JMI Jurnal Multidisiplin Indonesia

Volume 5 Number 9, September, 2026
E-ISSN: 2964-9048 | P-ISSN: 2963-2900
https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menurunkan Agresivitas Individu Remaja: Case Study

Sherly[1]*, Agustina[2]
Universitas Bunda Mulia, Indonesia[1]
Universitas Tarumanagara, Indonesia[2]
Email: sherlyjiaen97@gmail.com[1]*

Keywords

Solution-Focused Brief Therapy, aggression, adolescents, case study, emotional regulation.

Abstract

Adolescent aggression can disrupt psychosocial development and interpersonal relationships, particularly within stressful correctional environments. Interventions that emphasize individual strengths and practical solutions may help adolescents develop more adaptive responses to conflict. This study examined the application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to reduce aggression in an adolescent residing in a juvenile correctional institution in Indonesia. An individual case study involved one male participant aged 16 years and six months. Data were collected through observation, semistructured interviews, and aggression assessments administered before and after intervention using the Buss–Perry Aggression Questionnaire (BP-AQ). Source triangulation incorporated information from individuals close to the participant. The intervention comprised five sessions covering opening, exception questions, miracle questions, reframing and flagging the minefield, and evaluation and termination. Descriptive analysis integrated qualitative findings with comparisons of aggression scores. Results showed that the BP-AQ score decreased from 100 to 89. Qualitative findings indicated improved emotional regulation, greater restraint of aggressive responses, better social relationships, and clearer life goals. These changes suggest that solution-focused conversations supported exploration of behavioral alternatives. SFBT showed promise for reducing aggression in this case; however, causal attribution and lasting benefits remain uncertain because of the single participant, absent comparison group, environmental influences, and unavailable follow-up.

Kata Kunci

Solution-Focused Brief Therapy, agresivitas, remaja, studi kasus, regulasi emosi.

Abstrak

Agresivitas pada remaja dapat menghambat perkembangan psikososial dan memperburuk hubungan interpersonal, terutama dalam lingkungan pembinaan yang penuh tekanan. Intervensi yang berfokus pada solusi diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap konflik. Penelitian ini bertujuan mengkaji penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam menurunkan agresivitas pada seorang remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Penelitian menggunakan desain studi kasus individual dengan melibatkan seorang partisipan laki-laki berusia 16 tahun 6 bulan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semiterstruktur, serta pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Buss–Perry Aggression Questionnaire (BP-AQ). Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dengan melibatkan individu terdekat partisipan. Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi, meliputi pembukaan, exception questions, miracle questions, reframing dan flagging the minefield, serta evaluasi dan terminasi. Data dianalisis secara deskriptif melalui integrasi temuan kualitatif dan perbandingan skor agresivitas. Hasil menunjukkan penurunan skor BP-AQ dari 100 menjadi 89, disertai peningkatan kemampuan menahan respons agresif, mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan merumuskan tujuan hidup.

Perubahan tersebut menunjukkan potensi pendekatan berorientasi solusi dalam mendukung perilaku adaptif partisipan. Disimpulkan bahwa SFBT berpotensi membantu menurunkan agresivitas pada kasus ini, tetapi hubungan kausal dan keberlanjutan perubahan belum dapat dipastikan karena keterbatasan partisipan, tidak adanya kelompok pembanding, pengaruh lingkungan, serta ketiadaan pengukuran tindak lanjut.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2019). Perubahan yang terjadi pada masa ini seringkali menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya (Steinberg, 2020). Ketidakmampuan remaja dalam mengelola tuntutan perkembangan tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan perilaku, salah satunya adalah agresivitas (Papalia & Martorell, 2021).

Remaja memiliki tugas perkembangan yang mencakup pembentukan identitas diri, peningkatan kemandirian, serta pengembangan hubungan sosial yang lebih kompleks dengan teman sebaya. Proses pemenuhan tugas perkembangan tersebut menuntut kemampuan regulasi emosi dan kontrol perilaku yang baik (Steinberg, 2023). Pada masa ini, perkembangan emosi remaja cenderung lebih intens dan fluktuatif karena meningkatnya sensitivitas terhadap terhadap lingkungan sosial serta perubahan dalam perkembangan sosial-emosional (Orben et al., 2024). Selain itu, secara neurologis, perkembangan otak remaja belum sepenuhnya matang, khususnya pada bagian prefrontal cortex yang berperan dalam fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan regulasi emosi. Sementara itu, sistem limbik yang berperan dalam pemrosesan emosi berkembang lebih cepat dibandingkan prefrontal cortex, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara kontrol kognitif dan dorongan emosional (Li et al., 2024). Dikarenakan perkembangan jaringan kontrol inhibisi dan sistem reward yang belum matang, hal ini meningkatkan risiko perilaku impulsif dan berisiko pada remaja (Green et al., 2023).

