

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kompetensi Sosial Emosional

a. Definisi Kompetensi Sosial Emosional

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) mendefinisikan kompetensi sosial emosional sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, menetapkan tujuan positif, empati terhadap orang lain, serta membangun hubungan yang sehat dan membuat keputusan yang bertanggungjawab (CASEL, 2020).

Menurut *Center for study of social policy*, kompetensi sosial emosional merupakan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, mengatur perilaku emosi, memecahkan masalah, dan melakukan komunikasi secara efektif. Individu yang memiliki kemampuan sosial emosional yang baik memiliki karakteristik seperti penghargaan diri yang baik, percaya diri, mandiri, sabar, tekun, dan terampil dalam menyelesaikan masalah dan berkomunikasi (Rozi Sastra Purna, 2021).

Bisquerra Alzina (2003) memaparkan bahwa kompetensi sosial emosional merupakan kemampuan individu yang mencakup pengetahuan, keterampilan, sikap untuk memahami, mengekspresikan, serta mengelola emosi secara tepat dalam

berbagai situasi kehidupan. Kompetensi ini berkaitan dengan kemampuan dalam membangun hubungan sosial yang positif, empati, serta berperilaku prososial dalam interaksi dengan orang lain. Melalui kompetensi sosial emosional, individu diharapkan mampu untuk mengatur respons emosi secara efektif sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan juga mengambil keputusan yang tepat.

Kompetensi sosial emosional merujuk pada kapasitas individu dalam memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan aspek sosial emosional dalam kehidupan yang tercermin melalui kemampuan untuk belajar secara efektif, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, menyelesaikan masalah sehari-hari, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan dan perubahan yang semakin kompleks (Orong, 2025).

Kompetensi sosial emosional adalah ketrampilan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan informasi sebagai panduan dalam berfikir dan bertindak. Kompetensi sosial emosional bukanlah bawaan dari lahir, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan latihan. Kompetensi ini memberi panduan bagi individu dalam meningkatkan kecerdasan emosional, membangun hubungan yang lebih baik dan mencapai tujuan yang ditentukan (Lin et al., 2025).

Berdasarkan beberapa definisi dan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa kompetensi sosial emosional merupakan seperangkat kemampuan yang mencakup Kesadaran diri, Manajemen diri, Kesadaran sosial, Ketrampilan berelasi, dan Pengambilan keputusan yang bertanggungjawab. Kompetensi sosial emosional tidak terbentuk sejak lahir, melainkan dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran, pengalaman, dan latihan berkelanjutan dalam berbagai konteks kehidupan.

Kompetensi sosial emosional merupakan pondasi dalam membangun interaksi dengan orang lain. Penguasaan kompetensi sosial emosional dapat membantu individu dalam meningkatkan kecerdasan emosional, membangun hubungan yang sehat, beradaptasi dengan perubahan, serta mencapai tujuan secara efektif dan bertanggungjawab.

b. Dimensi Kompetensi Sosial Emosional

Menurut CASEL, (2020) (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*), kompetensi sosial emosional diklasifikasikan dalam lima dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu :

1) *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk merasakan perasaan, pikiran, emosi, serta dampak dari tindakan yang dilakukan dalam situasi dan kondisi apapun.

Kesadaran diri membentuk individu menjadi cerdas secara emosional sehingga tidak lagi mengalami denial atau penolakan terhadap emosi yang tengah dirasakan (Rozi Sastra Purna, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri yaitu ketrampilan untuk menyadari emosi, pikiran, nilai-nilai dalam mempengaruhi perilaku untuk menilai kekuatan dan kelemahan diri.

2) *Self-Management* (Manajemen Diri)

Manajemen diri merupakan kapasitas individu dalam mengendalikan aspek afektif, kognitif, dan konatif secara adaptif dalam berbagai konteks. Mengacu pada kerangka *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*, dimensi yang menjadi indikator kompetensi ini meliputi kontrol impuls, manajemen stress, disiplin diri, motivasi diri, penentuan target, dan keterampilan manajerial (Mukhlis & Handani Mbelo, 2019).

