

Early Adolescent Impulsivity in New Trends and Impact on Psychosocial Development

Khadijah Almuthii'ah^{1*}, Luthfiyah¹, Nadiya Dewi Syahida¹

¹Medical Education Study Program, Faculty of Medicine and Health Science, University of Mataram, Mataram, Indonesia;

Article History

Received : January 05th, 2026

Revised : January 10th, 2026

Accepted : January 29th, 2026

*Corresponding Author:

Khadijah Almuthii'ah,
Medical Education Study
Program, Faculty of Medicine
and Health Science, University
of Mataram, Mataram,
Indonesia;
Email:
kalmuthiiiah@gmail.com

Abstract: Impulsivity is a personality trait characterized by a lack of careful thought. This trait tends to be dangerous if there are no boundaries, especially in early adolescents who do not yet have a mature prefrontal cortex to think about their actions. This study used a literature review method with data search using the latest scientific journals or articles from PubMed, Google Scholar, and ResearchGate. This review found that impulsivity stems from neurophysiological, neural biological, limbic system, and psychological factors that impact adolescents. Adolescents affected by interpersonal issues may be more likely to engage in risky behaviors and experience increased psychological pressure. Consequently, impulsivity in adolescents has the potential to become an issue if not addressed through preventive measures, such as implementing positive reinforcement, practicing mindfulness, controlling self-control, and Impulsive Decision Reduction Training for Youth (IDRT-Y). It is advisable to prevent impulsivity in early adolescence to promote more mature thinking.

Keywords: Adolescence, early adolescence, impulsive, impulsivity, impact, limbic system, neurophysiology, neurobiology, psychosocial development, psychoanalytic development.

Pendahuluan

Masa *early adolescent* adalah fase remaja dari usia 10 sampai 13 tahun, ditandai dengan mencari kebebasan dan tingginya kebutuhan privasi (Bishop, 2013). Pada fase ini terjadi perubahan cara berpikir, regulasi emosi dan pematangan otak, terutama pada prefrontal korteks, sehingga prefrontal cortex yang belum matang memicu tindakan impulsivitas pada remaja (Peters & Naneix, 2022). Impulsivitas adalah sikap kepribadian yang ditandai dengan kecenderungan secara langsung tanpa ada pemikiran yang lebih panjang. Pada remaja, tindakan impulsivitas dapat meningkatkan resiko munculnya masalah atau ikut-ikutan (Fosco et al., 2025). Kondisi ini berkaitan dengan perkembangan teknologi dan penggunaan digital yang tinggi pada remaja (Statistik Pemuda Indonesia, 2025).

Berdasarkan data Statistik Pemuda Indonesia tahun 2025 menunjukkan terjadi peningkatan penggunaan telepon seluler dari 94,55% pada tahun 2020 menjadi 97,41% pada

tahun 2025, serta peningkatan penggunaan internet dari 85,63% menjadi 96,69% pada tahun 2025. Peningkatan ini menunjukkan bahwa perangkat digital bukan hanya sebagai alat komunikasi dan informasi, tetapi juga sebagai alat komputasi. Namun, tingginya penggunaan telepon seluler dan akses internet akan berdampak pada munculnya seseorang untuk FoMO terhadap suatu tren tertentu, yang mendorong perilaku tanpa pikir panjang (Impulsivitas).

Fear of Missing Out (FoMO) adalah tindakan seseorang yang ingin mengikuti hal terbaru dan tidak ingin ketinggalan pada sebuah tren di media sosial. FoMO dapat berdampak positif apabila melakukan tindakan yang menghasilkan kebaikan, akan tetapi dapat berdampak negatif jika merugikan diri sendiri maupun orang lain (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). FoMo sering berdampak pada masalah tidur, peningkatan stress dan gejala depresi. Jika dikaitkan dengan impulsivitas, FoMO ini memengaruhi perilaku pada remaja, dikarenakan masa remaja adalah fase

pemberontak dengan pengakuan sosial yang tinggi.