Agresivitas merupakan perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain baik secara fisik maupun verbal, serta dapat muncul dalam bentuk agresi langsung maupun tidak langsung (Fauzi, Zulkefli, & Baharom, 2023). Pada remaja, agresivitas dapat ditunjukkan melalui perilaku seperti membentak, mengejek, memukul, mengancam, serta menyebarkan rumor yang sering terjadi dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah (Fauzi, Zulkefli, & Baharom, 2023). Bentuk agresi tersebut dapat berdampak berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, performa akademik, serta hubungan sosial korban dan pelaku (Ananta et al., 2025).

Perilaku agresif pada remaja berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti marah dan frustrasi cenderung menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi (Gutiérrez-Cobo et al., 2023). Selain itu, keterampilan pemecahan masalah sosial yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan remaja menggunakan agresi sebagai strategi dalam menghadapi konflik (Gál et al., 2025).

Faktor lingkungan turut berperan penting dalam munculnya agresivitas pada remaja. Konflik keluarga, pola asuh yang kurang suportif, serta pengaruh teman sebaya yang negatif berhubungan signifikan dengan meningkatnya perilaku agresif (Anggraini et al., 2023).

Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, sekolah, dan masyarakat, juga dapat mempengaruhi perilaku agresif seseorang. Paparan terhadap kekerasan di lingkungan sekitar, pola pengasuhan yang kurang baik, konflik interpersonal, tekanan sosial, dan norma sosial yang merendahkan nilai-nilai prososial dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku agresi (Jatmiko, 2021; Hanggoro, 2022, dalam Anggraini et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi emosi dan solusi adaptif diperlukan untuk menurunkan agresivitas remaja.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai efektif dalam menangani permasalahan perilaku remaja adalah Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). Pendekatan ini berfokus pada kekuatan individu dan pencarian solusi dibandingkan eksplorasi masalah secara mendalam (Pratini & Afifah, 2018). SFBT membantu individu mengidentifikasi pengalaman keberhasilan, sumber daya pribadi, serta tujuan perubahan yang realistis (Franklin et al., 2023). Teknik utama dalam SFBT meliputi miracle question, scaling question, exception question, dan goal setting yang bertujuan mendorong perubahan perilaku secara cepat dan praktis (Cotton, 2010, dalam Siedlecki, 2015).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa SFBT efektif dalam dalam menyelesaikan berbagai masalah siswa, terutama dalam menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan aspek psikologis seperti self-esteem, efikasi diri, konsep diri, serta regulasi emosi siswa (Syaddiyah, Karneli, Netrawati, 2025). Studi intervensi menunjukkan bahwa penerapan SFBT mampu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi agresivitas secara signifikan (Virasuli & Masnida, 2025). Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik remaja yang membutuhkan intervensi praktis dan berfokus pada masa depan (Franklin et al., 2023).

Meskipun demikian, implementasi SFBT dalam konteks studi kasus individual masih memerlukan eksplorasi lebih mendalam untuk memahami proses perubahan yang terjadi secara spesifik pada individu remaja. Studi kasus memungkinkan peneliti menggambarkan secara rinci dinamika konseling, tahapan intervensi, serta perubahan perilaku yang dialami oleh klien. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam menurunkan agresivitas pada individu remaja melalui pendekatan studi kasus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus individual dengan pengumpulan data kualitatif yang didukung pengukuran kuantitatif sebelum dan sesudah intervensi untuk mengkaji penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam menurunkan agresivitas remaja. Penelitian berfokus pada remaja yang menunjukkan perilaku agresif di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), tetapi jumlah populasi terjangkau tidak dijelaskan dalam naskah. Sampel penelitian terdiri atas satu partisipan laki-laki berinisial AD, berusia 16 tahun 6 bulan, yang memiliki riwayat agresivitas dan sedang menjalani pembinaan di LPKA. Pemilihan partisipan berorientasi pada kesesuaian karakteristik kasus dengan tujuan penelitian, sehingga secara metodologis mengarah pada purposive sampling, meskipun prosedur perekrutan dan kriteria pemilihannya belum dijelaskan secara eksplisit. Sumber data utama berasal dari partisipan, sedangkan informasi pendukung diperoleh dari individu terdekat, termasuk orang tua, untuk memperjelas riwayat perilaku dan kondisi psikososialnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam secara semiterstruktur, dan pengukuran agresivitas menggunakan Buss–Perry Aggression Questionnaire (BP-AQ). Instrumen penelitian mencakup pedoman wawancara semiterstruktur, pencatatan hasil observasi, serta BP-AQ yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Observasi dan wawancara digunakan untuk menggali bentuk perilaku agresif, situasi pemicu, hubungan keluarga dan sosial, serta perubahan respons partisipan selama proses intervensi. Keabsahan data kualitatif diperiksa melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari partisipan dan individu terdekatnya. Namun, naskah belum melaporkan prosedur pemeriksaan konsistensi data kualitatif maupun bukti validitas dan reliabilitas versi BP-AQ yang digunakan. Oleh karena itu, koefisien validitas dan reliabilitas instrumen tidak dapat dicantumkan tanpa sumber pendukung, dan pengujian psikometrik pada tingkat sampel tidak memadai apabila hanya melibatkan satu partisipan.