Dengan demikian, manajemen diri dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi, khususnya ketika dihadapkan oleh sebuah emosi berkepanjangan.

3) *Social-Awareness* (Kesadaran Sosial)

Kesadaran sosial merupakan kemampuan dalam memahami sudut pandang orang lain, menunjukkan empati, dan menghargai

setiap perbedaan. Kompetensi ini mencakup pemahaman norma sosial dan kemampuan dalam mengenali dukungan di lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas. Kesadaran sosial adalah aspek penting yang memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam berbagai situasi (Handayani, 2019)

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesadaran sosial merujuk pada kompetensi individu dalam menetapkan sudut pandang serta menunjukkan empati terhadap sesama. Kompetensi ini mencakup pemahaman terkait norma sosial dan etika perilaku, serta kemampuan mengidentifikasi sumberdaya dan dukungan yang tersedia baik dari lingkungan keluarga, institusi pendidikan, hingga masyarakat.

4) *Relationship Skills* (Keterampilan Relasi)

Ketrampilan dalam berelasi adalah kemampuan individu untuk melakukan interaksi , memelihara hubungan yang sehat, serta bekerjasama dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengembangkan dan memelihara hubungan yang sehat terhadap orang lain. Mencakup kemampuan menolak tekanan sosial yang negatif, menyelesaikan konflik, dan memberikan bantuan kepada orang lain (Rukaesih, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa *relationship skills* merupakan kemampuan membangun hubungan secara positif baik dengan individu maupun kelompok dengan komunikasi yang sehat, menolak tekanan sosial yang berdampak negatif, menyelesaikan konflik, hingga memberikan bantuan kepada orang lain ketika dibutuhkan.

5) *Responsible Decision Making* (Pengambilan Keputusan yang Bertanggungjawab)

Pengambilan keputusan yang bertanggungjawab merupakan kemampuan individu dalam bertindak dan menentukan keputusan dalam memecahkan suatu permasalahan. Kemampuan ini mencakup mempertimbangkan setiap dampak dari berbagai pilihan terhadap diri sendiri dan juga orang lain, termasuk etika dan norma sosial. Kemampuan ini meliputi kemampuan individu dalam mengidentifikasi suatu masalah sekaligus mengembangkan solusi yang tepat dalam mengatasinya (Mustikasari & Rahayu, 2023)

Dengan demikian, *Responsible Decision Making* merupakan kemampuan dalam membuat sebuah pilihan yang solutif dengan mempertimbangkan dampak dan faktor seperti etika dan norma sosial.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kompetensi Sosial Emosional

Proses perkembangan sosial emosional individu mengacu pada sikap individu dalam berempati, berkomunikasi, dan bekerjasama serta proses interpersonal seperti mengenali dan mengatasi emosi (Palupi et al, 2019). Dalam proses perkembangannya, terdapat beberapa faktor yang berperan dalam mempengaruhi pembentukan kompetensi sosial emosional, yaitu :

1) Faktor Keluarga (*Family Environment*)

Lingkungan keluarga dipandang sebagai lingkungan primer yang memiliki peran fundamental dalam proses pembentukan kompetensi sosial emosional individu. Kualitas hubungan antara orangtua dan anak, pola pengasuhan yang diterapkan, serta tingkat kelekatan emosional dalam keluarga menjadi salah satu factor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan sosial emotional. Pola asuh yang suportif, hangat, dan responsive cenderung memfasilitasi perkembangan kesadaran diri serta pengendalian emosi secara lebih optimal. Sebaliknya, pola pengasuhan otoriter dan kurang responsif berpotensi menghambat kematangan sosial emosional (Ardian Rachman et al., 2023)

2) Interaksi Sosial dengan Teman Sebaya dan Lingkungan Sekolah

Interaksi dengan teman sebaya memberi ruang belajar sosial bagi individu untuk mengembangkan empati, kemampuan

Kerjasama, serta ketrampilan menyelesaikan konflik. Dalam konteks remaja, hubungan pertemanan merupakan sarana untuk memahami perspektif orang lain dan mengelola dinamika sosial yang kompleks. Dukungan sosial yang didapatkan dari teman sebaya berpotensi meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi. Studi mengenai kompetensi sosial emosional pada tingkat Pendidikan menengah menunjukkan bahwa kualitas relasi dengan teman sebaya berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial dan emosional siswa (Kulsoom & Hussain, 2020).