Beberapa penelitian, faktor yang berasal dari remaja sendiri diakui keberadaannya. Namun, hal ini tidak diuji sebagai prediktor utama perubahan impulsivitas. Impulsivitas dipahami memiliki komponen trait yang relatif stabil dan melekat pada individu remaja sebagai dasar kerentanan terhadap perilaku berisiko. Faktor-faktor intrapersonal harian seperti emosi negatif, stress subjektif, kelelahan dan regulasi emosi tidak diukur secara langsung melainkan diasumsikan sebagai bagian dari kondisi internal remaja yang relatif konstan selama periode pengamatan. Maka, penelitian ini memfokuskan analisis pada faktor eksternal yang bersifat situasional, khususnya dinamika hubungan keluarga dan teman sebaya, sebagai pemicu utama fluktuasi impulsivitas dari hari ke hari, sementara karakteristik individu remaja seperti usia, jenis kelamin dan tingkat impulsivitas rata-rata hanya diperlakukan sebagai kovariat dalam mode analisis (Fosco et al., 2025).

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengkaji terjadinya sikap impulsif pada remaja dari berbagai sudut pandang, mulai dari aspek medis melalui proses fisiologis yang terjadi di otak, hingga aspek psikologi perkembangan melalui teori Erikson dan pendekatan psikoanalisis. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dampak nyata perilaku impulsif terhadap kehidupan remaja, terutama yang berkaitan dengan tren dan pola perilaku yang berkembang di media sosial. Pada akhirnya, kajian ini diharapkan dapat merumuskan berbagai solusi dan upaya pencegahan yang relevan untuk menurunkan dan mengendalikan sikap impulsif pada remaja.

Bahan dan Metode

Artikel ini disusun menggunakan metode *literature review* untuk mengkaji dan menganalisis jurnal atau artikel yang relevan dengan topik Impulsivitas Remaja. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data elektronik seperti PubMed, Google Scholar, dan ResearchGate dengan menggunakan kata kunci “*Impulsive, Impulsivity, Impact, Limbic System, Adolescence, Early Adolescence, Neurophysiology, Neurobiology, Psychosocial development, dan Psychoanalytic development*”. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Indonesia atau Inggris yang diterbitkan dalam 16 tahun terakhir, dan membahas sikap impulsivitas

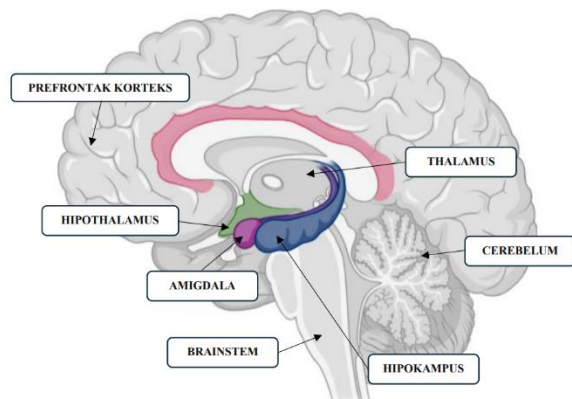
pada remaja dari sudut pandang medis dan psikologi perkembangan, serta dampak nyatanya dan upaya pencegahannya. Referensi 2010–2015 digunakan sebagai landasan teori dan mekanisme dasar, sementara literatur terbaru digunakan untuk mendukung bukti empiris dan upaya pencegahan impulsivitas. Tinjauan ini menemukan bahwa impulsivitas dipengaruhi oleh aspek neurofisiologis, neurobiologis, sistem limbik dan psikologis yang akan berdampak pada remaja, khususnya remaja awal.

Hasil dan Pembahasan

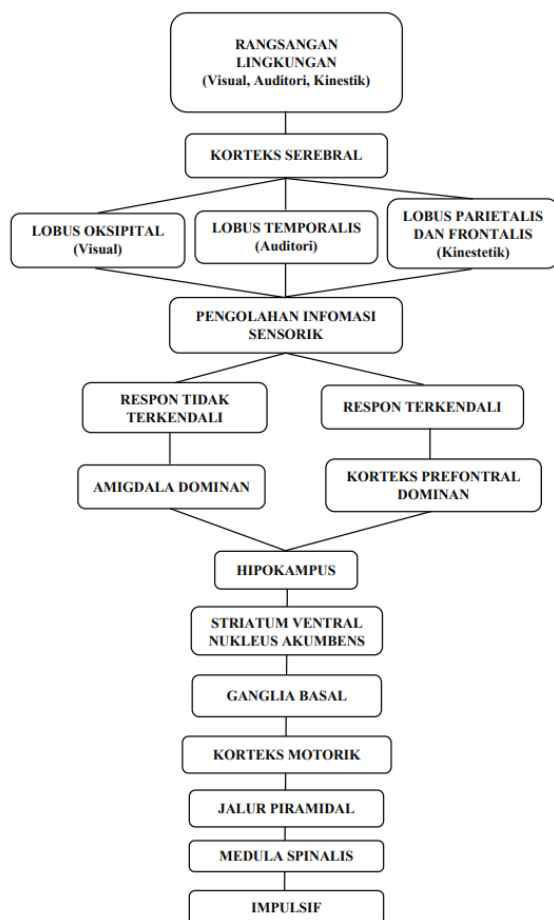
Peran Sistem limbik dalam Mekanisme Neurobiologis dan Neurofisiologis pada Impulsivitas

