

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan fondasi penting dalam pengembangan karakter dan potensi siswa. Dalam proses pendidikan, khususnya di jenjang sekolah menengah pertama (SMP), siswa berada pada tahap perkembangan remaja yang kompleks, dimana mereka mulai mencari identitas diri dan kemandirian. Masa remaja adalah periode kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial (Suryana dkk., 2022).

Pada masa ini, remaja sering menghadapi tantangan dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan mengambil keputusan, yang kadang memicu perilaku negatif seperti merokok, bullying, bolos sekolah, dan kenakalan lainnya (Arikunto dkk., 2024). Karena masa remaja penuh tantangan, penting bagi mereka untuk memiliki kemampuan mengendalikan diri agar dapat mencegah dampak negatif selama masa penuh tekanan tersebut. Masa remaja pada usia 12-18 tahun berada dalam masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang mana mereka mulai menunjukkan kemampuan untuk mengatur diri, seperti mengendalikan dorongan atau keinginan mereka.

Menurut Erik Erikson pada fase rentang usia 12-18 tahun dikenal sebagai tahap *identity vs. role confusion*, di mana remaja berupaya menemukan jati diri mereka melalui eksplorasi nilai, tujuan, dan hubungan sosial (Mokalu & Boangmanalu, 2021, 184). Ini ditandai dengan mulai

munculnya kesadaran terhadap aturan atau harapan dari lingkungan sosial mereka (Ahmad, 2023:27). Keterampilan pengelolaan diri menjadi penting untuk membantu mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk tuntutan akademik, pengaruh teman sebaya, serta perubahan dalam lingkungan keluarga dan sosial. Fokus pada rentang usia ini memberikan kesempatan untuk mendalami cara mendukung perkembangan remaja secara optimal, baik di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Menurut Gilliom, Regulasi diri atau pengelolaan diri memiliki peranan yang penting untuk melakukan pengendalian diri (Sumayyah & Desiningrum, 2016:145).

Menurut Zimmerman pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan proses yang digunakan seseorang untuk mengaktivasi dan mempertahankan pikiran, perasaan, serta perilaku individu yang direncanakan, diadaptasi secara berurutan dan berkesinambungan (Schunk. D, 2012:24). Pengelolaan diri atau regulasi diri dalam konteks pendidikan memungkinkan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar mereka secara efektif, yang berdampak pada pencapaian akademis yang lebih baik. Ketidakmampuan dalam mengatur diri dan mengontrol perilaku serta tindakan dapat berdampak negatif pada perkembangan individu. Contohnya, tugas menjadi menumpuk, hasil tugas tidak optimal, nilai rapor menurun, dan dapat menimbulkan stres. Masalah pengelolaan diri atau regulasi diri ini sering dijumpai di kalangan pelajar, seperti siswa SMP, SMA, hingga mahasiswa (Hulu & Nugroho. G, 2022:134).

Pengelolaan diri memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu personal, perilaku, dan lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2010:63). Pengaruh lingkungan bisa jadi lebih kuat dibanding perilaku atau personal dalam beberapa konteks. Di dalam teori *Triadic Reciprocity* atau *Reciprocal Determinism* yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menjelaskan bahwa ada tiga faktor utama yang saling mempengaruhi pengelolaan diri secara timbal balik yaitu personal misalnya pandangannya tentang sebuah kesuksesan, perilaku misalnya dengan memilih yang paling prioritas dan lingkungan misalnya dengan umpan balik dari guru (Ahmad, 2023:33). Dalam konsep teori ini, lingkungan mencakup semua aspek eksternal yang mempengaruhi individu, termasuk interaksi sosial seperti komunikasi interpersonal (Diyanti & Awalya, 2022).

Komunikasi adalah penyampaian informasi, ide, emosi, keterampilan dari satu pihak ke pihak lainnya. Komunikasi interpersonal merupakan pertemuan dari paling sedikit dua orang yang bertujuan untuk memberikan pesan dan informasi secara langsung (Harapan & Ahmad, 2014). Komunikasi interpersonal sangat penting untuk membangun dan memelihara hubungan baik di lingkungan pribadi maupun profesional. Komunikasi ini memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran, emosi, dan kebutuhan masing-masing. Selain itu adapun beberapa manfaat dari hubungan komunikasi interpersonal ini bagi remaja yaitu 1) membantu perkembangan intelektual dan sosial remaja, 2) membantu remaja mengetahui identitas atau jati diri mereka, 3) membantu memahami realitas

di sekelilingnya, dan 4) membantu menyehatkan mental remaja (D. Astuti dkk., 2017:2).

Komunikasi interpersonal sebagai bagian dari lingkungan sosial, dapat memengaruhi cara seseorang mengamati, menilai, dan bereaksi terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain, interaksi dengan orang lain dapat membentuk dan mengarahkan proses pengelolaan diri individu melalui pengaruh lingkungan sosial yang terus-menerus. Selain itu komunikasi interpersonal juga terdapat umpan balik yang merupakan reaksi atau respon yang diberikan oleh penerima terhadap pesan dari pengirim (Liliweri, 2014:70), dengan begitu hal ini dapat mempengaruhi proses pengelolaan diri seseorang. Melalui interaksi sehari-hari, seseorang dapat memahami apa yang dianggap sesuai atau tidak oleh orang lain dalam berbagai konteks sosial. Pengalaman ini membantu mereka menilai perilaku sendiri dan menentukan bagaimana sebaiknya bertindak di masa depan, seperti saat berbicara, menghadapi konflik, atau menyesuaikan diri dengan norma sosial.