3) Faktor Sekolah dan Program Pembelajaran SEL

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan formal yang berperan dalam mengembangkan kompetensi sosial emosional melalui iklim sekolah yang positif. *CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)* menegaskan bahwa lingkungan belajar yang aman, suportif, dan kolaboratif dapat memperkuat lima kompetensi sosial emosional. Studi menunjukkan bahwa integrasi program *SEL* di sekolah secara sistematis memiliki dampak positif terhadap perkembangan sosial emosional siswa (Collie et al., 2025)

4) Faktor Psikologis Individu

Karakteristik internal individu merupakan salah satu faktor determinan dalam perkembangan kompetensi sosial emosional.

Kemampuan regulasi emosi, tingkat kesadaran diri, pembentukan konsep diri yang positif, serta motivasi intrinsik berpotensi mempengaruhi cara individu dalam merespons berbagai situasi sosial dan emosional. Individu yang memiliki kapasitas pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola stress, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan menampilkan empati dalam interaksi sosial. Sejalan dengan hal tersebut, kajian yang dipublikasikan dalam *journal of family Sciences* menegaskan bahwa aspek psikologis personal, termasuk *self-regulation* dan *emotional awareness* memberikan kontribusi terhadap kualitas perkembangan sosial emosional pada remaja (Ardian Rachman et al., 2023)

5) Pengaruh Budaya dan Norma Sosial

Budaya dan norma sosial membentuk kerangka nilai yang mempengaruhi cara individu dalam memahami, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam kehidupan sosial. Setiap budaya memiliki standar perilaku sosial yang berbeda, termasuk dalam hal ekspresi emosi, penghormatan terhadap otoritas, dan pola komunikasi interpersonal. Oleh sebab itu, kompetensi sosial emosional tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya tempat individu berkembang. Studi mengenai asesmen kompetensi sosial dalam konteks budaya menunjukkan bahwa norma sosial dan nilai kolektif mempengaruhi interpretasi serta

penerapan keterampilan sosial emosional dalam kehidupan sehari-hari.

2. Efikasi Diri Digital

a. Definisi Efikasi Diri Digital

Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola serta melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diharapkan secara efektif. Keyakinan ini tidak hanya berkaitan dengan penilaian terhadap kemampuan yang dimiliki, namun juga mempengaruhi cara individu dalam merencanakan tindakan, mengatur usaha, mempertahankan ketekunan, serta menghadapi tantangan dan hambatan yang muncul dalam proses pencapaian tujuan (Syamsu Yusuf LN. et al., 2021).

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan usaha yang lebih besar, ketahanan yang lebih baik, dan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, efikasi diri berperan penting dalam menentukan keberhasilan individu untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan tertentu. (Schunk & DiBenedetto, 2021).

Efikasi diri digital (*digital self-efficacy*) merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memanfaatkan perangkat digital secara optimal untuk menyelesaikan berbagai tugas secara efektif (Eastin & LaRose, 2000). Konsep ini

berlandaskan pada teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura et al. (1999) yang menegaskan bahwa tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan dalam menentukan pilihan perilaku, tingkat ketekunan, serta kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi hambatan.