Perilaku Impulsivitas biasanya ditandai dengan aktivitas seperti, pencurian, belanja, dana internet kompleks yang memicu kesamaan klinis dalam neurobiologis, yaitu kecanduan zat. Pada proses neurobiologis dengan menekankan adanya aktivitas berlebihan dari sistem *reward* yang kemudian berkontribusi pada pembentukan kebiasaan di Ganglia basal dan kurangnya kontrol atau inhibisi *top-down* di striatum ventral yang akan mengalami pergeseran aktivitas kemudian dipostulasikan sehingga mengalami translokasi ke striatum dorsal, sehingga memperkuat pola perilaku impulsivitas dan kebiasaan. Kebiasaan yang dilakukan dalam jangka pendek secara terus-menerus akan lebih sulit mengontrol tindakan impulsivitas (Grant & Chamberlain, 2014). Pada penelitian Rozaini & Ginting (2019) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol yang rendah selalu tergesa dalam memilih dan mudah terpengaruhi oleh bujukan penjual ternyata kontrol atas tindakan dan kepuasan lebih kecil daripada perilaku sebaliknya.

Proses neurofisiologis dimulai dari rangsangan lingkungan yang dipersepsikan oleh indera (visual, auditori, dan kinestetik), kemudian ditransmisikan ke korteks serebral melalui sistem saraf pusat. Informasi sensorik tersebut diolah di lobus oksipitalis (visual), temporalis (auditori), serta parietalis dan frontalis (integrasi sensorimotor), sebelum diteruskan kembali ke saraf spinal. Aktivasi pada jalur piramidal dari korteks motorik merangsang otot lengan dan jari-jari sehingga terjadinya gerakan menulis yang dikendalikan oleh medula spinalis (Hikmawati & Hidayati, 2014)



Gambar 1. Sistem Limbik dalam Potongan Sagital Otak



Gambar 2. Skema Mekanisme Neurobiologis, Neurofisiologi dan Sistem Limbik

Impulsivitas pada seseorang tidak hanya melibatkan mekanisme neurobiologis dan neurofisiologis, tetapi berkaitan juga dengan sistem limbik. Sistem limbik adalah rangkaian saraf yang memiliki hubungan langsung terhadap emosional. Proses ini dimulai dari amigdala sebagai regulasi emosi yang mengirimkan sinyal proyeksi aferen ke striatum terminalis menuju nukleus kaudatus dan berakhir di hipotalamus (memproduksi hormon dan mengendalikan

sekresi hormon hipofisis anterior). Kemudian, amigdala juga menerima informasi dan memori dari hipokampus jalur korteks entorhinal dan korteks asosiasi temporalis inferior yang mengandung neurotransmitter, seperti katekolamin dan serotonin dari batang otak melalui fasikulus media telensefalon. Respon yang dihasilkan akan diteruskan melalui proyeksi eferen amygdala, yaitu nukleus akumbens bagian dari ganglia basalis, sehingga timbulnya respon perilaku otomatis yang tidak terencana (Crossman & Neary, 2015; Knierim, 2015; Vertes et al., 2015).

Sikap Impulsivitas dari Segi Psikologi Perkembangan

Impulsivitas dalam psikologi perkembangan dipahami sebagai sifat yang multidimensional, mencakup bertindak tanpa perencanaan (*Lack of Premeditation*), lemahnya kontrol perhatian (*Lack of Perseverance*), serta kecenderungan bereaksi cepat terhadap emosi negatif (*negative urgency*) maupun positif (*positive urgency*). Selain itu, impulsivitas juga mencakup *sensation seeking*, yaitu kecenderungan mencari pengalaman baru atau menantang (Littlefield et al., 2016). Maka, impulsivitas tidak dipandang sebagai satu sifat tunggal, melainkan kumpulan domain yang saling berkaitan dalam proses perkembangan.

