

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kompetensi sosial emosional merupakan hal penting yang perlu dicapai dalam perkembangan anak dan remaja karena terbukti berhubungan positif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang terhadap diri individu (Collie, 2020: 1). Kompetensi sosial emosional terdiri dari kompetensi yang termanifestasi sebagai pola pikir, perasaan, dan perilaku yang berasal dari predisposisi biologis dan lingkungan seseorang (Banas et al., 2021: 1). Kompetensi sosial emosional adalah proses yang diperoleh dari pembelajaran sosial emosional di mana proses tersebut terdiri dari seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan sikap (CASEL, 2020). Menurut Beauchamp & Anderson (2010: 47) pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk menunjukkan kompetensi sosial emosional memerlukan integrasi antara sistem afektif, kognitif, dan perilaku individu.

Individu yang memiliki kompetensi sosial-emosional yang baik akan mampu berperilaku secara tepat, menghindari perilaku berisiko, menjalin hubungan yang sehat dengan orang dewasa dan teman sebaya, serta mencapai keberhasilan akademik (Domitrovich et al., 2017; Santos et al., 2023; Tsary & Widarti, 2024). Kompetensi tersebut tercermin dalam aspek kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, kemampuan membangun hubungan, dan keterampilan dalam pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2020). Kompetensi ini memberikan dasar bagi peserta didik untuk lebih mudah beradaptasi serta mendukung pencapaian tugas perkembangan pribadi dirinya (Farozin & Kurniawan, 2019: 48). Tugas perkembangan ini mencakup pembentukan landasan perilaku etis, kematangan emosi, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab sosial, kematangan pribadi, dan kemampuan untuk membangun hubungan yang matang dengan teman sebaya (Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemdikbud, 2016).

Secara konseptual, kompetensi sosial emosional merupakan bagian integral dari kesejahteraan emosional, yaitu kondisi di mana individu mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara sehat. Kesejahteraan

emosional memainkan peran penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis peserta didik dan berdampak langsung terhadap kualitas kehidupan mereka di sekolah (Hana et al., 2023; Schwab et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa komponen seperti emosi akademik dan penguasaan keterampilan sosial emosional memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa (Green et al., 2021; Tan et al., 2021).

Lebih luas lagi, kesejahteraan emosional ini merupakan salah satu dimensi dari konsep kesejahteraan sekolah (*school wellness*). School wellness telah menjadi agenda penting dalam dunia pendidikan sejak awal 1990-an, seiring meningkatnya perhatian terhadap hubungan antara kesehatan fisik, pikiran, dan kesuksesan hidup siswa (Anttiroiko, 2018). Meskipun pada praktiknya kebijakan *school wellness* lebih banyak menekankan pada aspek fisik seperti nutrisi dan aktivitas jasmani, dimensi psikologis—termasuk kesejahteraan emosional—seringkali masih belum mendapat perhatian yang seimbang (Deviana et al., 2023). Pendekatan akademis kontemporer kini menekankan bahwa kesejahteraan sekolah seharusnya dipahami secara holistik, yang mencakup dimensi fisik, emosional, intelektual, sosial, spiritual, dan okupasional (Norozi, 2023). Salah satu model yang banyak dijadikan rujukan adalah *Six Dimensions of Wellness* dari Dr. Bill Hettler, yang menggambarkan kesejahteraan sebagai hasil dari interaksi kompleks antar dimensi kehidupan individu.

Kondisi ini menjadi sangat relevan pada masa remaja, yang merupakan periode transisi kritis terkait dengan tantangan yang melibatkan tekanan teman sebaya, perubahan hormonal, dan tuntutan akademik (Guo et al., 2023; Soto et al., 2024). Sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, remaja awal diharapkan mencapai kematangan mental dan emosional, menemukan identitas, memahami nilai-nilai moral, dan menjalin hubungan positif (Maspul, 2023; Pfeifer & Berkman, 2018). Namun, meskipun kompetensi sosial emosional memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan remaja, kenyataannya banyak remaja yang menghadapi tantangan besar dalam mencapai dan mengelola kompetensi tersebut, terutama dalam konteks akademik. Penelitian menunjukkan bahwa

kegagalan mengelola tantangan ini dapat menyebabkan masalah emosional, seperti kecemasan serta depresi (Steinberg, 2014).

Schutz & Lanehart (2002: 67) menjelaskan bahwa emosi sangat berperan dalam hampir semua aspek proses mengajar dan belajar, sehingga pemahaman mengenai sifat emosi dalam konteks sekolah menjadi sangat penting. Menurut Pekrun & Linnenbrink-Garcia (2014) emosi telah diakui sebagai faktor kunci yang mendahului proses pembelajaran dan pencapaian siswa (Li et al., 2020). Emosi siswa memainkan peran penting dalam hubungan sosial serta dalam pembelajaran; orientasi tujuan, motivasi, dan konsep diri (Dweck, 1986; Götz et al., 2003). Proses pembelajaran dan hasilnya juga dipengaruhi oleh emosi dan dapat juga memicu emosi (Valiente, Swanson, & Eisenberg, 2012).