Prosedur penelitian meliputi asesmen awal melalui observasi dan wawancara, pengukuran awal agresivitas menggunakan BP-AQ, pelaksanaan intervensi SFBT, serta pengukuran akhir dan evaluasi perubahan perilaku. Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi yang mencakup pembukaan, exception questions, miracle questions, reframing dan flagging the minefield, serta evaluasi dan terminasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengintegrasikan informasi mengenai riwayat kasus, dinamika psikologis, proses intervensi, dan perubahan perilaku partisipan. Analisis kuantitatif dilakukan melalui perbandingan skor BP-AQ sebelum dan sesudah intervensi untuk menggambarkan arah serta besarnya perubahan agresivitas, tanpa pengujian statistik inferensial. Nama dan versi perangkat lunak pengolahan data tidak disebutkan dalam naskah sehingga penggunaannya belum dapat dipastikan. Interpretasi hasil dibatasi pada perubahan yang teramati dalam kasus yang diteliti, dengan mempertimbangkan tidak adanya kelompok pembanding, kemungkinan pengaruh lingkungan LPKA, dan belum tersedianya pengukuran tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riwayat Partisipan

AD merupakan seorang anak laki-laki berusia 16 tahun 6 bulan, putra kedua dari 2 bersaudara, memiliki seorang kakak berjenis kelamin laki-laki. Sebelumnya, AD tinggal di kampung Gaga Kecil bersama ibu, ayah tiri, kakak, kakek, dan neneknya. Ibu dan ayah AD telah berpisah sejak AD masih bayi dikarenakan ayah AD berselingkuh. Sejak kecil, AD mengatakan bahwa ia memiliki hubungan yang sangat dekat dengan ibunya. AD sangat menyayangi ibunya dan ia akan sangat marah apabila ada yang menyakiti ataupun merendahkan ibunya. Terhadap kakaknya, AD juga menyayangi kakaknya, namun mereka kurang dekat karena kakaknya cukup sering melakukan kekerasan verbal maupun fisik terhadap AD ketika AD berbuat salah. Selain itu, AD mengatakan ia juga sering disuruh-suruh oleh sang kakak. Sementara, AD juga mengatakan bahwa dalam keluarga, sang kakak merupakan sosok yang paling disegani tak hanya oleh AD, namun juga oleh anggota keluarga yang lain.

Ketika AD berusia kelas 4 SD, ibu AD kemudian menikah kembali dengan salah satu pria di daerah Rawa Badak (JL) dan tinggal di sana. Namun, beberapa kali sang ibu tetap bolak-balik untuk menjenguki keluarga di kampung Gaga Kecil. Begitupun AD juga beberapa kali bolak-balik untuk menginap di tempat ibunya. AD mengatakan bahwa ia kurang akur dengan

ayah tiri yang di Rawa Badak, ia juga merasa bahwa ayah tirinya kurang begitu suka apabila ibunya membawa kedua anaknya. Hal ini ia rasakan terutama ketika ia datang menginap ke Rawa Badak bersama teman-temannya. Ia merasa wajah ayah tirinya seperti berkeberatan, namun tetap memperbolehkan karena menghargai ibu AD sebagai istrinya. Di samping itu, AD juga bercerita bahwa ibunya sendiri sering bertengkar dengan JL. AD mengatakan bahwa bahkan ia juga pernah memukuli JL untuk membela ibunya. 4 tahun pernikahan, ibu AD akhirnya kembali bercerai dengan JL.