Remaja awal, impulsivitas merupakan fenomena perkembangan normatif dan berkaitan dengan belum matangnya kemampuan regulasi diri. Secara umum, impulsivitas akan menurun secara bertahap sepanjang masa remaja hingga dewasa awal seiring perkembangan sistem kontrol kognitif, tetapi pada fase remaja awal tingkat impulsivitas relatif lebih tinggi sehingga perilaku reaktif dan tidak terencana lebih mudah muncul. *Sensation seeking* merupakan salah satu domain impulsivitas, dalam psikologi perkembangan keduanya kerap dibahas berdampingan karena memiliki lintasan perkembangan dan dasar neurobiologis yang berbeda, yang pada masa remaja cenderung berada pada tingkat tinggi secara bersamaan sehingga meningkatkan kerentanan remaja terhadap perilaku berisiko, seperti impulsivitas (Wasserman et al., 2023).

Impulsivitas pada remaja awal juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama paparan stres. Pengaruh stres terhadap impulsivitas menguat pada masa remaja awal dan dapat bertahan hingga dewasa awal. Stres menjadi faktor yang lebih berpengaruh pada

tahap perkembangan pada saat kemampuan otak yang mengendalikan impulsivitas dan dorongan mencari sensasi belum berkembang secara optimal. Berdasarkan hal tersebut, impulsivitas pada remaja awal mencerminkan interaksi antara perkembangan neuropsikologis dan kondisi lingkungan yang dihadapi remaja. Oleh karena itu, pendekatan psikologis diperlukan untuk memahami sikap impulsif pada kelompok usia ini (Wasserman et al., 2020).

Impulsivitas pada Remaja Awal dalam Tahap Perkembangan Erikson

Berdasarkan perkembangan psikososial Erikson memandang perkembangan manusia berlangsung melalui 8 tahap yang masing-masing ditandai oleh konflik psikososial, mulai dari pembentukan rasa percaya pada masa bayi (dari lahir hingga 18 bulan) hingga refleksi makna hidup pada usia lanjut (55–65 tahun hingga kematian). Setiap tahap menuntut individu menyelesaikan tugas psikososial tertentu melalui interaksi antara dorongan internal dan tuntutan sosial yang membentuk kepribadian semasa hidupnya (Bishop, 2013).

Remaja awal, individu berada pada fase peralihan antara tahap *industry vs. inferiority* (usia 6-12 tahun) dan *identity vs. role confusion* (usia 12-18 tahun). Pada akhir masa kanak-kanak, dalam tahap *industry vs. inferiority*, masih berfokus pada pencapaian kompetensi dan penguasaan tugas, terutama dalam konteks akademik, aktivitas fisik, dan pengakuan kemampuan personal, yang membentuk rasa mampu (*industry*) atau sebaliknya rasa tidak kompeten (*inferiority*). Perkembangan remaja mulai bergeser dari sekadar menunjukkan kemampuan menuju fase saat remaja berusaha membangun identitas diri yang stabil dan eksplorasi mendalam, sehingga konflik identitas mulai muncul. Remaja mulai mempertanyakan nilai, peran, dan tujuan hidupnya, serta bagaimana ia dipersepsikan oleh keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. Ketidakberhasilan dalam menyelesaikan konflik ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan ketidakstabilan psikologis (Bishop, 2013; Paris et al., 2018).

Tabel 1. Tahap Perkembangan Sosial dan Kepribadian Berdasarkan Teori Erikson (Bishop, 2013; Paris et al., 2018)

Tahap	Usia	Perkembangan Sosial dan Kepribadian
Bayi (<i>Infancy</i>)	0-1 tahun	Percaya (<i>Trust</i>) vs Ketidakpercayaan (<i>Mistrust</i>).
Usia dini	2-3 tahun	Mencoba mandiri (<i>Autotomy</i>) vs malu (<i>Shame</i>), ragu (<i>Doubt</i>).
Masa prasekolah	4-5 tahun	Keinginan memulai sendiri (<i>Initiative</i>) vs Perasaan bersalah (<i>Guilt</i>).
Masa sekolah	6-11 tahun	Merasa mampu (<i>Industry</i>) vs Merasa rendah diri (<i>Inferiority</i>).
Remaja	12-20 tahun	Mencari jati diri (<i>Identity</i>) vs bingung dengan jati dirinya <i>Identity Confusion</i> .
Masa dewasa muda	21-40 tahun	Membangun hubungan dekat (<i>Intimacy</i>) vs Menutup diri (<i>Isolation</i>).
Masa dewasa	41-65 tahun	Produktif/termotivasi (<i>Generativity</i>) vs Tidak produktif/ peduli (<i>Stagnation</i>).
Masa tua (<i>Senescence</i>)	>65 tahun	Merefleksikan hidup sesuai keyakinan (<i>Ego Integrity</i>) vs Putus asa (<i>Despair</i>).

Perspektif neuropsikologis, perilaku remaja, termasuk impulsivitas, dipengaruhi oleh ketidakseimbangan perkembangan antara sistem *reward* otak dan kontrol diri yang belum matang. Akibatnya, remaja sering membuat keputusan yang impulsif karena mereka memprioritaskan nilai sosial, penerimaan teman sebaya, dan pencarian jati diri, yang semuanya merupakan bagian penting dari perkembangan identitas. Maka, model Erikson memberikan kerangka untuk memahami impulsivitas pada remaja awal bukan hanya sebagai rendahnya kontrol diri, melainkan sebagai ekspresi dari konflik

perkembangan identitas yang sedang berlangsung ketika kemampuan mengendalikan diri belum sepenuhnya matang, sehingga impulsivitas menjadi bagian normal dari perkembangan remaja, tetapi dapat berisiko bila tidak diarahkan (Pfeifer & Berkman, 2018).

Pendekatan Psikoanalisis terhadap Impulsivitas pada Remaja Awal

Psikoanalisis merupakan pendekatan psikologi yang berakar pada pemikiran Sigmund Freud, yang menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh proses alam bawah

sadar yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan terus memengaruhi respons emosional serta perilaku individu sepanjang perkembangan hidupnya.

Tabel 2. Psikoanalisis berdasarkan Teori Sigmud Freud (Tarzian et al., 2023)

Kepribadian	Pengertian
Id	Dorongan naluriah dan pencarian kepuasan instan.
Superego	Representasi nilai moral dan norma sosial.
Ego	Mediator rasional yang menengahi konflik antara dorongan naluriah (id) dan tuntutan moral (superego).

Kepribadian yang sehat menuntut keseimbangan antara id, ego, dan superego. Impulsivitas sendiri dianggap bagian normal dari perkembangan anak sehat. Kontrol impuls dan regulasi diri diketahui merupakan fungsi ego yang berkembang seiring bertambahnya usia di tengah dorongan id dan tekanan inhibisi dari superego (Hammond et al., 2012; Paris et al., 2018). Pandangan psikoanalisis, masa remaja adalah periode ketika dorongan emosi dan naluri (id) meningkat akibat pubertas dan aktifnya kembali konflik oedipal (konflik tidak disadari pada anak yang melibatkan ketertarikan pada orang tua lawan jenis dan persaingan dengan orang tua sesama jenis), sementara ego masih belum matang.

Akibatnya, remaja lebih mudah mengalami konflik batin dan kecemasan, sehingga sering menggunakan cara-cara tidak disadari untuk melindungi diri (*defense mechanism*), seperti *repression* (menekan perasaan), *reaction formation* (bersikap berlawanan dengan perasaan sebenarnya), *regression* (kembali ke perilaku kekanak-kanakan), serta mekanisme khas remaja seperti *asceticism* (menolak atau membatasi kesenangan dan kebutuhan diri) dan *intellectualization* (menghadapi masalah emosional dengan berpikir secara logis atau teoritis, tanpa benar-benar merasakan emosinya) (Newman & Newman, 2020).

Kondisi ini juga sering disertai emosi yang mudah berubah dan perasaancampaduk karena remaja masih belajar menyeimbangkan dorongan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan sehingga remaja lebih mudah bereaksi secara impulsif ketika ego kesulitan menyeimbangkan dorongan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan yang ada (Bohleber, 2012). Perilaku

impulsif pada remaja diketahui cenderung membaik seiring perkembangan dan penguatan fungsi ego (Newman & Newman, 2020). Oleh karena itu, dalam perspektif psikoanalisis, impulsivitas pada remaja, khususnya remaja awal tidak hanya dipandang sebagai kegagalan kontrol diri, tetapi juga sebagai ekspresi konflik intrapsikis yang masih berlangsung pada fase perkembangan ini.

