

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital saat ini telah mendorong transformasi besar dalam dunia pendidikan. Sistem pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada metode tatap muka, namun telah berkembang menuju model digital dan *hybrid* yang memanfaatkan berbagai platform teknologi seperti penggunaan *Learning Management System (LMS)*, aplikasi kolaboratif, hingga perangkat komunikasi berbasis internet. OECD (2023) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian yang mendominasi dalam aktivitas belajar remaja di berbagai negara. Adanya kemudahan dalam akses informasi dan pesatnya pertumbuhan teknologi menuntut individu, termasuk siswa untuk memiliki kemampuan literasi digital yang baik.

Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) pada tahun 2025 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet telah mencapai 80,66% dengan jumlah pengguna aktif melebihi 229,4 juta jiwa. Peningkatan ini mencerminkan bahwa masyarakat Indonesia, terutama generasi muda sangat terhubung dengan ruang digital. Perubahan ini tidak hanya menandakan kemajuan dalam akses teknologi, namun juga menegaskan bahwa digitalisasi telah menjadi bagian penting bagi pelajar. Kondisi tersebut tidak hanya membuka peluang bagi perkembangan kemampuan belajar dan interaksi digital, namun juga menghadirkan

tantangan psikologis terkait dengan bagaimana individu mampu mengelola diri, perilaku, dan identitas di ranah digital.

Studi oleh Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) mengenai Profil Pelajar Pancasila (2023) menekankan pentingnya penguatan kemampuan pemecahan masalah dan penguatan karakter. Meskipun akses internet di Indonesia sudah meluas dan digitalisasi pendidikan telah digalakkan, beberapa penelitian menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara ketersediaan internet dengan kemampuan digital yang kuat (Sena Kurniawan & Yuni Siti Sarah, 2023)

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Bambang Winarko terhadap 422 remaja menunjukkan adanya penggunaan media digital yang intens, termasuk perilaku *doomscrolling* dan rasa takut tertinggal (*fear of missing out*), berkorelasi dengan tingginya tingkat kecemasan, gangguan tidur, dan tekanan psikologi (Bambang Winarko, 2023). Temuan tersebut selaras dengan penelitian berjudul “*Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Tranformasi Digital*” yang menyebutkan bahwa konsumsi media sosial yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan resiko depresi,kecemasan,dan isolasi sosial pada remaja. Penelitian ini menegaskan bahwa transformasi digital yang terjadi saat ini tidak hanya menciptakan peluang, namun membawa dampak negative yang nyata terhadap kesehatan mental peserta didik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024).

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa tantangan utama tidak hanya terletak pada akses teknologi, namun juga pada kemampuan siswa dalam mengelola emosi, menjaga kesehatan mental, serta mengembangkan rasa percaya diri dalam menggunakan teknologi yang semuanya merupakan aspek dari kompetensi sosial emosional. Apabila kompetensi sosial emosional rendah, kemampuan siswa untuk mengelola media digital, menghadapi tantangan digital, dan membangun efikasi diri digital juga ikut melemah. Menurut Squires kompetensi sosial emosional merupakan kemampuan untuk mengelola emosi untuk mencapai sesuatu secara efektif (Rozi Sastra Purna, 2021). Dalam definisi efikasi diri digital menurut Ulfert-Blank & Schmidt ialah keyakinan individu terhadap kemampuan dalam melakukan berbagai tugas terkait dengan penggunaan system digital secara efektif (Ardani et al., 2025).

Berdasarkan temuan awal pada kelas XI di SMA Negeri 3 Cilacap, terlihat bahwa kompetensi sosial emosional peserta didik menunjukkan variasi yang cukup beragam. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain kondisi keluarga, pola asuh, dan kualitas relasi pertemanan. Dari hasil observasi awal yang dilakukan terhadap sejumlah siswa kelas XI, sebagian besar siswa mampu merespons situasi pembelajaran digital dengan tenang dan adaptif, mereka cenderung mencari solusi secara mandiri, menghubungi guru ketika menghadapi kendala teknis, dan tetap produktif meskipun menghadapi hambatan dalam penggunaan teknologi. Namun sebagian lainnya menunjukkan respons yang kurang adaptif dan

menghentikan aktivitas digital ketika menghadapi kesulitan, meskipun secara teknis mereka memiliki kemampuan dasar yang memadai untuk menyelesaikan tugas tersebut. Variasi serupa nampak pada aspek efikasi diri digital. Sebagian telah menunjukkan keyakinan diri yang baik dalam memanfaatkan teknologi, sementara sebagian yang lain masih menunjukkan keraguan yang cukup signifikan terhadap kemampuan dalam menggunakan teknologi. Pola variasi yang bergerak searah antara kompetensi sosial emosional dengan efikasi diri digital ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara kedua aspek tersebut.

