

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Komunikasi Interpersonal

2.1.1.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang terjadi di antara individu secara langsung (tatap muka) dan memiliki bentuk atau isi komunikasi yang mencerminkan karakteristik pribadi serta peran dan hubungan sosial mereka (Hartley, 1993). Jika menurut DeVito (2016), komunikasi interpersonal merupakan interaksi berupa verbal dan nonverbal yang terjadi diantara dua orang atau lebih yang saling bergantung. Sementara itu, Monica et al. (2021) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan antara individu yang satu dengan individu yang lainnya dan terjadi dalam suatu masyarakat maupun organisasi menggunakan media komunikasi tertentu dan bahasa yang mudah dipahami untuk mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, komunikasi interpersonal dapat dipahami sebagai proses pertukaran pesan baik verbal (lisan) maupun non verbal (gestur tubuh) yang melibatkan hubungan timbal balik antara individu-individu yang saling mempengaruhi. Kemampuan individu untuk memahami dan menyesuaikan pesan mereka dengan kondisi hubungan sosial dari lawan bicaranya menjadi kunci keberhasilan dari komunikasi interpersonal tersebut.

Dalam konteks pendidikan, komunikasi interpersonal ini memegang peranan penting dalam membangun hubungan efektif antara guru dan peserta didik ataupun antara peserta didik dengan peserta didik yang lainnya. Dengan komunikasi interpersonal, guru akan memahami kebutuhan, emosi, dan potensi peserta didik, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang mendukung perkembangan akademik dan pribadi mereka.

Tidak hanya itu, komunikasi interpersonal memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menyampaikan ide, pertanyaan, dan *feedback* terbuka, sehingga

akan meningkatkan interaksi dan kolaborasi dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru seyogyanya menyesuaikan gaya komunikasinya dengan karakter peserta didik dalam penyampaian materi agar pesan yang disampaikan mudah diterima dan dimengerti, sehingga nantinya muncul hubungan yang saling percaya.

2.1.1.2 Karakteristik Komunikasi Interpersonal

Setiap menjalin hubungan interpersonal tentunya terdapat karakteristik mendasar yang menjadikan komunikasi itu unik. Menurut DeVito (2016), terdapat enam karakteristik dari komunikasi interpersonal, diantaranya sebagai berikut.

1. Komunikasi Interpersonal terjadi pada dua atau lebih individu yang saling bergantung. Dengan kata lain, berkomunikasi interpersonal harus memiliki dampak dari lawan bicaranya dan bentuk interaksinya bersifat personal.
2. Komunikasi interpersonal bersifat relasional. Hal ini dikarenakan dalam komunikasi tidak hanya menyampaikan informasi saja tetapi saling mempengaruhi dan membangun hubungan dengan orang-orang yang berada dalam hubungan tersebut. Cara berkomunikasi juga disesuaikan dengan lawan bicara, misalnya berbicara dengan teman dekat dibedakan gaya komunikasinya dengan orang yang lebih tua. Tidak hanya itu, pola komunikasi juga mencerminkan hubungan yang terbentuk, misalnya komunikasi yang positif akan membangun hubungan persahabatan. Begitu pula sebaliknya, jika pola komunikasi yang muncul negatif, maka akan membangun hubungan yang kurang baik.
3. Komunikasi interpersonal terjadi secara kontinum dari yang bersifat impersonal hingga intim. Dengan kata lain, komunikasi interpersonal tidak hanya terikat pada kondisi tertentu saja. Hal ini ditentukan oleh bagaimana gaya komunikasi dari komunikator ke komunikan.
4. Komunikasi interpersonal melibatkan pesan verbal dan non verbal.
5. Komunikasi interpersonal dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Pada era digital ini, bentuk interaksi secara tidak langsung sangat terfasilitasi dengan baik. Oleh karenanya, kemampuan komunikasi saat ini dapat berjalan dengan efektif, baik *online* ataupun *offline* guna mendukung kesuksesan pribadi.