Menurut Gamble & Gamble (2014) komunikasi interpersonal yang efektif sangat penting dalam perkembangan remaja karena mempengaruhi kemampuan mereka untuk membentuk dan memelihara hubungan yang sehat. Ketika komunikasi tidak efektif, hal itu dapat menyebabkan kesalahpahaman, konflik, dan perasaan terisolasi, yang dapat berdampak negatif pada perilaku dan kesejahteraan emosional remaja. Dengan

demikian, komunikasi interpersonal yang efektif memainkan peran penting dalam perkembangan perilaku remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK yang peneliti lakukan di SMP Negeri 16 Kota Jambi pada tanggal 9 September 2024. Bahwasanya sebagian siswa masih kesulitan dalam mengatur waktu, mengendalikan emosi, dan menjaga fokus belajar, sementara sebagian lainnya sudah menunjukkan kemampuan mereka dalam mengelola diri dengan baik. Pengelolaan diri yang sering terlihat di sekolah ini meliputi kesulitan mengendalikan emosi, kurangnya motivasi akademik, masalah dalam berkolaborasi dengan teman, dan kesulitan mengikuti aturan serta struktur sekolah. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri ini termasuk lingkungan keluarga, dukungan dari sekolah, serta faktor pribadi seperti kesehatan mental. Selain itu, Guru BK juga berpendapat bahwa komunikasi yang baik dengan teman sebaya dan guru juga berperan penting dalam kemampuan siswa mengelola diri mereka. Guru BK memiliki peran dalam memberikan bimbingan, strategi, dan dukungan, serta bekerja sama dengan orang tua untuk membantu siswa yang kesulitan dan memastikan mereka mendapatkan perhatian serta bantuan yang diperlukan.

Selain dengan guru BK peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi pada tanggal 9 September 2024. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan masih terdapat siswa yang menghadapi tantangan dalam mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lain, seperti bermain dan kegiatan tambahan. Mereka

juga sering kesulitan mengelola stres saat menghadapi beban tugas yang berat atau ujian. Faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan ini meliputi tekanan dari teman sebaya, suasana di rumah yang kurang mendukung, serta minimnya strategi dalam menghadapi beban belajar. Siswa juga menyebutkan bahwa komunikasi dengan teman dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan mengurangi tekanan, sementara interaksi dengan guru memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang tugas serta meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

Meskipun komunikasi interpersonal ini dilakukan setiap hari dan bahkan menjadi rutinitas, namun proses komunikasi interpersonal itu tidak selamanya berjalan lancar. Pada waktu tertentu, kita menyadari bahwa adanya berbagai perbedaan, baik secara sudut pandang, latar belakang sosial, pendidikan, pengalaman, dan persepsi setiap individu yang berpotensi menghambat keberhasilan komunikasi. Dari semua hal tersebut dapat menjadi sumber hambatan bagi pengelolaan diri.

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan diatas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Pengelolaan Diri Siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi”.

B. Batasan Masalah

Mengingat bahwa luasnya permasalahan yang dicakup dalam penelitian maka penulis membatasi masalah pada:

1. Komunikasi interpersonal yang diteliti yaitu dari lima aspek yang terdiri dari keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.
2. Pengelolaan diri yang diteliti yaitu meliputi tiga aspek yang terdiri dari metakognitif, motivasi, dan perilaku.
3. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 16 Kota Jambi dengan sampel yang digunakan yaitu siswa kelas IX.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu:

1. Bagaimana tingkat komunikasi interpersonal pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi?
2. Bagaimana tingkat pengelolaan diri pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi?
3. Seberapa besar pengaruh komunikasi interpersonal terhadap pengelolaan diri pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengungkapkan tingkat komunikasi interpersonal pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi.

2. Mengungkapkan tingkat pengelolaan diri pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi.
3. Mengungkapkan seberapa besar pengaruh komunikasi interpersonal terhadap pengelolaan diri pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dibidang Bimbingan dan Konseling dan dapat dijadikan sumber terutama tentang pengaruh komunikasi interpersonal terhadap pengelolaan diri siswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih banyak mengenai pengaruh komunikasi interpersonal terhadap pengelolaan diri siswa, serta dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi acuan dalam membantu klien mengentaskan permasalahannya terkhusus terhadap pengaruh komunikasi interpersonal terhadap pengelolaan diri.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan membantu siswa untuk meningkatkan komunikasi interpersonal agar pengelolaan diri mereka menjadi lebih baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hipotesis sementara “Ada pengaruh yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan pengelolaan diri pada siswa SMP Negeri 16 Kota Jambi”.

G. Definisi Operasional

Untuk meminimalisir kesalahan yang terdapat pada penelitian ini oleh karena itu dijelaskan dalam definisi operasional sebagai berikut:

1. Komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau sekelompok kecil yang bersifat langsung dengan melibatkan kontak pribadi sehingga tercipta komunikasi yang mendalam. Adapun indikator yang digunakan yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.
2. Pengelolaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengarahkan, merencanakan, dan mengatur perilaku dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan dengan strategi tertentu. Adapun indikator yang digunakan yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

H. Kerangka Konseptual