Efikasi diri dalam ranah digital merupakan persepsi individu terhadap keyakinannya dalam melaksanakan berbagai tugas berkaitan dengan pemanfaatan system digital secara efektif. Efikasi diri digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis yang dimiliki, namun juga mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memanfaatkan teknologi digital guna menghadapi dan menyelesaikan berbagai tugas di masa yang akan datang (Ulfert-Blank & Schmidt, 2022)

Berdasarkan beberapa definisi menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri digital merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola, menggunakan, dan memanfaatkan teknologi digital secara efektif untuk menyelesaikan berbagai tugas dan tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri digital berakar dari konsep efikasi diri Bandura yang menekankan peran keyakinan diri dalam mempengaruhi tindakan, usaha, ketekunan, dan kemampuan menghadapi kesulitan.

Dalam konteks digital, efikasi diri digital bukan hanya mencerminkan penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga

keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengoperasikan system digital dan menerapkan teknologi secara optimal dalam berbagai aktivitas, baik pada saat ini maupun di masa yang akan datang, sehingga efikasi diri digital berperan penting sebagai salah satu factor penentu keberhasilan individu dalam penggunaan teknologi digital.

b. Sumber Efikasi Diri

1) Pengalaman Penguasaan (*Mastery Experiences*)

Sumber pertama dalam proses pembentukan efikasi diri individu ialah pengalaman penguasaan. Kesuksesan yang didapatkan dari hasil pengalaman terhadap penguasaan akan membangun keyakinan yang kuat dalam diri individu. Sebaliknya, kegagalan akan mengurangi rasa keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Artinya, semakin sering individu mengalami keberhasilan, maka tingkat efikasi diri akan semakin tinggi. Dan ketika individu lebih sering mengalami kegagalan, maka semakin rendah tingkat efikasi dirinya (Syamsu Yusuf LN. et al., 2021).

2) Pengalaman Perumpamaan (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman perumpamaan merupakan factor kedua yang berperan dalam proses pembentukan dan penguatan efikasi diri. Pengalaman diperoleh melalui proses pengamatan terhadap model sosial. Pada saat individu mengamati orang lain yang

dijadikan model sosial dalam mencapai tujuan, hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mencapai hasil yang serupa. Sebaliknya, apabila individu menyaksikan kegagalan dari model yang diamati, maka hal tersebut berpotensi menurunkan tingkat motivasi diri serta efikasi diri individu. Proses pemodelan juga berfungsi sebagai standar sosial yang digunakan oleh individu untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan dirinya (Syamsu Yusuf LN. et al., 2021).

Dalam konteks digital, keberadaan model sosial berperan secara signifikan dalam pengembangan efikasi diri, khususnya dalam membentuk keyakinan terhadap kemampuan digital yang dimilikinya. Melalui pengamatan terhadap beberapa figure yang mampu memanfaatkan teknologi digital secara efektif memungkinkan individu menilai sejauh mana kemampuan digital yang dimiliki dapat dikembangkan, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri digital (Suparyono & Paling, 2025)

Pembentukan efikasi diri melalui pengamatan terhadap model sosial dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas, seperti observasi, peniruan, penggunaan imajinasi, serta pemanfaatan media. Dalam upaya memperkuat efikasi diri, individu cenderung memilih dan mengamati model yang memiliki

kompetensi sesuai dengan tujuan dan cita-cita yang ingin mereka capai. Melalui pengamatan terhadap perilaku, pola pikir, pengetahuan, serta kompetensi yang dimiliki, individu dapat mempelajari berbagai ketrampilan dan strategi yang relevan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Syamsu Yusuf LN. et al., 2021).

3) Persuasi Sosial atau Verbal (*Social Persuasion*)

Persuasi sosial atau verbal adalah salah satu sumber yang dapat mempengaruhi dan memperkuat efikasi diri individu dalam mencapai keberhasilan. Penilaian atau pendapat dari orang lain yang menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas dengan baik dapat meningkatkan efikasi diri, terutama ketika menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan terkait dengan pelaksanaan tugas tersebut. Sebaliknya, pandangan negative dari lingkungan sosial yang meragukan kemampuan individu berpotensi melemahkan efikasi diri serta keyakinan individu dalam melaksanakan tugas secara optimal (Syamsu Yusuf LN. et al., 2021).