Di sekolah, AD bercerita bahwa sampai di kelas 4 SD, AD adalah anak yang pendiam di sekolah. Namun, hal itu membuatnya seringkali mendapatkan perundungan dari teman-temannya. Satu peristiwa yang merubah AD ialah ketika suatu hari AD dirundung, AD didorong ke dinding, kemudian teman AD mendorong meja dan menjepit AD dengan keras hingga AD kesakitan. Malam harinya, AD terus terpikirkan dan merasa ia tidak bisa lagi terus seperti ini. AD berpikir bahwa apabila ia terus diam, maka ia tidak akan berhenti dirundung. Keesokan harinya, AD langsung membalas perlakuan teman-temannya seperti apa yang telah ia terima. Setelah itu, AD merasakan kepuasan dalam dirinya karena berhasil membalas temannya. Sejak saat itu, AD kemudian berubah menjadi nakal. Ia jadi suka berkelahi, dan selalu mendapatkan kepuasan ketika mengalahkan musuhnya. Selain itu, AD juga mulai sering bolos.

Kenakalan semakin intens lagi sejak AD beranjak SMP. AD mulai merokok, mulai semakin sering berkelahi, ikut terlibat dalam tawuran, mencuri kelapa milik tetangga, serta sering membolos di sekolah. AD mengatakan ia tidak suka apabila ia direndahkan atau dikecilkan oleh orang lain. Berikutnya, hal lain yang juga membuatnya mau ikut berkelahi atau terlibat tawuran ialah karena perasaan takut ditolak atau diejek oleh teman-temannya, perasaan ingin diterima dan diakui oleh teman-temannya. Demikian setelah ia selesai berkelahi, ia mengatakan ada rasa sesal dalam hatinya, namun juga ada rasa bangga dalam dirinya.

Memasuki masa SMP 2, AD juga mulai sering diejek “anak yatim” oleh beberapa teman-temannya. Hal ini membuat AD merasa marah, sedih, dan malu, yang kemudian memupuk rasa benci AD terhadap ayahnya karena ayahnya meninggalkannya. Di satu sisi, AD sebetulnya ingin bertemu dan bersatu kembali dengan ayah kandungnya. Ia merindukan sebuah keluarga yang utuh dan ideal. Namun di sisi lain, ia juga memiliki rasa marah dan benci terhadap ayahnya. Ia bahkan pernah berpikir untuk membunuh ayahnya dengan celurit dikarenakan rasa marahnya. Hal ini yang kemudian menjadi konflik dalam batinnya.

Di samping itu, masa ini AD juga sering kesal dan mengajak ribut teman, saudara, hingga tetangga yang menyakiti atau menghina ibunya mulai dari warna kulit, hingga terkait status ekonomi. AD mengatakan bahwa ketika ada orang yang menghina ibunya, emosi marahnya akan langsung naik dan tidak terkendalikan. Ia bahkan akan memukul atau menonjok orang tersebut ketika orang tersebut menghina atau menyakiti ibunya. Salah satu contoh yang AD ceritakan ialah pernah satu saat di jalan ada orang yang secara tidak sengaja menimpuk jambu dan terkena ibunya. Ketika itu AD langsung sangat marah dan menonjok hidung orang tersebut sampai berdarah. Saat itu AD masih ingin melanjutkan perkelahiannya, namun ibu AD kemudian menahan AD untuk berhenti, barulah AD berhenti. AD mengatakan bahwa setiap kali ia berkelahi, hanya ibunya yang mampu menahannya untuk berhenti.

Selain itu, AD bercerita bahwa ia juga pernah beberapa kali merusak properti apabila ia marah. Beberapa hal yang pernah AD lakukan ialah memecahkan piring atau memukul lemari

ketika ia bertengkar dengan kakanya atau ketika permintaannya tidak dituruti. AD juga pernah beberapa kali kabur dari rumah apabila apa yang ia minta tidak dituruti, seperti ketika ia meminta uang jajan pada oyot dan tidak diberikan, sementara kakaknya diberikan. Selain itu, AD juga menceritakan kejadian ketika genteng rumahnya dirusak oleh keponakannya yang mengamuk, namun ia yang dituduh dan dipukuli oleh kakaknya. Hal ini kemudian membuat AD marah dan kabur dari rumah. Kejadian berikutnya yang juga AD ceritakan ialah ketika AD meminta ponsel dan tidak dibelikan oleh kakaknya. AD mengatakan bahwa pada saat itu ia sangat ingin memiliki ponsel karena melihat teman-temannya banyak yang sudah memiliki ponsel sendiri. Dikarenakan tidak dibelikan, AD merasa sedih dan marah, bahkan hampir melakukan tindakan bunuh diri. AD mengatakan bahwa saat itu ia bahkan telah mempersiapkan tali untuk menggantung diri, namun kemudian tindakannya ketahuan oleh kakaknya. Akhirnya, ia langsung bergegas melarikan diri dari rumah. Setiap kabur, AD biasanya akan pergi menginap di rumah salah satu sahabatnya yang berinisial Y. Malam hari itu juga, ibunya menghubungi rumah Y dan menyuruhnya pulang. Sesampainya di rumah, AD kemudian melihat sebuah ponsel baru yang dibelikan untuknya.