6. Komunikasi interpersonal melibatkan pilihan. Maknanya bahwa setiap interaksi, setiap orang harus membuat keputusan tentang apa yang akan dikatakan, bagaimana cara menyampaikan pesan yang disesuaikan dengan lawan bicara, atau bahkan lebih memilih untuk tidak mengatakan apapun. Pilihan tersebut mempengaruhi hasil dan kualitas hubungan interpersonal yang terjalin.

Sementara itu, menurut Aesthetika (2018), komunikasi interpersonal bersifat prosedural, transaksional, individual, pengetahuan personal, dan menciptakan makna. Makna dari prosedural ini diartikan sebagai proses komunikasi yang berkelanjutan dan senantiasa berkembang, serta menjadi lebih personal dari masa ke masa. Sifat transaksional dimaknai bahwa komunikasi interpersonal dijadikan sebagai proses transaksi diantara beberapa orang, dimana komunikator bertanggung jawab untuk menjawab pesan secara jelas. Lalu, sifat individual didefinisikan bahwa komunikasi ini melibatkan manusia sebagai individu yang unik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya. Sedangkan, sifat pengetahuan personal diartikan bahwa setiap orang melakukan komunikasi interpersonal akan menambah pengetahuan personal dan wawasan kita dengan lawan bicaranya. Terakhir, sifat menciptakan makna diartikan bahwa setiap manusia tidak hanya bertukar kalimat tetapi saling berkomunikasi yang nantinya menciptakan makna, misalnya kita memahami maksud perkataan dan perilaku dari orang lain. Dengan demikian, komunikasi interpersonal dapat memperkaya pemahaman antar individu, pengalaman hidup, dan memperkuat ikatan emosional antar individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki karakteristik yang unik, meliputi saling ketergantungan, bersifat relasional, melibatkan pilihan, dan menciptakan makna. Karakteristik tersebut mendukung perkembangan hubungan sosial, pemahaman, dan penciptaan makna antarindividu. Dalam konteks pembelajaran, komunikasi interpersonal menjadi bagian penting yang bersifat prosedural dan transaksional, dimana interaksi antara guru dan peserta didik berlangsung secara berkelanjutan, saling mempengaruhi, dan memperkaya pemahaman personal. Hubungan komunikasi yang baik antara guru dan peserta didik tidak hanya menyampaikan informasi tetapi memotivasi, membimbing, dan memahami kebutuhan peserta didik. Dengan

demikian, komunikasi interpersonal dapat mendorong terciptanya suasana pembelajaran yang kondusif.

2.1.1.3 Komponen Komunikasi Interpersonal

Berikut merupakan beberapa komponen komunikasi menurut Pearson, Nelson, Titsworth, & Harter (2011).

1. Orang (*People*)

Dalam berkomunikasi diperlukan orang untuk terlibat dalam dua peran, yaitu sumber dan penerima pesan. Sumber ini berfungsi untuk memulai sebuah pesan dan penerima pesan merupakan target yang dituju dari pesan tersebut. Karakteristik individu, termasuk ras, jenis kelamin, usia, budaya, nilai, dan sikap, mempengaruhi cara orang mengirim dan menerima pesan.

2. Pesan (*Messages*)

Pesan merupakan ide, pikiran, atau perasaan yang ingin dikomunikasikan oleh seseorang (sumber) kepada orang lain (penerima pesan) yang dapat berupa verbal dan nonverbal.

3. Kode (*Codes*)

Kode merupakan susunan sistematis dari simbol-simbol yang digunakan untuk menciptakan makna dalam pikiran penerima pesan. Kode ini dapat berupa verbal ataupun nonverbal. Kode verbal berupa perkataan, sedangkan kode nonverbal berupa gerakan tubuh atau ekspresi wajah.

4. Saluran (*Channels*)

Makna dari saluran merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan ke penerima pesan. Misalnya, gelombang suara, gelombang cahaya, kabel dan lain-lain.

5. Umpan Balik (*Feedback*)

Umpan balik merupakan suatu respon yang diterima oleh penerima pesan kepada sumber. Respon ini dapat berupa verbal dan nonverbal.