4) Kondisi Psikologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*)

Sumber efikasi diri yang selanjutnya berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional individu. Individu seringkali

menafsirkan reaksi stress dan ketegangan sebagai indikasi ketidakmampuan atau kerentanan terhadap kinerja yang kurang optimal. Dalam aktivitas yang menuntut kekuatan fisik dan stamina, kelelahan fisik seringkali dipersepsikan sebagai bentuk kelemahan, sementara kondisi emosional atau suasana hati turut mempengaruhi penilaian individu terhadap tingkat kemampuan yang dimilikinya.

Pengembangan efikasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan emosional, melainkan oleh cara individu menafsirkan kondisi tersebut. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri rendah cenderung memaknai kecemasan yang dialami sebagai tanda ketidakmampuan diri. Penafsiran yang keliru berpotensi menghambat serta meningkatkan kemungkinan kegagalan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi (Syamsu Yusuf LN. et al., 2021)

c. Dimensi Efikasi Diri Digital

Efikasi diri digital dikelompokkan menjadi lima dimensi utama yang saling berkaitan dan merepresentasikan keyakinan individu dalam memanfaatkan teknologi digital secara efektif. Kelima dimensi tersebut yakni :

1) Literasi informasi dan data

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mencari, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan

informasi digital secara tepat. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri digital yang tinggi pada dimensi ini menunjukkan keyakinan dalam membedakan informasi yang valid dari informasi yang menyesatkan serta dapat menerapkan strategi pencarian secara efektif (Ulfert-Blank & Schmidt, 2022).

2) Komunikasi dan Kolaborasi

Dimensi kedua berkaitan dengan pemanfaatan teknologi digital untuk menjalin interaksi interpersonal. Indikatornya meliputi kemampuan mengelola identitas digital, berpartisipasi dalam komunikasi daring secara etis dan saling menghormati, berbagi sumberdaya secara aman, serta terlibat dalam lingkungan kolaboratif berbasis digital. Dimensi ini tidak hanya mengukur keterampilan teknis, namun juga kesadaran sosial dalam konteks komunikasi digital, sehingga mencerminkan karakter sosio-teknis dari aktivitas digital kontemporer (Ulfert-Blank & Schmidt, 2022).

3) Pembuatan Konten Digital

Dimensi ini menitikberatkan pada kemampuan individu dalam membuat dan mengedit berbagai bentuk konten digital, seperti teks, gambar, audio, dan video. Selain itu, dimensi ini meliputi pemahaman terkait hak cipta serta kemampuan dasar dalam penggunaan teknologi untuk menghasilkan produk digital. Individu dengan efikasi diri yang tinggi pada aspek ini akan

merasa yakin untuk dapat mengubah ide menjadi karya digital yang sesuai dengan tujuan tertentu (Ulfert-Blank & Schmidt, 2022).

4) Keamanan

Dimensi keempat yakni keamanan, berfokus pada kesadaran akan risiko serta perilaku protektif dalam penggunaan teknologi digital. Indikator meliputi penggunaan kata sandi yang kuat, perlindungan data pribadi, pemahaman pengaturan privasi, serta kepatuhan terhadap aturan dan etika digital. Dimensi ini menunjukkan pentingnya penggunaan teknologi secara aman dan bertanggungjawab (Ulfert-Blank & Schmidt, 2022).

5) Pemecahan Masalah

Dimensi pemecahan masalah mencerminkan kemampuan adaptif dan inovatif dalam memanfaatkan teknologi. Indikatornya meliputi kemampuan mengatasi kendala teknis secara mandiri dan menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi pada dimensi ini mampu mencari solusi ketika menghadapi masalah digital, memilih alat yang sesuai dengan tugas tertentu, serta terus belajar mengikuti perkembangan teknologi (Ulfert-Blank & Schmidt, 2022).

