keyakinan agama, struktur sosial, norma yang berlaku di masyarakat, serta lingkungan komunitas dapat membentuk cara individu mengekspresikan perilakunya. Misalnya, dalam budaya yang memandang kekerasan sebagai cara yang dapat diterima untuk menyelesaikan konflik atau yang memberikan penghargaan terhadap sikap agresif, kondisi tersebut berpotensi mendorong terjadinya perilaku agresif.

Selain itu, menurut pandangan David O. Sears, Shelley E. Taylor, dan Letitia Anne Peplau, perilaku agresif dapat muncul ketika individu mengalami frustrasi. Sementara itu, Leonard Berkowitz menyatakan bahwa salah satu faktor utama yang memicu perilaku agresif adalah adanya dorongan untuk menyakiti orang lain. Pandangan ini dikenal sebagai teori dorongan (drive theory), yang menjelaskan bahwa kondisi frustrasi dapat memperkuat kecenderungan agresif pada individu. Perasaan frustrasi atau situasi lingkungan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan emosi negatif, seperti marah dan kesal. Emosi tersebut kemudian memunculkan dorongan untuk menyakiti orang lain, yang pada akhirnya dapat diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik (Syifa, 2018).

Paparan dari Game Online Potensi Perilaku Agresif

Game online bisa berdampak positif bagi individu jika dimanfaatkan sebagai hiburan atau sebagai media pembelajaran. Namun jika tidak dimanfaatkan dengan positif akan memberikan dampak negatif apalagi jika individu menjadi tidak mampu dalam mengolah waktunya dengan baik atau bermain secara berlebihan dalam waktu lama atau digunakan sebagai tempat pelarian diri dari realitas kehidupan. Menurut Ghuman dan Griffiths (dalam Riskuna & Uce, 2024) mengemukakan bahwa aktivitas bermain game online secara berlebihan dapat memunculkan berbagai permasalahan, seperti berkurangnya kepedulian terhadap aktivitas sosial, hilangnya kontrol terhadap penggunaan waktu, penurunan prestasi akademik, terganggunya relasi sosial dan kondisi finansial, serta menurunnya kesehatan dan fungsi kehidupan penting lainnya.

Kemudian berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa game online yang mengandung unsur kekerasan dapat memicu proses peniruan (*modelling*) individu cenderung meniru perilaku agresif yang diamati dalam permainan, selain itu frustrasi akibat keinginan tak terpenuhi juga dapat menjadi potensi remaja berperilaku agresif. Karena umumnya game online yang dimainkan remaja bersifat kompetitif dan menuntut pencapaian target atau kemenangan tertentu. Kekalahan yang berulang, penurunan peringkat, atau konflik dengan rekan satu tim dapat menimbulkan frustrasi yang intens. Menurut Freimuth (dalam Anggraeni et al., 2021) menjelaskan 4 tingkatan adiksi game online mulai dari yang paling ringan hingga yang paling berat, yaitu:

- a. *Recreational Level*, merupakan tahap ketika aktivitas bermain dilakukan terutama sebagai sarana hiburan, mencoba pengalaman baru, atau mengikuti pengaruh lingkungan sosial. Pada tahap ini, kegiatan tersebut dilakukan secara berulang dan relatif teratur, namun masih sesuai dengan tujuan awal, misalnya untuk mengisi waktu luang. Individu pada tahap ini juga masih mampu mengontrol penggunaan, menghentikan aktivitas setelah tujuan tercapai, serta tidak melebihi batas waktu yang telah ditentukan.
- b. *At-risk Level*, merupakan tahap ketika aktivitas bermain game online masih dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tetapi mulai muncul efek penguatan bagi individu. Dampak yang timbul pada tahap ini umumnya masih ringan dan bersifat langsung, seperti rasa lelah pada mata atau tangan setelah bermain. Dampak tersebut biasanya akan berkurang atau hilang ketika individu berhenti bermain atau beristirahat dari aktivitas tersebut. Pada tahap ini, durasi bermain mulai melebihi waktu yang

sebelumnya ditetapkan, namun pengguna masih memiliki kemampuan untuk mengontrol dan menghentikan kegiatan bermain.