Ketika AD kelas SMP 3, ibu AD kembali menikah dengan salah seorang pria berinisial R. AD mengatakan R ini jauh lebih baik dibandingkan yang sebelumnya di Rawabadak. Apabila dengan yang sebelumnya AD tidak begitu akur, dengan R ini AD lebih akur. AD menceritakan bahwa R sering mengajarkan hal-hal yang baik pada AD dan menasehati AD agar berhenti mencuri kelapa milik tetangga.

Usai menyelesaikan pendidikan SMP-nya, AD kemudian melanjutkan pendidikan SMA ke sekolah lain karena di sekolah lamanya belum menyediakan jenjang SMA. Memasuki masa SMA, perilaku AD juga tetap sama dan tidak berubah. AD tetap sering berkelahi dan sering membolos di sekolah. AD mengatakan bahwa ia pernah membolos beberapa hari berturut-turut dengan berbagai macam alasan dan akhirnya pergi ke lapangan bola. Ada kalanya AD terlambat tiba di sekolah dan memutuskan untuk sekalian membolos. Ada kalanya juga AD membolos dengan sengaja bersama teman-temannya. Selain sering membolos, AD juga sering berkelahi. Salah satu contoh peristiwa yang AD ceritakan ialah ketika sedang berdoa bersama, AD melihat salah satu temannya tidak ikut berdoa. AD kemudian menegur temannya dan temannya tidak senang. Respon temannya membuat AD merasa ia direndahkan atau dikecilkan, sehingga membuat AD merasa sangat marah. Hal ini kemudian berlanjut menjadi perkelahian besar bahkan hingga keduanya berlumuran darah. AD mengatakan bahkan ibunya menangis melihat kondisi AD sepulang sekolah. Contoh peristiwa lainnya yang AD ceritakan ialah ketika ia “di-bodi” di tangga oleh kakak kelas, ia kemudian merasa tidak senang dan memukul kakak kelasnya tersebut. Kemudian, datang 3 kawan kakak kelasnya yang menyerang AD, lalu berlanjut menjadi perkelahian hingga tonjok-tonjokan. Peristiwa ini juga yang akhirnya membuat pihak sekolah mengeluarkan AD dari sekolah dengan meminta AD membuat surat pengunduran diri. Akhirnya, AD pun keluar dari sekolah tersebut dan mulai mengurusi proses perpindahan diri ke sekolah yang baru.

Bulan Juni 2023, suatu malam hari AD didatangi oleh sahabatnya Y bersama teman Y yang dewasa. Awalnya, Y mengajak AD untuk melakukan pemalakan, lalu mereka bertiga berangkat ke rumah Y. Sesampainya di rumah Y, tiba-tiba Y mengeluarkan celurit dan mengajak untuk melakukan aksi begal. AD awalnya tidak mau karena takut, namun AD berpikir apabila ia harus pulang lagi sendiri, jarak antara rumahnya dengan rumah Y jauh,

ditambah di saat itu timbul rasa ingin memperoleh uang untuk membeli LKS sekolah, sehingga akhirnya AD memutuskan untuk ikut. Sekitar pukul 21.30 malam hari, mereka pun sampai di TKP dan mendapatkan korban secara random. Kala itu, korban mereka berinisial R. Teman Y yang dewasa kemudian memaksa AD untuk menodong benda tajam ke R. AD pun menuruti karena ia takut apabila ia tidak menurut, nantinya ia yang dipukul. Pada aksi itu, mereka berhasil mendapatkan sebuah ponsel yang diserahkan oleh R. Namun, ponsel tersebut kemudian dipegang oleh Y dan dijual oleh Y dengan hasil yang ia simpan sendiri. AD mengatakan bahwa ia tidak mendapatkan hasil apapun dari aksi pembegalan tersebut.