3. Pengaruh Kompetensi Sosial Emosional terhadap Efikasi Diri Digital

Dalam kerangka *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*, kompetensi sosial emosional didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, hingga mengambil keputusan yang bertanggungjawab. Sedangkan efikasi diri digital adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menggunakan teknologi dan menyelesaikan tugas berbasis digital yang berakar pada konsep *self-efficacy* dalam *Social Cognitive Theory* dari Albert Bandura.

Secara teoritis, kedua konsep ini saling berkaitan, kompetensi sosial emosional berperan dalam membantu individu untuk mengenali serta mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, dan mengambil keputusan yang bertanggungjawab. Dalam konteks pembelajaran berbasis teknologi, kemampuan tersebut menjadi fondasi psikologis yang mendukung kesiapan dan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan digital. Dengan demikian, aspek sosial emosional berpotensi memperkuat keyakinan siswa dalam memanfaatkan teknologi secara efektif (Firdausia, 2025)

Studi empiris mengidentifikasi adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan efikasi diri pada siswa SMA yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan emosional sejalan dengan meningkatnya asumsi bahwa dimensi sosial emosional seperti kesadaran diri turut berkontribusi terhadap proses pembantuan efikasi

diri, termasuk dalam ranah digital (Alkatiri & Susilarini, 2025). Sejalan dengan hal itu, penelitian oleh Katrimah (2025) mengenai pembelajaran sosial emosional di era digital menegaskan bahwa penguatan kompetensi sosial emosional berperan dalam mendukung kesiapan siswa menghadapi dinamika pembelajaran berbasis teknologi.

Pengaruh kompetensi sosial emosional terhadap efikasi diri digital dapat dijelaskan melalui sejumlah mekanisme psikologis. Kesadaran diri memungkinkan siswa menilai kemampuan digitalnya secara realistis, manajemen diri memungkinkan siswa mengatasi berbagai situasi dan kecemasan ketika menghadapi kesulitan teknis, keterampilan relasi mendukung kolaborasi dalam pembelajaran daring, serta pengambilan keputusan yang bertanggungjawab mendorong penggunaan teknologi secara bijak. Apabila faktor-faktor tersebut dapat berkembang secara optimal, maka pengalaman keberhasilan dalam aktivitas digital akan semakin meningkat sehingga dapat memperkuat keyakinan diri dalam penggunaan teknologi.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris, dapat disimpulkan bahwa kompetensi sosial emosional diduga berpengaruh positif terhadap efikasi diri digital siswa. Semakin tinggi tingkat kompetensi sosial emosional yang dimiliki, maka akan semakin kuat keyakinan siswa dalam menggunakan serta mengoptimalkan teknologi digital untuk kepentingan akademik maupun sosial. Relasi ini menjadi landasan konseptual dalam penelitian kuantitatif yang selanjutnya akan

diuji melalui analisis statistik inferensial guna mengetahui besaran dan signifikansi pengaruh antarvariabel.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Carmen et al., (2022) berjudul “*Socio-Emotional Competence and Self-Efficacy of Future Secondary School Teachers*”

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kompetensi sosial emosional dan efikasi diri pada calon guru sekolah menengah. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan mahasiswa program pendidikan guru sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kompetensi sosial emosional dan efikasi diri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa individu yang memiliki kompetensi sosial emosional baik cenderung menunjukkan tingkat keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas pembelajaran.

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian yang sama. Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan yang mendasar. Perbedaan pertama berkaitan dengan instrument yang digunakan untuk mengukur kompetensi sosial emosional. Perbedaan kedua pada subjek penelitian, penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa calon guru, sementara penelitian ini melibatkan siswa SMA kelas XI. Selain itu perbedaan

terlihat pada variable efikasi diri, penelitian terdahulu menekankan efikasi diri pada konteks profesi guru, sedangkan penelitian ini berfokus pada efikasi diri dalam konteks penggunaan teknologi digital.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Joko Prasetyo et al., (2024) berjudul *“The Influence of Digital Literacy and Self-Efficacy on The Professional Competency of Unesa Labschool Teachers in The Society 5.0 Era”*

Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi diri digital dan efikasi diri terhadap kompetensi professional guru Labschool Unesa di *Era society 5.0*. Hasil penelitian menjadi dasar pertimbangan oleh guru dan kepala sekolah dalam melaksanakan pengembangan kompetensi guru yang berkaitan dengan literasi digital dan efikasi diri. Terdapat perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini melibatkan guru Labschool sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan mengambil siswa SMA sebagai subjek penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Ardani & Enjang Wahyuningrum (2025) berjudul *“Hubungan Efikasi Diri Digital Dengan Literasi Digital Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bidang Keahlian Multimedia Di Kota Salatiga”*.

Penelitian memperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara efikasi diri digital dengan literasi digital pada siswa dan siswi SMK bidang keahlian multimedia di Kota Salatiga. Semakin

tinggi efikasi diri digital yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi juga kemampuan literasi digital dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi digital.

Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang akan dilaksanakan ini memfokuskan pada siswa SMK dengan menempatkan kompetensi sosial emosional sebagai variable bebas dan efikasi diri digital sebagai variable terikat. Sehingga perbedaan terletak pada jenis variable yang dikaji.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rejeki Setiyorini et al., (2025) yang berjudul *“Psychometric Evaluation of a Social-Emotional Competence Assessment Instrument for High School Students”*

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji validitas serta reabilitas instrumen pengukuran kompetensi sosial emosional pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa kompetensi sosial emosional siswa SMA terdiri atas beberapa dimensi utama sejalan dengan kerangka *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggungjawab.

Relevansi dengan penelitian ini yaitu memberikan landasan konseptual dan instrument pengukuran untuk variable kompetensi sosial emosional. Perbedaanya, penelitian belum mengaitkan kompetensi sosial emosional dengan efikasi diri, khususnya dalam konteks digital.

5. Penelitian oleh Rifqi & Rifqi Rahman (2025) yang berjudul “*The Correlation of Digital Literacy, Social Attitudes, and Self-Efficacy*”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi digital, sikap sosial, dan efikasi diri pada peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek sosial (sikap sosial) dan literasi digital memiliki hubungan yang signifikan dengan efikasi diri peserta didik.

Relevansi dengan penelitian ini yakni persamaan mengkaji hubungan antara aspek sosial dan efikasi diri dalam konteks digital, namun perbedaannya adalah konsep sosial yang digunakan masih bersifat umum dan belum dirumuskan secara spesifik sebagai kompetensi sosial emosional.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual yang menjelaskan keterkaitan berbagai factor atau variable yang telah diidentifikasi sebagai masalah dalam penelitian. Kerangka pikir menggambarkan alur antar variable berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, sehingga menjadi dasar dalam perumusan hipotesis (Sugiyono, 2024a).

Perkembangan teknologi digital dalam ranah pendidikan menuntut siswa untuk tidak hanya mampu menggunakan perangkat digital secara teknis, namun juga memiliki kesiapan psikologis yang baik. Pada kenyataannya, masih terdapat beberapa siswa yang merasa ragu, cemas, dan kurang percaya diri ketika menggunakan teknologi dalam kegiatan belajar. Kondisi ini mencerminkan rendahnya tingkat efikasi diri digital, yakni

keyakinan terhadap kemampuan dalam memanfaatkan teknologi digital untuk belajar, berinteraksi, dan menyelesaikan tugas akademik.

Menurut Bandura, efikasi diri terbentuk melalui beberapa factor seperti karakteristik pribadi, pengalaman emosional, dan interaksi sosial. Dalam pembelajaran berbasis digital, kestabilan emosi, kemampuan mengelola tekanan, serta ketrampilan berinteraksi dengan orang lain menjadi factor penting yang mempengaruhi keyakinan siswa dalam menghadapi penggunaan teknologi. Oleh karena itu efikasi diri digital tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknologi, namun juga kondisi psikososial siswa.