6. Pengkodean dan Penguraian Kode (*Encoding and Decoding*)

Pengkodean merupakan proses penerjemahan pesan ke dalam suatu kode. Sedangkan, penguraian kode merupakan proses pemberian makna dari pesan yang telah disampaikan. Misalnya peserta didik yang memberitahukan

ketidakhadirannya karena sakit. Lalu, guru memahami alasan ketidakhadirannya karena alasan kesehatan. Berbeda jika peserta didik hanya memberitahukan izin tanpa keterangan, maka guru berkemungkinan menguraikan pesan tersebut dengan menganggap peserta didik tidak serius menjalankan kewajibannya. Dengan demikian, perbedaan persepsi, pengalaman, dan preferensi dapat mempengaruhi pemahaman, sehingga mengakibatkan kesalahpahaman.

7. Gangguan (*Noise*)

Ketika berkomunikasi ada kalanya ditemukan suatu gangguan yang dapat mengurangi kejelasan pesan. Gangguan ini dapat berupa fisik, seperti suara yang keras, penglihatan kurang baik, atau perilaku tidak biasa yang membuat tidak nyaman. Gangguan juga dapat berupa mental, psikologis, atau semantik.

Sedangkan, menurut DeVito (2016) mengatakan bahwa terdapat enam komponen dari komunikasi interpersonal, diantaranya:

1. Sumber-Penerima (*Source-Receiver*)
2. Pesan (*Messages*)
3. Saluran (*Channels*)
4. Gangguan (*Noice*)
5. Konteks (*Contexts*)

Komunikasi berjalan sesuai konteks atau lingkungan yang mempengaruhi bentuk dan isi pesan. Konteks komunikasi meliputi empat dimensi yang saling berinteraksi, diantaranya dimensi fisik, dimensi temporal, dimensi sosio-psikologis, dan dimensi budaya. Semua dimensi tersebut mempengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima.

6. Etika (*Ethics*)

Dalam berkomunikasi interpersonal diperlukan etika yang dapat disesuaikan dengan nilai budaya dan situasi berlangsung. Etika juga memastikan komunikasi tetapi menghormati hak, martabat, dan perasaan orang lain.

Mengacu pada kedua pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan berbagai komponen yang setiap komponennya memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan dalam berkomunikasi. Komunikasi interpersonal baik tidak hanya membutuhkan

kejelasan pesan, tetapi melibatkan pemahaman konteks dan penghormatan kepada pihak lain untuk menghindari kesalahpahaman dan menciptakan hubungan yang saling menghargai.

2.1.1.4 Indikator Komunikasi Interpersonal

Dalam mengukur ketercapaian kemampuan komunikasi interpersonal setiap orang, terdapat beberapa indikator yang digunakan sebagai acuan. Adapun indikator komunikasi interpersonal ini mengacu kepada pendapat DeVito (2016), yaitu:

1. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal diartikan sebagai keinginan untuk menyampaikan informasi mengenai diri sendiri secara wajar. Keterbukaan juga meliputi sikap mendengarkan pesan secara terbuka dan bersikap jujur terhadap pesan yang disampaikan oleh orang lain.

2. Empati (*Empathy*)

Empati merupakan sikap merasakan secara emosional apa yang dirasakan orang lain. Bentuk empati dalam melakukan komunikasi interpersonal adalah dengan merespon pesan yang disampaikan oleh komunikator melalui pengungkapan ekspresi dan perkataan yang disesuaikan dengan isi pesan tersebut.

3. Sikap Mendukung (*Supportiveness*)

Sikap mendukung merupakan perilaku yang menyampaikan pesan dari komunikator secara deskriptif tanpa menghakimi atau memberikan kritikan agar komunikan merasa dihargai. Sikap mendukung juga mengandung pesan yang bersifat sementara, artinya setiap orang berhak untuk mengekspresikan pikirannya secara terbuka dan bersedia untuk mendengarkan dari sudut pandang yang berlawanan. Dalam hal ini, peran komunikator penting untuk memotivasi komunikan untuk terlibat aktif. Sikap dukungan ini meliputi dorongan atau semangat yang disampaikan kepada orang lain dalam konteks komunikasi dengan menunjukkan perilaku dukungan berupa memusatkan perhatian terhadap masalah dengan berkolaborasi untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi, menentukan tujuan bersama, dan menyusun strategi untuk mencapai tujuan tersebut (Sapphine, 2024).