Aksi tersebut kemudian membuatnya tertangkap polisi dan dihukum di LPKA. AD mengatakan ia sangat sedih dan tidak nyaman, ia merasa terkurung dan jauh dari ibunya. Ia mengatakan bahwa sejak masuk ke LPKA, ia jadi mudah tersinggung dan mudah merasa marah, meski hanya karena persoalan kecil. Hal ini semakin diperburuk karena di LPKA AD menemui beberapa abang-abangan (tahanan senior) yang memperlakukan AD dengan kurang baik. Di LPKA, ia seringkali disuruh-suruh oleh abang-abangan. Mulai dari piket mencabuti rumput, mencuci baju abang-abangan, mengangkat air, hingga menyapu dan mengepel kamar abang-abangan, sementara abang-abangan tidak mau mengerjakan apapun dan hanya bersantai-santai. Tak hanya itu, AD juga mengatakan bahwa ia sama sekali tidak boleh terlihat salah di mata abang-abangan tersebut. Sering terjadi ketika ia sedang bekerja, namun abang-abangan merasa wajahnya seperti "selengean", maka mereka tidak akan sungkan-sungkan langsung memukul atau menonjok AD. AD mengatakan bahwa ia pernah ditonjok di bagian leher dan dada hingga mengalami sesak selama beberapa hari. Selain itu, ia juga seringkali disiram air panas saat sedang tidur. Peristiwa-peristiwa ini membuatnya terus merasa cemas dan ketakutan. Berikutnya, AD juga sangat sering disuruh piket bersih-bersih, sementara abang-abang tidak mau mengerjakan apapun dan hanya bersantai-santai. Di LPKA, AD selalu merasa cemas, ketakutan, tidak betah dan ingin segera pulang. AD mengatakan bahwa ia sangat berharap masa hukumannya tidak melewati bulan puasa tahun depan karena ia ingin melewati bulan puasa bersama keluarganya.

AD mengatakan bahwa ia merasa sangat marah dengan abang-abangan yang memperlakukannya demikian tidak baik. Ia bahkan berpikir ketika ia telah bebas nanti, ia hendak mengirimkan surat ancaman pada abang-abangan untuk berhati-hati apabila mereka telah bebas nanti. Di sisi lain, AD juga mengatakan ketika ia telah menyelesaikan masa hukumannnya, ia ingin langsung bekerja saja agar dapat segera menghasilkan uang dan membahagiakan orang tuanya. AD mengatakan bahwa cita-cita terbesar dalam hidupnya adalah ingin menjadi TNI agar dapat membela negara. Namun, rencana jangka pendek ketika ia bebas nanti ialah ia ingin merantau dan mencari kerja terlebih dahulu, salah satunya yang terbayang di kepalanya ialah mungkin sebagai kenek truk.

Dinamika Psikologis

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, serta pemberian alat tes psikologi, diperoleh hasil bahwa dari sisi internal, AD merupakan individu yang cenderung tidak menyukai aturan juga cenderung sulit untuk mengikuti suatu aturan. Selain itu, tampak adanya konflik dalam diri AD. AD tampak memiliki kecemasan dalam diri, namun di sisi lain ia juga cenderung memiliki sisi impulsif. Dalam hidupnya, AD masih memiliki ambisi serta keinginan untuk maju, namun motivasinya cenderung kurang konsisten. Dari segi sosial, AD sebenarnya senang bersosialisasi dan berteman. Namun, AD kurang memiliki kepekaan terhadap lingkungan.

Berikutnya, AD juga kurang memiliki rasa bersalah. Dalam lingkungan sosial, AD cenderung menekan kebutuhannya untuk menunjukkan diri, menjadi dominan dan powerful, namun itu juga belum konsisten. Berdasarkan hasil pemeriksaan terhadap AD, juga terlihat adanya riwayat conduct disorder pada AD sebelum ia masuk ke LPKA.