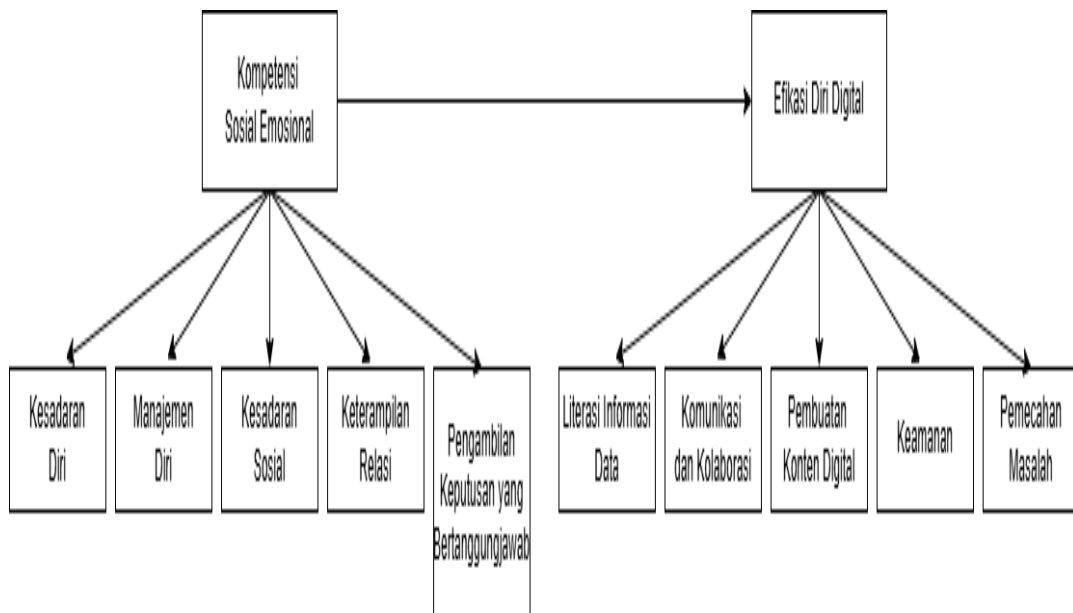
Salah satu factor yang berperan dalam membentuk efikasi diri digital adalah kompetensi sosial emosional. Berdasarkan konsep *Social Emotional Learning* dari *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*, kompetensi sosial emosional mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi, memahami orang lain, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengambil keputusan yang bertanggungjawab. Kompetensi ini menjadi dasar psikologis yang membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan khususnya dalam pembelajaran digital.

Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung mampu mengatasi kecemasan saat menggunakan teknologi, sehingga lebih percaya diri dalam pembelajaran digital. Selain itu, ketrampilan sosial yang baik mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar daring secara

kolaboratif. Kemampuan mengambil keputusan yang bertanggungjawab juga mendorong siswa untuk menggunakan teknologi secara tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, kompetensi sosial emosional dapat dipahami sebagai factor internal yang mendukung terbentuknya efikasi diri digital pada siswa. Semakin baik kompetensi sosial yang dimiliki, semakin tinggi pula efikasi diri digitalnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini kompetensi sosial emosional diposisikan sebagai variable independen yang diduga berpengaruh terhadap efikasi diri digital sebagai variable dependen.

Pengaruh antara kedua variable akan diuji secara empiris melalui pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan pembelajaran digital yang tidak hanya menekankan aspek teknologi, tetapi juga penguatan kompetensi sosial emosional siswa.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang telah dirumuskan. Dikatakan sementara karena jawaban baru didapat dari teori yang relevan, belum berdasar pada bukti empiris yang akan diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2024a). Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan oleh peneliti, terdapat hipotesis pada penelitian ini, yaitu :

1. Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara kompetensi sosial emosional terhadap efikasi diri digital pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
2. H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kompetensi sosial emosional terhadap efikasi diri digital pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.