4. Sikap Positif (*Positiveness*)

Dalam berkomunikasi, sikap positif diperlukan agar tercipta suasana yang menyenangkan. Sikap positif ini meliputi berperilaku positif untuk menyampaikan pesan positif, seperti memuji orang lain, menggunakan intonasi yang sesuai, memilih perkataan yang mudah dipahami, dan menghindari perkataan yang negatif.

5. Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal mengacu pada perilaku yang memperlakukan lawan bicaranya secara setara atau sama. Komunikasi interpersonal akan berjalan efektif jika antara komunikator dan komunikan berkomunikasi tanpa ada sikap superioritas atau tidak menganggap dirinya lebih unggul dan mengakui bahwa setiap individu memiliki kontribusi yang berharga. Dalam konteks pembelajaran, kesetaraan ini diperlukan untuk menciptakan suasana kondusif, saling menghormati, dan menghindari kesan bahwa guru sebagai orang yang lebih superior atau yang lebih pintar di kelas.

Mengacu pada penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelima indikator komunikasi interpersonal sangat penting untuk membangun hubungan yang efektif, khususnya hubungan antara guru dan peserta didik ataupun dengan temannya. Dengan menerapkan indikator tersebut, peserta didik juga akan terdorong untuk terlibat aktif dalam pembelajaran dan termotivasi dalam belajar, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang terbuka, empatik, mendukung, positif, dan setara.

2.1.1.5 Pengukuran Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal memiliki berbagai alat ukur yang dirancang untuk mengukur indikator keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Berikut merupakan beberapa alat ukur yang ditemukan untuk mengukur komunikasi interpersonal.

1. Angket atau Kuesioner

Angket merupakan alat ukur yang berisi pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden mengenai sesuatu yang akan diteliti. Berdasarkan cara menjawabnya, kuesioner ini dibedakan menjadi kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka merupakan kuesioner yang

memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab pertanyaan dengan jawabannya sendiri. Sedangkan, kuesioner tertutup merupakan jenis kuesioner yang sudah menyediakan jawaban dari pertanyaan, sehingga responden hanya memilih jawaban yang sudah tertera (Winarno, 2011). Salah satu penelitian yang mengukur komunikasi interpersonal menggunakan angket dilakukan oleh Oktaviana & Wiryosutomo (2022), dimana dalam penelitiannya menjadikan angket tertutup sebagai *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengaruh latihan asertif terhadap komunikasi interpersonal.

2. Tes Lisan

Tes lisan merupakan bentuk tes yang diutarakan secara langsung yang bertujuan untuk mengukur kemampuan berbicara, pemahaman, dan interaksi interpersonal. Pengukuran ini dilakukan oleh Bachelor & Bachelor (2023) yang meneliti komunikasi interpersonal melalui tes simulasi percakapan dalam pembelajaran bahasa spanyol secara daring di sistem pembelajaran Canvas dan dinilai melalui rubrik berbasis hasil (*outcomes-based rubrics*).

Berdasarkan cara pengukuran yang telah ditemukan, peneliti menggunakan angket sebagai alat pengukuran komunikasi interpersonal dalam penelitian ini untuk melihat gambaran kemampuan komunikasi interpersonal pada peserta didik.