Kompetensi sosial emosional yang baik sangat penting dalam membantu peserta didik mengelola emosi akademik mereka, terutama dalam situasi yang penuh tekanan dalam kondisi akademiknya. Peserta didik yang memiliki keterampilan sosial emosional yang kuat cenderung lebih mampu untuk mengenali dan mengatur perasaan mereka, seperti kecemasan, frustrasi, atau kegembiraan, yang sering muncul dalam konteks pembelajaran. Emosi-emosi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu fokus, memengaruhi motivasi, dan menurunkan kinerja akademik (Camacho-Morles et al., 2021). Hasil studi lain menunjukkan bahwa kemarahan menunjukkan korelasi terkuat dengan kinerja peserta didik (Camacho-Morles et al., 2021). Hasil ini konsisten dengan gagasan bahwa kemarahan merusak motivasi (Kim & Hodges, 2012), dan mungkin mengurangi keinginan peserta didik untuk belajar (Darban & Polites, 2016), sehingga menyebabkan kinerja rendah (Camacho-Morles et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Vestad & Tharaldsen (2022), mengenai kompetensi sosial emosional dalam merespon stres akademik menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran sosial dan emosional yang menghasilkan kompetensi sosial emosional, efektif dalam membantu individu mengelola stres akademik. Kompetensi yang dilatihkan melalui SEL, seperti mindfulness, pemecahan masalah, dan pola pikir berkembang, berperan penting dalam mendukung peserta didik menghadapi tuntutan akademik.

(Eriksen & Bru, 2023) menyatakan bahwa kompetensi sosial emosional, terutama regulasi emosi, memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan emosional peserta didik.

Pembelajaran sosial-emosional telah terbukti memberikan berbagai dampak positif bagi perkembangan pribadi, akademik, sosial, dan karier peserta didik di sekolah. Meskipun demikian, banyak peserta didik dihadapkan pada beragam permasalahan yang dipengaruhi oleh aspek sosial-emosional. Cefai et al. (2018) mengungkapkan banyak peserta didik menghadiri sekolah dengan memikul berbagai tekanan sosial dan emosional yang kompleks, seperti kemiskinan, ketimpangan sosial, perundungan, konflik dalam keluarga, gaya hidup konsumtif, pengaruh negatif media, kecanduan teknologi, tekanan akademik, hingga isu perdagangan manusia serta mobilitas dan migrasi. Beragam faktor tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis peserta didik, yang pada akhirnya dapat menghambat efektivitas proses pembelajaran di lingkungan sekolah (Helaluddin & Alamsyah, 2019).

Paolini (2022) menambahkan bahwa tidak semua peserta didik berasal dari keluarga yang penuh kasih dan penerimaan tanpa syarat. Sementara itu, Martinsone (2016) menjelaskan bahwa masalah ini juga dapat disebabkan oleh lingkungan sekitar, seperti perubahan struktur keluarga, minimnya interaksi dengan komunitas, serta meningkatnya pengaruh media, yang dipercaya menjadi sumber utama permasalahan tersebut. Akibatnya, banyak anak memiliki keterbatasan dalam kemampuan komunikasi dan tingkat kesadaran sosial yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Lailatussaidah et al. (2021) yang mengukur kepercayaan diri yang merupakan salah satu domain dari keterampilan sosial emosional pada siswa SMP di Indonesia, menyatakan bahwa siswa dengan profil *seekers* cenderung terjebak dalam ketidakpastian, di mana peserta didik perlu untuk mencapai kesadaran diri yang lebih optimal, dengan membentuk konsep abstrak tentang diri mereka sendiri. Selain itu hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) pada peserta didik di SMP Negeri 25 Jakarta tahun pelajaran 2024/2025 menunjukkan persentase hasil asesmen di

bidang sosial pada kelas VII sebesar 26,87% dengan kategori tinggi, kelas VIII sebesar 25,39% dengan kategori tinggi, dan kelas IX sebesar 18,82% dengan kategori sedang. Pada aspek pernyataan emosi, dari data hasil asesmen AKPD pada kelas VII tentang ketidakmampuan pengelolaan marah berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 1,55%. Pada pernyataan aspek regulasi emosi kelas VIII berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 2,57% dan kelas IX berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 3,27%.