Sejalan dengan hal itu, Kemendikbud telah menekankan urgensi penguatan kompetensi sosial emosional seiring meningkatnya permasalahan perilaku yang berkaitan dengan aspek sosial dan emosional di sekolah. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) menerapkan *Social Emotional Learning* (SEL) melalui kurikulum merdeka untuk mengembangkan lima kompetensi inti meliputi kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, ketrampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggungjawab dengan cara mengintegrasikan dalam berbagai mata pelajaran sebagai bekal hidup peserta didik agar mampu mengelola emosi, membangun hubungan, dan mengambil keputusan yang baik (Fauzan et al., 2023)

Upaya tersebut menunjukkan bahwa penguatan kompetensi sosial emosional tidak hanya menjadi bagian dari pengembangan karakter, namun juga merupakan respons terhadap dinamika perkembangan peserta didik di

era digital (Fadhlan Mubarak & Yullys Helsa, 2025). Integrasi *Social Emosional Learning* (SEL) dalam kurikulum merdeka menegaskan bahwa kemampuan sosial emosional perlu berjalan seiring dengan kompetensi akademik, terutama ketika peserta didik semakin intens berinteraksi dengan teknologi dan informasi digital dalam kehidupan sehari-hari. Sebab adaptasi terhadap teknologi tidak hanya memerlukan kemampuan teknis, namun juga perlu adanya kesiapan psikologis dan kemampuan sosial. Penelitian oleh Wirajaya dan Suganda (2021), menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan sosial emosional tinggi berpengaruh terhadap prestasi akademik. Selain itu dampak positif yang lain adalah kemampuan peserta didik untuk dapat berelasi serta beradaptasi dengan lingkungan dan memiliki kontrol emosi yang baik (Rozi Sastra Purna, 2021).

Konteks tersebut menjadi semakin relevan ketika dihubungkan dengan efikasi diri digital. Peserta didik yang tumbuh dalam lingkungan digital memiliki tingkat paparan teknologi yang tinggi, hal itu menjadikan arus informasi yang diterima berpotensi mempengaruhi pola pikir, perilaku, dan juga kesehatan mental baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga perlu adanya kontrol emosi yang baik (Alberto et al., 2021). Berbagai fenomena seperti ketidakmampuan membedakan fakta dan hoax, serta kecenderungan menormalisasi perilaku-perilaku negatif yang marak ditampilkan dalam media sosial, mengindikasikan adanya tantangan substansial dalam penggunaan teknologi secara bijaksana. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan peserta didik dalam mengatur emosi, membangun

interaksi sosial yang adaptif, serta menumbuhkan keyakinan diri dalam memanfaatkan teknologi untuk kegiatan akademik maupun aktivitas digital lainnya.

Fenomena diatas menunjukan bahwa kemampuan dalam mengelola emosi, berinteraksi secara sehat, dan mengembangkan keyakinan diri merupakan aspek penting dalam menghadapi tantangan digital. Meskipun demikian, penelitian yang spesifik mengkaji pengaruh kompetensi sosial emosional terhadap efikasi diri digital masih sangat terbatas. Kesenjangan ini dapat diidentifikasi pada dua dimensi. Secara teoritis, belum ada penelitian yang mengintegrasikan kelima komponen kompetensi sosial emosional dengan dimensi efikasi diri digital dalam satu kerangka penelitian yang utuh. Serta secara empiris, penelitian tentang sosial emosional umumnya berfokus pada prestasi akademik dan perilaku prososial dan belum mengkaji pengaruhnya terhadap efikasi diri digital secara spesifik. Kedua kesenjangan inilah yang menjadikan penelitian terkait pengaruh kompetensi sosial emosional terhadap efikasi diri digital dalam konteks pendidikan menjadi penting untuk dilakukan.