Sementara, secara eksternal, kondisi AD dapat dijelaskan sebagai berikut, antara lain pola pengasuhan permisif dari ibunya, hal ini membuat AD tumbuh menjadi anak yang cenderung bersikap semaunya. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan dengan melakukan observasi serta wawancara dengan orang tua, dampak yang dimunculkan oleh anak dari pada penerapan pola asuh permisif bagi perkembangan sosial emosional ialah sebagai berikut: (a) Anak akan memaksakan kehendak dan keinginannya; (b) Anak akan mengalami ledakan emosi apabila keinginannya tidak dipenuhi; (c) Anak sulit bersosialisasi dengan orang lain; (d) Anak kurang memiliki rasa empati terhadap orang lain; (e) Anak memiliki sifat tidak mau mengalah dan kurang memiliki rasa bersalah (Fadhilah, Aisyah, & Karyawati, 2021). Berikutnya, lingkungan yang mengejek dan merendahkan AD juga membuat AD berusaha mencari kompensasi agar dirinya dapat diterima dan diakui di lingkungan. Namun, dikarenakan lingkungannya justru banyak aktivitas tawuran atau perkelahian, ditambah ia sering ditantang untuk terlibat agar diakui kejantanannya, akhirnya AD pun ikut.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Papalia & Martorell, 2021) pada tahap ini anak memasuki tahap identity vs confusion. Tugas utama remaja ialah untuk melawan krisis identitas versus kebingungan peran, sehingga menjadi dewasa yang unik dengan rasa diri yang koheren dan nilai peran dalam kelompok sosial. Pada fase membangun identitas pribadi ini, anak akan mengeksplorasi perilaku, peran, dan identitas yang berbeda. Anak akan mulai memperhatikan penampilan mereka dan bagaimana orang lain melihat mereka. Ego merupakan hal penting pada periode ini. Anak mencoba mencari identitas diri, merasakan keunikan masing-masing, dan mencari bayangan masa depannya. Hal ini yang juga mempengaruhi AD dalam mengambil tindakan, AD ingin membuktikan identitasnya sebagai pria yang jantan dan berani. Sehingga ketika ada teman yang menghina, merendahkan, atau menantangnya seperti mengatakan ia cemen, katro, gak berani, bencong, atau disuruh untuk memakai rok saja oleh teman-temannya, hal itu dapat membuatnya kehilangan kendali dan merasa sangat ingin menunjukkan jati dirinya yang sebenarnya.

Intervensi

Intervensi yang diberikan pada AD ialah solution focused brief therapy (SFBT). Tujuannya ialah mendampingi klien untuk membangun solusi yang berbeda dalam memecahkan permasalahan. Sebelum memulai intervensi, pemeriksa juga memberikan pre-test The Buss–Perry Aggression Questionnaire (BP-AQ) untuk mengukur tingkat agresivitas AD saat ini. SFBT yang diterapkan bertujuan untuk menurunkan agresivitas AD. Ketika agresivitas AD berkurang, maka AD akan lebih mampu melakukan tindakan yang lebih adaptif ketika menghadapi masalah. Proses ntervensi dilakukan sebanyak 5 sesi, antara lain opening, exception questions, miracle questions, reframing & flagging the minefield, evaluation & termination.

Melalui proses solution focused brief therapy (SFBT), terlihat adanya penurunan tingkat agresivitas AD pada saat post-test The Buss–Perry Aggression Questionnaire (BP-AQ) dari 100 menjadi 89. Selain itu, hasil evaluasi lainnya yang didapat untuk AD mencakup beberapa hal berikut:

1. Kondisi saat ini ia berada di LPKA, selain sebagai hukuman atas tindakannya, ada sisi positif yang AD dapat ambil dari masa hukumannya ini, antara lain AD kini lebih mampu menahan diri ketika merasa marah. AD mampu untuk tidak berperilaku kasar ketika merasa marah, dan menemukan cara yang lebih adaptif untuk menanggulangi perasaannya. Meski awalnya terasa berat, namun kemudian timbul rasa lega dan bangga dalam dirinya karena telah berhasil menahan diri untuk tidak berkelahi. Selain itu, caranya saat ini juga membuatnya merasa lebih damai.
2. AD juga mulai merasakan dampak positif yakni ia kini merasa lebih damai, bahkan anak-anak yang ia temui di LPKA yang tadinya merupakan musuhnya, kini telah menjadi berteman. AD merasakan kini ia memiliki banyak teman bahkan dapat mengatasi masalah bersama-sama. AD merasa damai dengan kondisi saat ini dan ia ingin menerapkan sikap ini sebagai kebiasaan, melatih diri menjadi lebih sabar dan mengontrol emosi dengan cara yang lebih adaptif.
3. AD jadi memiliki tujuan hidup yang menjadi motivasi bagi dirinya, serta juga memiliki pembekalan bagaimana cara untuk mencapai tujuannya tersebut.