Pascoe et al. (2020) dalam penelitiannya melaporkan tingkat stres yang mengkhawatirkan pada remaja, terutama terjadi stres akademik di sekolah. Hasil PISA menunjukkan tingginya tingkat stres akademik di kalangan peserta didik remaja di negara-negara OECD: 55% peserta didik di Sekolah Menengah Pertama merasa cemas tentang ujian yang akan datang, 52% merasa stres ketika tidak dapat menyelesaikan tugas akademiknya, dan 37% merasa tegang dalam belajar secara umum (OECD, 2017). Sementara khusus di Indonesia hasil PISA menunjukan sekitar 60% peserta didik di Indonesia menyatakan sering merasa cemas, 26% sering merasa sengsara, 59% sering merasa khawatir, dan 53% sering merasa sedih (OECD 2017). Kondisi ini dapat melemahkan kondisi internal belajar dan menghambat kemampuan peserta didik membangun hubungan sosial yang positif (Ursin et al., 2021). Tantangan emosional ini, terutama yang terkait dengan stres akademik, memengaruhi kondisi peserta didik dalam pembelajaran. Emosi akademik, seperti kecemasan terkait ujian, kegembiraan saat mencapai target, dan frustrasi ketika menghadapi kesulitan akademik, memainkan peran penting dalam proses belajar (Camacho-Morles et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Malahati & Santhoso (2024) pada peserta didik tingkat SMA di Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa emosi akademik secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori rendah (52,5%), diikuti kategori sedang (30,4%), dan hanya 17,1% yang berada pada kategori tinggi. Jika dirinci, emosi positif peserta didik mayoritas berada pada kategori tinggi (56,1%), diikuti kategori sedang (39,9%), dan hanya 1,3% yang tergolong rendah. Sebaliknya, emosi negatif peserta didik mayoritas

berada pada kategori sedang (61,9%), dengan 27,4% berada pada kategori tinggi, dan hanya 8,1% yang berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar peserta didik memiliki emosi positif yang tinggi, masih terdapat proporsi signifikan yang mengalami emosi negatif, yang dapat berdampak pada proses belajar dan pencapaian akademik mereka. Hasil ini mencerminkan adanya kesulitan yang dihadapi sebagian besar peserta didik dalam mengelola emosi terkait aktivitas akademik mereka.

Peran Bimbingan dan Konseling dalam mendukung kesejahteraan emosional peserta didik sangat penting, terutama dalam membantu mereka mengembangkan kompetensi sosial emosional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial. BK berfungsi sebagai sumber dukungan yang menyediakan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka, serta memberikan bimbingan dalam mengelola emosi yang muncul dalam proses belajar (Gysbers & Henderson, 2012). Selain itu, BK dapat membantu peserta didik memahami dan mengatasi emosi akademik, membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, serta meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (American School Counselor Association, 2021; CASEL, 2020)

Banyak penelitian yang membahas hubungan antara kompetensi sosial-emosional dan kesejahteraan akademik. Namun, masih terbatas kajian yang secara spesifik menggali bagaimana keterampilan sosial emosional dapat membantu peserta didik dalam mengelola emosi akademik yang lebih terfokus di dalam kelas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kompetensi sosial-emosional dapat berhubungan dengan emosi akademik di kalangan peserta didik SMP di DKI Jakarta. Penemuan ini nantinya dapat memberikan panduan yang lebih konkret bagi para pendidik, khususnya guru BK, dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan sosial emosional dan emosi akademik peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, fokus utama dalam penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana keterkaitan antara kompetensi sosial emosional dan emosi akademik pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) Negeri di wilayah DKI Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi penelitian ini pada fokus tentang hubungan antara kompetensi sosial emosional terhadap emosi akademik peserta didik. Penelitian ini akan mengeksplor peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kompetensi sosial emosional yang dimiliki oleh peserta didik SMP Negeri di wilayah DKI Jakarta?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat emosi akademik yang dialami oleh peserta didik SMP Negeri di wilayah DKI Jakarta?
3. Sejauh mana hubungan antara kompetensi sosial emosional dengan emosi akademik pada peserta didik SMP Negeri di wilayah DKI Jakarta?

E. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara tingkat kompetensi sosial emosional dan emosi akademik pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri di DKI Jakarta. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut dalam konteks proses pembelajaran di jenjang SMP.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara kompetensi sosial emosional peserta didik terhadap emosi akademik.

2. Secara praktis

a. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi bagi peneliti lain dalam memperluas wawasan, serta menjadi landasan untuk penelitian lanjutan, khususnya yang berkaitan dengan upaya pengembangan kompetensi sosial emosional pada peserta didik.

b. Bagi Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bentuk data maupun informasi yang relevan mengenai hubungan antara kompetensi sosial emosional dan emosi akademik peserta didik, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan atau penelitian selanjutnya.

Intelligentia - Dignitas