Kondisi tersebut sekaligus memiliki implikasi secara langsung bagi ranah bimbingan dan konseling. Guru BK memiliki peran strategis dalam memfasilitasi penguatan kompetensi sosial emosional melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling yang secara langsung berkaitan dengan kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi era digital. Relevansi semakin menguat dengan adanya program 7 Jurus BK Hebat dari Kemendikdasmen

yang secara substansial merupakan operasionalisasi praktis dari kelima dimensi *CASEL*. Namun hingga saat ini belum tersedia bukti empiris yang membuktikan bahwa penguatan *Social Emotional Learning* melalui layanan BK berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri digital siswa. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memberi bukti empiris bagi guru BK dalam merancang program layanan yang tidak hanya memperkuat pengembangan karakter, namun juga mempersiapkan siswa menghadapi era digital dengan lebih percaya diri.

B. Identifikasi Masalah

1. Tingginya penggunaan teknologi digital di kalangan pelajar belum sejalan dengan tingkat efikasi diri digital yang optimal.
2. Kompetensi sosial emosional pada sebagian individu masih rendah, terutama pada aspek manajemen diri dan regulasi emosi.
3. Penelitian terdahulu belum secara spesifik mengkaji hubungan langsung antara kompetensi sosial emosional dan efikasi diri digital.
4. Dibutuhkan bukti empiris untuk mengetahui apakah kompetensi sosial emosional menjadi faktor penting dalam meningkatkan efikasi diri digital.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada aspek-aspek tertentu agar analisis yang dilakukan lebih terarah, jelas, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

1. Penelitian ini dibatasi pada dua variabel utama, yaitu kompetensi sosial emosional sebagai variabel independen dan efikasi diri digital sebagai

variabel dependen. Analisis hanya difokuskan untuk menguji seberapa besar pengaruh kompetensi sosial emosional terhadap tingkat efikasi diri digital pada subjek penelitian. Dimensi lain yang tidak termasuk dalam kedua variabel tersebut tidak dianalisis secara mendalam.

2. Lokasi penelitian ditetapkan pada SMA Negeri 3 Cilacap dengan pertimbangan bahwa subjek dalam lingkungan tersebut memiliki tingkat aktivitas digital yang tinggi, sehingga relevan untuk mengukur efikasi diri digital. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Kompetensi Sosial Emosional Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap?
2. Bagaimana Efikasi Diri Digital Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap?
3. Apakah Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Antara Kompetensi Sosial Emosional Terhadap Efikasi Diri Digital Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Tingkat Kompetensi Sosial Emosional Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap.

2. Untuk Mengetahui Tingkat Efikasi Diri Digital Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap.
3. Untuk Mengetahui Pengaruh Kompetensi Sosial Emosional Terhadap Efikasi Diri Digital Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Cilacap.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi pendidikan dan teknologi pendidikan, khususnya terkait kompetensi sosial emosional dan efikasi diri digital. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur mengenai pengaruh kedua konsep tersebut, terutama dalam konteks peserta didik di era digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Mendorong pengembangan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan sosial yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menggunakan teknologi. Membantu siswa memahami bahwa keberhasilan dalam memanfaatkan teknologi tidak hanya bergantung pada kemampuan teknis, tetapi juga kompetensi sosial emosional. Serta memberikan wawasan bahwa peningkatan kompetensi sosial emosional dapat

membantu mereka menghadapi tantangan digital dengan lebih percaya diri.

b. Bagi Guru dan Konselor

Memberikan gambaran mengenai faktor psikososial yang memengaruhi kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi digital, sehingga guru dan konselor dapat memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran. Menjadi rujukan dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling, terutama terkait pengembangan efikasi diri digital dan kompetensi sosial emosional. Membantu guru mengidentifikasi kebutuhan siswa dalam pembelajaran digital, baik dari aspek teknis maupun psikologis.

c. Bagi Sekolah

Menjadi dasar dalam merancang program penguatan kompetensi sosial emosional sebagai strategi untuk meningkatkan kesiapan digital siswa. Membantu sekolah mengembangkan kebijakan pembelajaran digital yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis dan sosial siswa. Menjadi bahan evaluasi dalam mengintegrasikan program literasi digital dengan pengembangan karakter dan kecakapan sosial emosional.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan penelitian lanjutan yang ingin mengkaji hubungan antara faktor sosial emosional dan kecakapan digital dalam konteks yang lebih luas. Menyediakan data empiris sebagai

acuan untuk mengembangkan instrumen, teori, atau model intervensi yang lebih baik di masa depan dan membuka peluang penelitian mengenai strategi penguatan efikasi diri digital melalui pendekatan sosial emosional.