

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Generasi *Post Millennial* atau *Information Generation* (i Generation) merupakan remaja yang lahir pada tahun 1997 - 2012. Badan Pusat Statistik (BPS) telah mencatat hasil Sensus Penduduk tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2021) yang menunjukkan penduduk Indonesia didominasi oleh generasi Z. Total terdapat 74,93 juta atau 27,94% dari total keseluruhan penduduk Indonesia. Bila mengacu pada definisi remaja menurut BKKBN (Itaar, 2019) yaitu berumur 10 - 24 tahun maka saat ini remaja Indonesia bukanlah generasi *Millennial* melainkan kebanyakan diantara mereka adalah generasi Z. Generasi Z mempunyai karakteristik yang berbeda dari generasi-generasi lainnya termasuk *Millennial*. Generasi Z ini adalah remaja Indonesia yang hidup dan berkembang pada masa ini, diperlukan kerja keras untuk mengerti dan memetakan generasi Z untuk mendapatkan perhatiannya. Merangkul mereka dengan cara lama dan kuno hanya akan membuat generasi pada saat ini yaitu Z kehilangan simpati dan membuat mereka tidak nyaman.

Taylor, Peplau, & Sears mendefinisikan regulasi diri sebagai usaha sadar dan aktif mengintervensi untuk mengontrol pemikiran, reaksi, dan perilaku seseorang (Friskilia & Winata, 2018). Sedangkan menurut Vohs & Baumeister (Husna et al., 2014) ketika seseorang mampu melakukan control terhadap diri sendiri agar dapat menjaga diri agar tetap sesuai dengan standar yang dikehendaki hal itu lah yang dinamakan kemampuan regulasi diri. Zimmerman

(2000) juga mendefinisikan, terdapat 3 fase dalam proses regulasi diri, diantara yaitu yang pertama fase pemikiran awal (*forethought phase*); kedua, fase tindakan atau kontrol kehendak (*performance/volitional control phase*); dan terakhir fase refleksi diri (*self-reflection phase*). Kemampuan seseorang dalam meregulasi diri dapat dibentuk melalui pengasuhan yang didapat dari keluarganya. Dikarenakan prosesnya membutuhkan waktu yang panjang, akan sulit bagi seseorang ketika ia dibesarkan dalam keluarga yang tidak mengajarkan ataupun mengembangkan kemampuan regulasi diri tersebut. Berbeda halnya dengan seseorang yang berada dalam pengasuhan dimana ia ditekankan agar memiliki rasa tanggung jawab, memiliki standar kehidupan yang tinggi, serta usaha untuk mewujudkan mimpi dan tujuannya. Seseorang yang dibesarkan dalam keluarga dengan pengasuhan seperti itu diketahui akan memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi (Santrock, 1999).

Perilaku penyimpangan pada anak makin marak terjadi dalam lingkungan masyarakat bahkan lingkungan pendidikan, perilaku menyimpang ini dilakukan dengan berbagai cara, baik secara kekerasan fisik maupun kekerasan verbal. Berdasarkan Ikhtisar Eksekutif Strategi Nasional Penghapusan Kekerasan Terhadap Anak 2016-2020 yang dirilis oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen-PPPA), menunjukkan data bahwa kekerasan di pendidikan semakin memprihatinkan. Adapun datanya diantaranya 84% Siswa pernah mengalami kekerasan di sekolah (8 dari 10 siswa), 45% siswa usia 13-15 tahun melaporkan pernah mengalami kekerasan fisik oleh teman sebaya, 75% siswa mengakui

pernah melakukan kekerasan di sekolah, 22% siswa perempuan menyebutkan bahwa guru atau petugas sekolah merupakan pelaku kekerasan, dan 50% anak melaporkan mengalami *bullying* di sekolah (Listyarti, 2018). Selain itu, data dari KPAI (Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia) dari tahun 2011 hingga 2019, telah mencatat ada sebanyak 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk kasus *bullying* sudah banyak terjadi baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat dari tahun ke tahun (KPAI, 2020). Salah satu akibat yang disebabkan karena kurangnya regulasi diri yaitu terjadinya berbagai bentuk penyimpangan pada anak.