2.1.2 *Self-Regulated Learning*

2.1.2.1 *Pengertian Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning atau dikenal dengan kemandirian belajar didefinisikan sebagai proses pelajar dalam mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya guna mencapai tujuan belajar mereka (Suralaga, 2021; Zimmerman, 1990). Kemudian, *self-regulated learning* atau pembelajaran yang diatur sendiri merupakan peraturan terhadap proses-proses kognitif dalam pribadi individu agar belajar secara sukses (Ormrod, 2009). Dengan kata lain, peserta didik yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* artinya dapat mengidentifikasi kebutuhan belajar mereka dan bertanggung jawab atas apa yang mereka telah direncanakan, sehingga peserta didik akan terbiasa dalam menetapkan prioritas, merencanakan tujuan belajar, dan mengatur waktu mereka agar dapat memaksimalkan hasil akademik peserta didik tersebut.

Selain itu, peserta didik yang memiliki *self-regulated learning* juga akan secara proaktif untuk menemukan cara dalam menghadapi segala hambatan belajar serta mempertahankan motivasi mereka ketika menghadapi kesulitan. Hal ini selaras dengan Khoerunnisa et al. (2021) bahwa peserta didik dengan *self-regulated learning* yang baik akan memotivasi dirinya untuk konsisten dalam belajar dan membuat gaya belajar sendiri, sehingga peserta didik selalu berusaha untuk menyusun dan menentukan rencana dalam belajar, memilih strategi belajar yang tepat, merencanakan serta memantau proses belajar. Tidak hanya itu, peserta didik juga akan secara mandiri dalam mengelola proses pembelajaran dan meningkatkan motivasi meskipun menghadapi tugas-tugas menantang. Hal ini diperlukan untuk mencapai tujuan belajar, yaitu meraih prestasi yang baik.

Sementara itu, menurut Muflihah & Arhasy (2019) mengatakan *self-regulated learning* adalah proses belajar yang memungkinkan peserta didik untuk mengambil inisiatif, baik secara mandiri ataupun dengan bantuan orang lain. Dalam proses ini, peserta didik akan mendiagnosa kebutuhan belajar, merumuskan tujuan belajar, mengidentifikasi sumber belajar, menentukan dan menerapkan strategi yang sesuai untuk diri sendiri, serta mengevaluasi hasil dari pembelajaran yang dilakukan. Dengan demikian, kemampuan *self-regulated learning* ini melatih peserta didik untuk menjadi pribadi yang tidak selalu bergantung dengan orang lain, baik kepada teman ataupun guru karena terlatih untuk tidak mengandalkan materi yang diajarkan oleh guru, tetapi mencari sumber-sumber relevan yang mendukung dan membantu peserta didik untuk memahami materi yang dipelajari dikelas. Hal tersebut ditempuh melalui penggunaan media digital, seperti *e-book*, youtube, *podcast*, dan lain-lain. Selain itu, peserta didik dengan *self-regulated learning* yang baik akan melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri terhadap proses belajar yang telah dilakukan untuk menciptakan strategi-strategi baru agar meningkatkan kualitas proses belajar di masa yang akan datang.

Dalam sudut pandang yang sama, Butler & Winne (1995) mendefinisikan *self-regulation* adalah gaya dalam menghadapi tugas, dimana peserta didik menerapkan serangkaian kemampuan yang kuat; menentukan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan; menganalisis strategi yang tepat untuk

menyeimbangkan tujuan dengan konsekuensi yang tidak diinginkan dari tujuan yang telah dibuat tersebut; serta menjalankan langkah-langkah untuk mencapai tujuan sembari dilakukan juga evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai. Dengan kata lain, peserta didik yang meregulasi diri dapat mengetahui kualitas dari pengetahuan, keyakinan, motivasi, dan pengolahan pikiran yang mereka miliki, sehingga mereka dapat menilai sejauh mana proses belajar yang mereka lakukan sesuai dengan standar yang telah mereka tetapkan untuk mencapai tujuan yang efektif.

Berdasarkan beberapa definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan pengelolaan diri dalam aspek kognitif, perilaku, dan emosional terhadap proses pembelajarannya dan membantu peserta didik untuk menjadi pembelajar mandiri yang selalu menetapkan target-target tertentu, serta selalu melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil belajarnya.