Dampak Sikap Impulsivitas Remaja pada Tren Baru

Sikap impulsivitas pada remaja dalam menghadapi tren baru menimbulkan berbagai dampak psikologis dan sosial yang signifikan. Hasil penelitian longitudinal menunjukkan bahwa tidak adanya bias metode umum, sehingga data dinilai valid. Secara deskriptif dan korelasional, impulsivitas, masalah interpersonal dan depresi memiliki hubungan positif yang signifikan pada setiap waktu pengukuran. Analisis ANOVA berulang menunjukkan bahwa impulsivitas meningkat secara signifikan dari waktu ke waktu, sementara masalah interpersonal juga mengalami peningkatan, terutama pada pengukuran akhir.

Analisis cross-lagged menunjukkan bahwa impulsivitas pada pengukuran awal secara signifikan memprediksi peningkatan depresi enam bulan kemudian, menegaskan impulsivitas sebagai faktor risiko awal depresi pada remaja. Namun, pada fase selanjutnya, masalah interpersonal menjadi faktor risiko yang lebih dominan terhadap depresi dengan hubungan dua arah antara masalah interpersonal dan depresi. Sehingga, dapat dikatakan bahwa impulsivitas berhubungan positif dengan peningkatan gejala depresi dan masalah interpersonal pada remaja. Remaja dengan tingkat impulsivitas yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku, sehingga lebih rentan terhadap tekanan psikologis dan gangguan suasana hati (Yang et al., 2024).

Fase awal remaja, impulsivitas terbukti menjadi faktor risiko utama munculnya depresi karena kecenderungan bertindak tanpa pertimbangan yang matang dapat memperkuat kognisi negatif dan menurunkan kemampuan regulasi emosi yang seiring waktu berkembang menjadi masalah interpersonal, seperti konflik dengan teman sebaya, guru dan atau keluarga yang selanjutnya memperburuk kondisi biologis remaja. Dalam konteks tren baru, sikap impulsif dapat mempercepat keterlibatan remaja dalam berperilaku yang berisiko dan memperbesar

tekanan psikologis, sehingga berpotensi mengganggu kesehatan mental dan penyesuaian diri remaja secara jangka panjang (Yang et al., 2024).

Temuan selanjutnya sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa impulsivitas pada remaja berdampak nyata terhadap berbagai perilaku bermasalah dan berisiko. Penelitian cross-sectional terhadap 6.894 remaja di Azores dan Portugal mengungkapkan bahwa tingkat impulsivitas yang tinggi, khususnya pada remaja laki-laki berkorelasi positif dengan agresi verbal, kemarahan, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) (Carvalho et al., 2023).

Upaya Sikap Impulsivitas Remaja pada Tren Baru

Beberapa upaya dalam mengurangi sikap Impulsivitas remaja, yaitu teknik reinforcement perspektif neurosains merupakan pemberian ganjaran pada seseorang atas perilaku yang dilakukan. Teknik ini salah satunya adalah teknik positif/ *positive reinforcement* pada kecerdasan emosional, sehingga remaja difokuskan kedalam emosi positif, seperti bentuk apresiasi sehingga kemampuan interaksi sosial sosial dan emosi lebih terkontrol (Jannah et al., 2024). Upaya lainnya dengan mengurangi tindakan impulsivitas tanpa kesadaran menjadi bertindak secara sadar melalui *mindfulness*. Upaya ini dapat meningkatkan kesadaran dan metakognisi individu terhadap tindakan impulsif yang akan berdampak kurangnya perilaku adiktif, meningkatnya atensi pada seseorang, dapat membantu individu lebih bahagia, dan mengenali diri sendiri dengan baik. Semakin tinggi *mindfulness* akan semakin terbentuk *self-control*, yaitu mengatur atau mengesampingkan pikiran, emosi dan kesinambungan berperilaku (Nurida & Widyasari, 2020)

Upaya pencegahan impulsivitas pada remaja awal juga dapat dimulai sejak dini atau jauh sebelum usia remaja melalui penguatan kontrol perilaku dan regulasi diri sejak masa kanak-kanak yang pada nantinya dapat menurunkan tingkat impulsivitas dan risiko perilaku bermasalah di masa remaja, menunjukkan bahwa berbagai program yang melatih fungsi eksekutif, seperti *self-control*, kontrol perhatian, *working memory*, dan ketekunan dalam menyelesaikan suatu tugas, dapat mengurangi respons/sikap impulsif, terutama pada anak yang sejak awal memiliki *self-control* lebih rendah (Romer, 2010). Selain

itu, pengurangan stres dan penyediaan lingkungan yang aman dan suportif juga penting untuk mendukung kontrol diri dan menekan kecenderungan perilaku impulsif pada anak-anak maupun remaja awal. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Nijhof et al., 2021) yang menunjukkan bahwa intervensi regulasi diri pada masa kanak-kanak, terutama dalam lingkungan yang aman dan suportif, berkaitan dengan peningkatan kontrol perilaku serta penurunan kecenderungan perilaku impulsif dan disruptif.