- c. *Problematic Use*, merupakan tahap ketika individu terus mengulangi perilaku bermain meskipun tujuan awalnya telah tercapai. Aktivitas yang sebelumnya sering dilakukan bersama orang lain mulai berubah menjadi lebih sering dilakukan secara sendiri. Pada tahap ini, kemampuan mengendalikan diri semakin menurun karena ketika aktivitas tersebut dihentikan, dapat muncul perasaan tidak nyaman atau gejala penarikan. Individu kadang masih dapat menerima teguran atau tanggapan dari orang lain terkait kebiasaan bermain game, tetapi dalam banyak situasi cenderung mengabaikannya.
- d. *Fully Addict*, merupakan tahap ketika individu mengalami kesulitan yang signifikan untuk menghentikan perilaku bermain sehingga mulai memengaruhi kualitas hidupnya. Aktivitas bermain game kerap dijadikan sebagai cara untuk mengalihkan atau mengatur perasaan. Pada tahap ini, pikiran individu cenderung terus tertuju pada kegiatan bermain dan sulit untuk memusatkan perhatian pada aktivitas lain. Dampak yang muncul pada fase ini, baik dari segi tingkat keparahan maupun frekuensinya, umumnya lebih berat dibandingkan dengan tahap sebelumnya.

Emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik dapat berubah menjadi ekspresi agresif, baik dalam bentuk verbal seperti membentak dan berkata kasar, maupun dalam bentuk perilaku impulsif lainnya. Kondisi ini semakin diperkuat ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah atau mengalami kelelahan mental akibat durasi bermain yang panjang. Apalagi jika permainan mengharuskan mengeliminasi lawan yang menjadi tujuan utama permainan, sehingga tindakan penyerangan dianggap sebagai bagian yang wajar dan diperlukan untuk mencapai kemenangan. Ketika pola ini terjadi secara terus-menerus, individu dapat memandang agresi sebagai respons yang normal dalam situasi konflik.

Implikasi Bimbingan dan Konseling

Implikasi layanan bimbingan dan konseling tidak hanya pada penanganan agresi yang sudah muncul atau terjadi, tetapi terutama pada penguatan deteksi dini dan pencegahan sebelum perilaku tersebut berkembang menjadi pola yang menetap. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu mengintegrasikan asesmen agresivitas dan intensitas penggunaan game dalam program kebutuhan peserta didik karena penelitian di atas menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berkaitan secara signifikan dengan kecenderungan perilaku agresif pada remaja.

Implikasi layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan penyusunan instrumen *screening* awal yang dirancang untuk memetakan indikator perilaku agresif, seperti

peningkatan iritabilitas, kecenderungan berkata kasar ketika membahas permainan, konflik berulang dengan teman sebaya, serta perubahan kontrol diri setelah bermain game online. Melalui deteksi dini ini, konselor dapat mengidentifikasi peserta didik yang berada pada kategori berisiko tanpa harus menunggu munculnya pelanggaran disiplin atau perilaku bermasalah yang lebih serius. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip pencegahan (Preventif) dalam layanan BK, yang menekankan upaya pencegahan sebelum permasalahan berkembang menjadi lebih kompleks. Sejumlah penelitian juga mendukung pentingnya pengukuran intensitas bermain dan kecenderungan agresivitas sebagai indikator awal risiko perilaku agresif pada remaja yang melalui proses *screening* (Ariyansah & Sarwili, 2024; Isnaini dkk., 2021; Karame & Singgano, 2023).

Selain dari *screening*, layanan BK juga memiliki implikasi dalam bentuk layanan informasi dan psikoedukasi mengenai literasi digital, manajemen waktu bermain, serta pengelolaan emosi saat menghadapi kekalahan dalam permainan. Oleh karena itu, BK berperan dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri terhadap pengaruh lingkungan digital serta membangun kontrol diri sebagai faktor protektif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Renidayati dan Suhaimi (2018) intervensi melalui pendekatan psikoedukasi menjadi salah satu upaya pencegahan yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi, terutama yang melibatkan dukungan keluarga, dapat meningkatkan pengetahuan, harga diri, serta perilaku asertif remaja sehingga membantu menurunkan tingkat adiksi game online dan mencegah munculnya dampak negatif pada perilaku remaja, karena adiksi game online menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko munculnya emosi negatif cikal bakal perilaku agresif. Kolaborasi dengan orang tua dan guru mata pelajaran untuk memantau perubahan perilaku siswa secara komprehensif. Karena pada umumnya penggunaan game online terjadi di luar sekolah, koordinasi menjadi penting agar deteksi dini tidak hanya berbasis pengamatan di sekolah. Sehingga, layanan BK berfungsi sebagai sistem pendukung yang mengintegrasikan asesmen, edukasi, dan monitoring perkembangan siswa secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kecanduan atau intensitas bermain game online dengan perilaku agresif pada remaja. Semakin tinggi tingkat kecanduan dan durasi bermain, semakin tinggi pula kecenderungan munculnya agresivitas, baik secara verbal maupun fisik. Masa remaja yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi membuat individu lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan digital, termasuk game yang bersifat kompetitif dan