Kecemasan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dinilai sebagai bagian dari masalah kehidupan sehari-hari. Menurut Sutardjo Wiramihardja kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Definisi lain menurut Sarlito Wirawan Sarwono (Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Mengapa demikian, sebab emosi negatif yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi dan mengendalikan dirinya sendiri untuk mengatasi masalah yang dihadapi yaitu muncul rasa cemas yang mengganggu dirinya. Menurut Nevid, dkk (2007) salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor sosial lingkungan. Faktor ini meliputi pemaparan

terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

Adanya dukungan sosial yang bersumber dari orang yang berada di sekeliling individu mampu membuatnya merasa nyaman, dapat dihargai serta diperhatikan dan itu sudah menjadi kebutuhan suatu individu. Yang pada akhirnya ia mampu mengontrol dirinya dari rasa cemas yang berlebihan dan hal itu pula yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri suatu individu. Pendapat Cohen dan Wills (Puspitasari et al., 2013) yang menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki rasa kepemilikan dan harga diri yang lebih baik daripada seseorang yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah.

Regulasi diri yang buruk dapat berpengaruh negatif pada siswa. Dampak yang terjadi antara lain kenakalan remaja, hasil studi yang buruk, kontrol diri yang buruk, menjadi agresif, sering menunda pekerjaan atau tugas, dan gagal meraih tujuan di masa depan (Rosliani & Ariati, 2016). Teori Jensen (Nur, 2008) mengklasifikasikan empat kategori yang termasuk kenakalan pada remaja, yang pertama yaitu ketika kenakalan yang dilakukan bisa mengakibatkan korban fisik pada orang lain, contohnya pemerkosaan, pertengkaran, perampasan, perampokan, korban kehilangan nyawa dan lain sebagainya; yang kedua disebut kenakalan remaja apabila terdapat korban materi, seperti adanya kerusakan, kehilangan barang akibat dicuri dan dirampok serta pemerasan dan lain-lain; yang ketiga adalah terjadi kenakalan remaja yang tidak terdapat korban dari pihak lain di sosial, misalnya pelacuran

dan penyalahgunaan obat, yang terakhir yaitu kenakalan remaja yang melawan status sebagai pelajar, contoh kenakalannya yaitu membolos, kabur dari rumah, dan lain sebagainya. Jika dilihat dari ke empat kategori kenakalan remaja yang telah disebutkan, maka adanya permasalahan dalam kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, jenis kenakalan remaja tersebut diantaranya yaitu *bullying*, telat datang sekolah, keluar bahkan tidak mengikuti jam pelajaran ketika sedang berlangsung, dan tidak menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Saat ini terjadi hal serupa yang memperlihatkan bahwa aktivitas belajar dan perilaku remaja tidak memberikan manfaat bagi pengembangan potensi diri remaja. Kapolsek Pandak Bantul telah merazia sejumlah tempat, adapun sasaran dalam razia tersebut adalah pelajar yang membolos sekolah, miras, sajam dan obat-obat terlarang atau narkoba. Dari razia yang dilakukan polisi mendapatkan 10 siswa pelajar yang sedang membolos dan nongkrong di warung saat jam pelajaran berlangsung (Polres Bantul, 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melihat pengaruh faktor kecemasan dan dukungan sosial terhadap regulasi diri. sehingga penulis mengajukan judul penelitian **“PENGARUH KECEMASAN SOSIAL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP UPAYA PENINGKATAN REGULASI DIRI”** (Studi Kasus Pada Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta)

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Kenakalan remaja yang terjadi di lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan
2. kemampuan dalam regulasi diri yang kurang baik
3. pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan regulasi diri seseorang
4. Masalah: pada saat ini siswa memiliki kecenderungan untuk lebih memilih meninggalkan jam pelajaran ketika ia tidak mampu dan malas di mata pelajaran tersebut daripada bertanya ke guru.

## **1.3 Pokok dan Rumusan Masalah**

Penelitian ini fokus pada pengaruh kecemasan sosial dan dukungan sosial dalam upaya peningkatan regulasi diri.

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta?
3. Bagaimana pengaruh kecemasan sosial terhadap regulasi diri Siswa?
4. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri Siswa?
5. Bagaimana pengaruh kecemasan sosial dan dukungan sosial secara simultan terhadap upaya peningkatan regulasi diri Siswa?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat kecemasan sosial Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta

2. Mengetahui tingkat dukungan sosial Siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta
3. Mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap upaya peningkatan regulasi diri Siswa
4. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap upaya peningkatan regulasi diri Siswa
5. Mengetahui pengaruh kecemasan sosial dan dukungan sosial secara simultan terhadap upaya peningkatan regulasi diri Siswa

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Secara teoritik penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan teori yang terkait dengan konseling Islam dan psikologi pendidikan.

Adapun manfaat praktis hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pimpinan sekolah dalam upaya peningkatan regulasi diri Siswa di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta