

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa yang paling krusial dalam kehidupan seseorang, karena ini adalah transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, baik secara fisik maupun psikologis. Tahap ini sangat menentukan bagi pembentukan kepribadian remaja. Dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun, masa remaja melibatkan fase-fase tertentu. Masa ini penting bagi individu karena menentukan pembentukan identitas diri mereka. Selain perubahan fisik, remaja mengalami transformasi psikologis yang mengubah kondisi dan perilaku mereka (Deade dkk., 2022).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa batasan usia remaja adalah 12 hingga 24 tahun. Akan tetapi apabila pada usia tersebut seseorang sudah menikah, maka ia digolongkan ke dalam dewasa atau bukan remaja lagi. Sebaliknya, apabila usianya sudah bukan lagi remaja tetapi masih bergantung kepada orang tua (tidak mandiri) maka ia dimasukkan ke dalam kelompok remaja. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa umunya remaja berada di rentang usia 10 hingga 18 tahun sedangkan Permenkes RI Nomor 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja berada di rentang usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. WHO menyebutkan bahwa masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa akan ditandai dengan perubahan emosional, kematangan seksual serta finansial. Masa remaja menurut (Hurlock, 2003) adalah mereka yang berada di rentang usia 13 hingga 18 tahun. Menurut (Wardah, 2020) masa remaja adalah waktu di mana individu belajar untuk menggunakan kemampuan mereka dalam memberi dan menerima dalam interaksi dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain menjadi lebih mudah terbentuk ketika setiap individu mampu mengungkapkan diri atau membuka diri (*self-disclosure*).

Menurut (Gupta dkk., 2015) periode remaja sering digambarkan sebagai periode gesekan, pertengkaran, dan konflik internal dan eksternal yang dilewati seorang remaja serta orang-orang di sekitarnya. Dimulai sekitar usia 10 tahun hingga 18 tahun, remaja melewati semua tahapan perkembangan seperti fisik, emosional, personal, dan interpersonal. Selain perubahan-perubahan normal yang diharapkan dan fluktuasi lingkungan yang terjadi sebagai konsekuensinya. Sebagian besar peneliti mengelompokkan remaja ke dalam tiga periode perkembangan, yaitu awal remaja (umumnya usia 10–13 tahun), remaja tengah (usia 14–17 tahun), dan remaja akhir (18 hingga awal dua puluhan).

Berdasarkan rentang umur remaja yang sudah disebutkan sebelumnya, maka dapat dikatakan bahwa peserta didik yang berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) disebut sebagai seorang remaja yang mengalami perubahan fisik maupun emosional. Remaja sering kali bereaksi tanpa berpikir terlebih dahulu yang terkadang terlihat saat mereka memberikan argumen tanpa dasar yang kuat, bisa menimbulkan konflik karena dorongan ingin menang sendiri, merasa paling benar, dan merasa paling tahu. Ini dapat mengarah pada perilaku pemberontakan yang beragam, termasuk perilaku menyimpang (Husadini & Sugiasih, 2020). Perilaku menyimpang ini dapat menyebabkan kenakalan remaja.

Gambar 1.1. Proporsi Kasus Perundungan di Sekolah Indonesia Berdasarkan Jenjang pada 2023 (Sumber: FSGI, 2023)



Fenomena perundungan (bullying) yang sering terjadi di lingkungan sekolah merupakan salah satu contoh dari lemahnya kemampuan remaja dalam

mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial secara sehat (Putri dkk., 2020). Menurut rilis data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) yang dilansir dari laman web detik.com, kasus perundungan di sekolah pada Januari hingga September 2023 tercatat ada 23 kasus perundungan. Sebesar 50% di antaranya merupakan kasus yang terjadi di jenjang SMP, 23% di jenjang SD, 13,5% di jenjang SMA dan 13,5% di jenjang SMK. Kasus paling banyak dilakukan di jenjang SMP yang dilakukan oleh sesama murid maupun dari pendidik (Gambar 1.1). Hal ini menunjukkan bahwa remaja SMP merupakan kelompok yang cukup rentan terhadap perilaku menyimpang seperti bullying, yang sering kali merupakan akibat dari lemahnya kemampuan interpersonal dan kurangnya regulasi diri.

Kompetensi interpersonal merupakan kemampuan untuk membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, di mana individu mampu berinteraksi secara efektif, menilai, memulai, dan menjaga hubungan yang produktif. Kemampuan ini sangat krusial bagi remaja karena membentuk kehidupan mereka di lingkungan sosial. Banyak aspek kehidupan remaja dipengaruhi oleh kompetensi interpersonal, seperti kualitas persahabatan, kemampuan beradaptasi, dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Remaja dengan kompetensi interpersonal yang baik akan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dapat mencegah perilaku agresif (Gifari, 2021).

Remaja perlu mengembangkan keterampilan untuk melakukan perannya di masyarakat, mengembangkan tanggung jawab sosial dan membina hubungan yang baik dengan orang-orang di lingkungan sosialnya (Hurlock, 2003). Dalam membangun hubungan baik dengan lingkungan sosial, seorang remaja perlu sebuah kemampuan untuk membangun hubungan dengan lingkungannya yang biasa disebut dengan kompetensi interpersonal (Gifari, 2021). Salah satu bentuk dari kompetensi interpersonal adalah komunikasi. Hubungan antara manusia dapat terjadi dengan adanya komunikasi sehingga kemampuan

komunikasi interpersonal dapat menggambarkan kemampuan seorang individu dalam berkomunikasi dengan efektif terhadap orang lain.

Regulasi diri sendiri merupakan istilah umum yang mengindikasikan pengaturan diri oleh diri sendiri. Oleh karena itu, setiap kali seseorang menggunakan salah satu kapasitas psikologis, baik perilaku, motivasi atau perhatian ke dalam keadaan yang diinginkan, maka hal ini adalah contoh dari bentuk regulasi diri (Fomina dkk., 2020). Berdasarkan hal ini, maka seorang remaja yang melakukan suatu tindakan, berarti remaja tersebut menginginkannya dan ini menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki regulasi diri yang rendah karena tidak bisa menahan perilaku tersebut.

Tahap-tahap perkembangan regulasi diri disampaikan dalam (Yasdar & Mulyadi, 2018) meliputi *observation*, *emulation/imitation*, *self control* dan Regulasi diri. Keempat tahapan tersebut memungkinkan individu dapat secara sistematis menyesuaikan strategi belajarnya dengan perubahan kondisi-kondisi personal dan kontekstual. Secara garis besar regulasi diri mengacu pada bagaimana individu mengatur dirinya sendiri terkait pikiran, perasaan, dan tindakannya, maka lain halnya dengan kompetensi interpersonal yang merupakan suatu kemampuan individu untuk melakukan interaksi dengan orang lain.

Terdapat beberapa penelitian yang menganalisis bagaimana hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan regulasi diri. Beberapa di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Choirunissa & Ediati, 2018) yang menganalisis komunikasi interpersonal antara orang tua-remaja yang semakin tinggi maka regulasi emosi pada remaja juga semakin tinggi. Selain itu, dalam pembelajaran tingkatan regulasi diri dalam belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap komunikasi interpersonal siswa di sekolah menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2019).

Lebih spesifik penelitian ini akan dilakukan pada tingkat SMP Negeri di Kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur. Pemilihan SMP Negeri di Kecamatan

Pulo Gadung, Jakarta Timur sebagai lokasi penelitian didasarkan pada sejumlah pertimbangan yang bersifat kontekstual, empiris, dan relevan dengan permasalahan penelitian.