mengandung unsur kekerasan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif bimbingan dan konseling melalui deteksi dini, psikoedukasi, serta penguatan kontrol diri dan literasi digital agar remaja dapat menggunakan game online secara lebih bijak dan tidak berdampak pada perilaku agresif.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Ninin, R. H. (2021). Gambaran perilaku bermain game online pada remaja di Jatinangor. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 05-17. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.02>
- Anggraini, W., Rifani, E., & Prasetyo, A. (2023). Faktor-faktor penyebab perilaku agresif pada remaja: Studi literatur. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 39-44. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v4i1.2246>
- Ariyansah, F., & Sarwili, I. (2024). Intensitas bermain game online dan kualitas tidur berhubungan dengan perilaku agresif pada anak remaja di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok. *OPEN ACES Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(9), 1-10.
- Aulia, R., Lukman, D., Pratiwi, E. H. A., De Fretes, A. C., Kemo, R. P. A., & Namudat, J. I. (2023). Kecandungan permainan daring berhubungan dengan perilaku agresif pada siswa sekolah pendidikan menengah di Kota Sorong: Penelitian observasional. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3). <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1184>
- Budiawan, N., Sari, N. N., & Sujiah, S. (2024). Intensitas bermain game online dengan kecenderungan perilaku agresif pada agregat remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 253-263. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1098>
- Elisya, V. A., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara kecanduan game online dengan perilaku kekerasan pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3820-3829. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43305>
- Fasya, H., & Amelia, A. F. (2017). Pengaruh game online terhadap tingkat agresivitas anak-anak dan remaja di Kota Makassar (Studi kasus di Kecamatan Tallo). *Hasanuddin Student Journal*, 1(2), 127-134.
- Iskandar, I., & Afiyah, H. A. (2025). Pengaruh game online terhadap perilaku remaja. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), 9776-9781.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan tugas perkembangan pada masa remaja awal dan menengah serta pengaruhnya terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 27233-27242.
- Isnaini, I., Malfasari, E., Devita, Y., & Herniyanti, R. (2021). Intensitas bermain game online berhubungan dengan perilaku agresif verbal remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 235-242. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.1.2021.235-242>
- Karame, V., & Singgano, S. (2023). Hubungan intensitas bermain game online dengan kecenderungan perilaku agresif verbal pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 2(1).
- Lawolo, Y. E., Nauli, F. A., & Jumaini. (2025). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 732-735.

- Nurhalimah, N., Putri Sabila, B., Haryati, O., Wartonah, W., & Dinarti, D. (2023). Online game addiction increases risk of violent behavior in adolescents: Adiksi game online meningkatkan resiko perilaku kekerasan pada remaja. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i1.1048>
- Putri, A. F. (2019). Konsep perilaku agresif siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(1), 28-32. <https://doi.org/10.23916/08416011>
- Putri, D. P., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Adiksi game online dan smartphone terhadap prokrastinasi akademik di SMKN Martapura. *Open Journal Systems*, 7(6), 1213-1224.
- Rahman, E. F., Suarni, W., & Fajriah, L. (2025). Intensitas bermain game online dalam perilaku agresif pada siswa. *Jurnal Sublimapsi*, 6(1), 40-44. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v6i1.49>
- Renidayati & Suhaimi. (2018). Program assertiveness training dan program psiko edukasi keluarga sebagai model dalam prevensi adiksi game online pada remaja di Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 13(1), 10-17. <https://doi.org/10.33761/jsm.v13i1.8>
- Riskuna, R., & Uce, L. (2024). Studi analisis pengaruh game online terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 10(1).
- Rohman, K. (2019). Agresifitas anak kecanduan game online. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(1), 155-172. <https://doi.org/10.21274/martabat.2018.2.1.155-172>
- Rondo, A. A. A., Wungouw, H. I. S., & Onibala, F. (2019). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif siswa di SMA N 2 Ratahan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24324>