Upaya lain yang dapat dilakukan juga yaitu melalui pelatihan pengambilan keputusan adaptif, seperti *Impulsive Decision Reduction Training for Youth* (IDRT-Y). Intervensi ini secara langsung menargetkan bias dan proses pengambilan keputusan impulsif melalui delapan sesi individual yang berfokus pada keterampilan berpikir sebelum bertindak, pertimbangan konsekuensi jangka pendek dan panjang, penetapan tujuan serta orientasi masa depan dengan dukungan singkat dari pengasuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan orientasi masa depan dan fungsi eksekutif, serta penurunan keterlibatan dalam perilaku berisiko dan gejala eksternalisasi (Adams et al., 2025).

Kesimpulan

Impulsivitas pada remaja awal merupakan fenomena perkembangan yang kompleks dan multidimensional. Impulsivitas tidak berdiri sebagai perilaku tunggal tetapi muncul dari interaksi antara faktor neurobiologis, neurofisiologis, psikologis dan lingkungan sosial. Pada aspek medis, belum matangnya prefrontal cortex serta doinannya sistem reward dan sistem limbik menyebabkan remaja lebih mudah bereaksi cepat, emosional dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Sudut pandang psikologi perkembangan, impulsivitas pada remaja awal bersifat normatif tetapi dapat meningkat menjadi perilaku berisiko ketika dipengaruhi oleh stress, tekanan sosial dan kebutuhan pengakuan dari teman sebaya. Kajian ini menunjukkan bahwa impulsivitas berkaitan dengan fenomena Fear of Missing Out dan tren media sosial serta berhubungan dengan peningkatan masalah interpersonal dan gejala depresi pada remaja. Maka, pengendalian impulsivitas perlu dilakukan melalui beberapa mekanisme yaitu penguatan regulasi diri, pengembangan fungsi eksekutif, *mindfulness*, teknik *positive reinforcement* serta dukungan lingkungan keluarga dan sosial. Upaya

pengecahan sejak dini diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan menurunkan risiko dampak negatif jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam pembuatan artikel ilmiah ini, sehingga penyusunan dapat berjalan lancar sampai terbit.

Referensi

- Adams, Z. W., Marriott, B. R., Finn, P. R., Smoker, M. P., Feagans, A., Karra, S., McClure, D., & Hulvershorn, L. A. (2025). Impulsive Decision Reduction Training for Youth (IDRT-Y) to Promote Adaptive Decision-Making: Results from a Pilot Trial. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-025-01898-0>
- Bishop, C. L. (2013). Psychosocial Stages of Development. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, 1055–1061.
<https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp441>
- Bohleber, W. (2012). Adolescence in the Mirror of Changing Psychoanalytic Theory. *Adolescent Psychiatry*, 2(1), 3–9.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2174/210676611202010003>
- Carvalho, C. B., Arroz, A. M., Martins, R., Costa, R., Cordeiro, F., & Cabral, J. M. (2023). “Help Me Control My Impulses!”: Adolescent Impulsivity and Its Negative Individual, Family, Peer, and Community Explanatory Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2545–2558.
<https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>
- Crossman, A. R., & Neary, D. (2015). *Neuroanatomy* (5th ed.). Churchill Livingstone Elsevier.
- Fosco, G. M., Chen, L., & DeFelice, J. (2025). Intraindividual Variability in Adolescent Impulsivity: The Predictive Role of Family and Peer Relationships. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 53(9), 1367–1380.
<https://doi.org/10.1007/s10802-025-01340-y>
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2014). Impulsive Action and Impulsive Choice Across Substance and Behavioral Addictions: Cause or Consequence? *Addictive Behaviors*, 39(11), 1632–1639.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.04.022>
- Hammond, C. J., Potenza, M. N., & Mayes, L. C. (2012). Development of Impulse Control, Inhibition, and Self-Regulatory Behaviors in Normative Populations across the Lifespan. In *The Oxford Handbook of Impulse Control Disorders* (pp. 233–244). Oxford Academy.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195389715.013.0082>
- Hikmawati, I. D., & Hidayati, E. (2014). Efektivitas Terapi Menulis Untuk Menurunkan Hiperaktivitas dan Impulsivitas pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12928/empathy.v2i1.3007>
- Jannah, W. F., Hadiyanto, A. W. R., & Suyoto. (2024). Peran Emosi Positif pada Siswa Menggunakan Teknik Positive Reinforcement Perspektif Neuosains. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(02).
<https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v9i2.14209>
- Knierim, J. J. (2015). The hippocampus. *Current Biology*, 25(23), R1116–R1121.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.10.049>
- Littlefield, A. K., Stevens, A. K., Ellingson, J. M., King, K. M., & Jackson, K. M. (2016). Changes in Negative Urgency, Positive Urgency, and Sensation Seeking Across Adolescence. *Personality and Individual Differences*, 90, 332–337.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.024>
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2020). Psychoanalytic Theories. In *Theories of Adolescent Development* (pp. 117–148). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815450-2.00005-X>
- Nijhof, K., te Brinke, L. W., Njardvik, U., & Liber, J. M. (2021). The Role of Perspective Taking and Self-Control in a Preventive Intervention Targeting Childhood Disruptive Behavior. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(5), 657–670.
<https://doi.org/10.1007/s10802-020-00761-1>