Berdasarkan hasil dari pemberian intervensi SFBT pada AD, terlihat bahwa SFBT terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan agresivitas. SFBT memberikan kesempatan kepada klien untuk melihat kemungkinan-kemungkinan lain mengenai kenyataan yang selama ini belum dapat terlihat olehnya. Remaja dengan masalah agresivitas biasanya menghadapi situasi yang menekan dengan cara tertentu yang kurang adaptif, hal ini bisa terjadi karena beberapa hal yang mempengaruhi baik karena belum matangnya emosi, kognitif ataupun karena pengaruh lingkungan. Perilaku yang biasa dilakukan tersebut biasanya dilakukan berdasarkan suatu kenyataan yang dipandang klien secara subjektif. Oleh karena itu dengan memberikan klien kesempatan untuk mengenal kenyataan baru akan memungkinkan bagi klien untuk melakukan hal yang berbeda atas situasi yang biasanya menimbulkan masalah. SFBT dalam terapinya menggunakan percakapan antara terapis dan klien, terapis memberikan pertanyaan yang bertujuan membantu klien untuk berpikir secara berbeda terhadap situasi yang mereka hadapi selama ini dalam rangka proses membangun solusi.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah jumlah sesi intervensi yang terbatas sehingga efek jangka panjang belum jelas, karena perubahan agresivitas mungkin bersifat sementara atau belum sepenuhnya stabil. Berikutnya, adanya kemungkinan variabel lain yang tidak dikontrol seperti pengaruh teman di LPKA, staf LPKA, atau kegiatan lain di lingkungan yang tidak dikontrol sehingga sulit memastikan bahwa perubahan agresivitas semata-mata disebabkan oleh SFBT.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dapat menjadi pendekatan intervensi yang efektif dalam membantu menurunkan agresivitas pada remaja, sebagaimana terlihat pada perubahan perilaku partisipan yang mengalami penurunan skor agresivitas berdasarkan Buss–Perry Aggression Questionnaire (BP-AQ) dari 100 menjadi 89 setelah mengikuti lima sesi intervensi. Melalui teknik exception questions, miracle questions, reframing, flagging the minefield, serta evaluasi dan terminasi, partisipan menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi, kontrol diri, kemampuan menyelesaikan konflik secara lebih adaptif, perbaikan hubungan sosial, serta terbentuknya

tujuan hidup yang lebih positif. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan berupa jumlah sesi intervensi yang terbatas dan adanya variabel eksternal dalam lingkungan LPKA yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian empiris dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, desain penelitian eksperimental atau mixed method, periode tindak lanjut (follow-up) yang lebih panjang, serta pengendalian variabel lingkungan guna menguji konsistensi efektivitas SFBT dalam menurunkan agresivitas remaja. Selain itu, penelitian hukum di masa depan juga direkomendasikan untuk mengkaji aspek regulasi, kebijakan pembinaan anak berhadapan dengan hukum, serta integrasi intervensi psikologis seperti SFBT dalam sistem rehabilitasi LPKA agar pendekatan pemulihan terhadap remaja tidak hanya berorientasi pada hukuman, tetapi juga mendukung perubahan perilaku, reintegrasi sosial, dan perlindungan hak perkembangan anak.

REFERENSI

Ananta, S. H., Rahmawati, P., Selia, M., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Analisis kecenderungan, faktor dan dampak agresi verbal pada anak dan remaja. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *3*(3), 168–175.

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.

Franklin, C., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Gingerich, W. J. (2023). Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice (2nd ed.). Oxford University Press.

Fauzi, M. F., Zulkefli, N. A., & Baharom, N. (2023). Aggressive behavior in adolescent: The importance of biopsychosocial predictors among secondary school students. Frontiers in Public Health, 11, 992159. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.992159

Gál, Z., Nagy, M. T., Takács, I. K., & Kasik, L. (2025). The relationship between social problem-solving and passive-aggressive behavior among adolescents. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15(7), 140. https://doi.org/10.3390/ejihpe15070140

Green, R., Meredith, L. R., Mewton, L., & Squeglia, L. M. (2023). Adolescent neurodevelopment within the context of impulsivity and substance use. Current Addiction Reports, 10(2), 166–177. https://doi.org/10.1007/s40429-023-00485-4

Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. Heliyon, 9(3), e14048. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048

Li, D. C., et al. (2024). Social experience in adolescence shapes prefrontal cortex structure and function in adulthood. Molecular Psychiatry.

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. Nature Reviews Psychology, 3, 407–423. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience human development (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Pratini, H., & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan solution focused brief therapy (SFBT) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. FOKUS, 1(2).

Santrock, J. W. (2019). Adolescence (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Steinberg, L. (2020). Adolescence (12th ed.). McGraw-Hill Education.

Siedlecki, V. (2015, November). Solution focused brief therapy. https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4887.4961

Syaddiyah, H., Karneli, Y., & Netrawati. (2025). Pendekatan solution focus brief counseling (SFBT) format kelompok dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 2(10), 339–343.

Virasuli, Z., & Masnida. (2025). Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy): Membangun hubungan sehat tanpa mengorbankan pendidikan. Jurnal Konseling Pendidikan (JKP), 9(10).