Berdasarkan pada data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), sebanyak 50% dari 23 kasus perundungan yang terjadi di sekolah selama Januari hingga September 2023 terjadi di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), menjadikan kelompok usia ini sebagai populasi yang paling rentan terhadap perilaku menyimpang seperti bullying. Perilaku bullying sendiri merupakan salah satu indikasi kurangnya kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat atau kompetensi interpersonal serta lemahnya regulasi diri. Kecamatan Pulo Gadung sendiri menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Jakarta Timur tahun 2004, merupakan salah satu wilayah padat penduduk di Jakarta Timur dengan tingkat heterogenitas sosial dan ekonomi yang tinggi. Hal ini berpotensi memicu konflik sosial antar peserta didik karena latar belakang yang beragam, sehingga menuntut kompetensi interpersonal dan keterampilan regulasi diri yang baik agar peserta didik mampu berinteraksi secara sehat. Selain itu, sekolah-sekolah negeri di Jakarta, termasuk di Kecamatan Pulo Gadung, telah menerapkan kurikulum penguatan karakter dan Profil Pelajar Pancasila, namun implementasinya belum optimal. Ini terlihat dari masih adanya perilaku agresif, pelanggaran disiplin, dan kurangnya empati antar siswa di tingkat SMP yang diketahui dari data dinas pendidikan DKI Jakarta tahun 2023 mengenai Laporan Implementasi Kurikulum Merdeka dan Pendidikan Karakter di Sekolah Negeri DKI Jakarta.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dikatakan bahwa kompetensi interpersonal dengan regulasi diri saling berhubungan karena keduanya memiliki dampak terhadap bagaimana perilaku remaja. Akibat kurangnya kedua hal tersebut, maka remaja khususnya remaja SMP yang masih berada di masa peralihan dengan perubahan emosional yang terjadi akan mengakibatkan hal-hal yang tidak baik seperti perilaku perundungan (*bullying*). Penelitian mengenai hubungan kompetensi

interpersonal dengan regulasi pada remaja juga belum banyak dilakukan sebelumnya. oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Kompetensi Interpersonal dengan Regulasi Diri Remaja pada SMP Jakarta Timur**".

1.2 Identifikasi Masalah

Kompetensi interpersonal adalah suatu kemampuan individu yang berkaitan dengan analisis, pemahaman dan pemecahan masalah pada tingkat pribadi dan interpersonal (Gómez-Pérez & Calero, 2023) sedangkan regulasi diri secara sempit didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dorongan hati dan perilaku otomatis atau kebiasaan sepanjang masa hidup (Trommsdorff, 2009).

Remaja yang memiliki kompetensi interpersonal yang rendah dapat memengaruhi kemampuannya membentuk hubungan sosial yang sehat, karena kompetensi interpersonal itu sendiri adalah suatu hal yang berkaitan dengan analisis, pemahaman dan pemecahan masalah pada tingkat pribadi dan interpersonal. Jika regulasi diri juga lemah, mereka mungkin akan mengalami kesulitan saat mengendalikan emosi (misalnya, marah, frustrasi) dan bisa saja terjadi dalam situasi sosial, yang dapat mengganggu hubungan interpersonal mereka seperti menimbulkan tindakan impulsif, tidak empatik, atau tidak mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif.

1.3 Pembatasan Masalah

Supaya peneliti dapat fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai dari dilakukannya penelitian ini, peneliti membatasi masalah penelitian, yaitu penelitian akan dilakukan terhadap siswa SMP Jakarta Timur dengan instrumen kompetensi interpersonal dari (Buhrmester dkk., 1998) dan instrumen regulasi diri dari (Carey dkk., 2004)

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Apakah terdapat hubungan antara kompetensi interpersonal dengan regulasi diri pada remaja SMP Jakarta Timur?”

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu bimbingan dan konseling. Serta menjadi informasi mengenai kajian tentang hubungan regulasi diri dengan kompetensi interpersonal.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan gambaran nyata mengenai hubungan regulasi diri dengan *kompetensi interpersonal* bagi saya sendiri selaku peneliti, guru-guru di sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling agar dapat menjadi pertimbangan dalam penyusunan program atau layanan yang berkaitan dengan kompetensi interpersonal dan regulasi diri.