- Nurida, U., & Widyasari, P. (2020). Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah: Peran Mindfulness dan Self-Control. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24603>
- Paris, J., Ricardo, A., Raymod, D., & Johnson, A. (2018). Child Growth and Development. In A. Johnson (Ed.), *Child Growth and Development*. College of the Canyons.
- Peters, K. Z., & Naneix, F. (2022). The role of dopamine and endocannabinoid systems in prefrontal cortex development: Adolescence as a critical period. *Frontiers in Neural Circuits*. <https://doi.org/10.3389/fncir.2022.939235>
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158–164. <https://doi.org/10.1111/cdep.12279>
- Romer, D. (2010). Adolescent Risk Taking, Impulsivity, and Brain Development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 263–276. <https://doi.org/10.1002/dev.20442>
- Rozaini, N., & Ginting, B. A. (2019). Pengaruh Literasi Ekonomi dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Pembelian Impulsif untuk Produk Fashion. *NIAGAWAN*, 8. <https://doi.org/10.24114/niaga.v8i1.12795>
- Statistik Pemuda Indonesia. (2025). *Statistik Pemuda Indonesia 2025* (Vol. 23). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/1a88777089ce471db17bb1fb/statistik-pemuda-indonesia-2025.html>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life Aspirations, School Engagement, Social Anxiety, Social Media Use and Fear of Missing Out Among Adolescents. *Current Psychology*, 42, 28689–28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
- Tarzian, M., Ndrio, M., & Fakoya, A. O. (2023). An Introduction and Brief Overview of Psychoanalysis. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.45171>
- Vertes, R. P., Linley, S. B., Groenewegen, H. J., & Witter, M. P. (2015). Thalamus. In *The Rat Nervous System* (pp. 335–390). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374245-2.00016-4>
- Wasserman, A. M., Mathias, C. W., Hill-Kapturczak, N., Karns-Wright, T. E., & Dougherty, D. M. (2020). The Development of Impulsivity and Sensation Seeking: Associations with Substance Use among At-Risk Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 30(4), 1051–1066. <https://doi.org/10.1111/jora.12579>
- Wasserman, A. M., Wood, E. E., Mathias, C. W., Moon, T. J., Hill-Kapturczak, N., Roache, J. D., & Dougherty, D. M. (2023). The Age-Varying Effects of Adolescent Stress on Impulsivity and Sensation Seeking. *Journal of Research on Adolescence*, 33(3), 1011–1022. <https://doi.org/10.1111/jora.12854>
- Yang, Y., Tian, M., Liu, Y., Qiu, S., Hu, Y., Yang, Y., Wang, C., Xu, Z., & Lin, L. (2024). Effects of Impulsivity and Interpersonal Problems on Adolescent Depression: A Cross-Lagged Study. *Behavioral Sciences*, 14(1), 52. <https://doi.org/10.3390/bs14010052>