2.1.2.2 Karakteristik *Self-Regulated Learning*

Menurut Pintrich (1995) terdapat tiga karakteristik *self-regulated learning* yang berkaitan dengan dimensi perilaku, motivasi dan emosi, serta kognisi, diantaranya:

1. *Self-regulated learning* menjadikan peserta didik dapat mengatur diri sendiri dan berusaha untuk mengontrol perilaku, motivasi dan emosi, serta kognisi mereka sesuai dengan tuntutan situasi;
2. *Self-regulated learning* membantu peserta didik untuk memantau dan menilai kinerjanya melalui tujuan-tujuan yang telah dibuat sebagai standar pencapaiannya;
3. *Self-regulated learning* menuntut peserta didik untuk memegang kendali atas semua tindakan atau sikap yang mereka lakukan selama proses pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas.

Pada intinya, *self-regulated learning* ini mengikutsertakan pengendalian perilaku, motivasi, dan kognisi secara aktif yang terarah pada tujuan dan mandiri dalam mengerjakan tugas-tugas akademis yang dihadapi oleh peserta didik.

Sedangkan, menurut Darmiany (2012) mengungkapkan karakteristik *self-regulated learning* meliputi:

1. Individu yang merancang belajarnya sendiri dan menyesuaikan dengan kebutuhan atau tujuan dari individu tersebut;
2. Individu menentukan strategi dan melaksanakan rancangan belajarnya;
3. Individu mengamati kemajuan belajarnya, mengevaluasi hasil belajarnya, dan dibandingkan dengan standar tertentu.

Dengan kata lain, *self-regulated learning* meliputi peran aktif peserta didik dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pribadi agar dapat menghadapi segala tantangan berkaitan dengan proses belajarnya.

2.1.2.3 Fase-fase *Self-Regulated Learning*

Self-regulated Learning memiliki beberapa tahapan yang didasarkan pada tiga fase menurut Zimmerman (2002), yaitu:

1. Fase perencanaan atau *Forethought Phase*

Fase perencanaan adalah fase yang mengacu pada proses dan keyakinan yang terjadi sebelum usaha untuk belajar atau proses persiapan terhadap kegiatan yang akan dilakukan agar proses pembelajaran menjadi lebih terstruktur. Fase perencanaan meliputi analisis tugas dan motivasi diri. Analisis tugas ini berupa penetapan tujuan dan perencanaan strategi untuk meningkatkan keberhasilan dalam akademik. Sedangkan, motivasi diri merupakan bentuk keyakinan peserta didik terhadap suatu pembelajaran.

2. Fase Pelaksanaan atau *Performance Phase*

Fase pelaksanaan merupakan proses dalam pelaksanaan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Fase ini meliputi dua kategori, yaitu pengendalian diri dan pengamatan diri. Pengendalian diri berupa pengaturan diri untuk menerapkan metode atau strategi yang telah dipilih pada fase perencanaan. Sementara, pengamatan diri merupakan proses peninjauan peristiwa-peristiwa atau eksperimen diri yang terjadi pada proses belajar untuk mengetahui penyebab dari peristiwa yang telah terjadi.

3. Fase Refleksi Diri atau *Self-Reflection Phase*

Fase refleksi diri merupakan fase yang terjadi setelah proses belajar yang berperan untuk mengetahui bentuk kesalahan atau evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan. Fase ini bersifat siklikal karena hasil refleksi yang diperoleh dari upaya belajar sebelumnya mempengaruhi proses perencanaan berikutnya. Selain itu, fase refleksi diri mencakup dua kategori utama, yaitu penilaian diri (*self-judgment*) dan reaksi diri (*self-reaction*). Dengan demikian, peserta didik yang berada di fase ini akan melakukan evaluasi diri dan memiliki tingkat kepuasan terhadap diri sendiri. Jika kepuasan diri meningkat, maka motivasi juga akan meningkat. Begitu sebaliknya, jika kurang puas terhadap diri sendiri, maka akan melemahkan proses pembelajaran selanjutnya.

2.1.2.4 Faktor yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu proses pribadi, faktor lingkungan, dan faktor perilaku yang menghasilkan interaksi saling mempengaruhi dan timbal balik satu sama lain terhadap *self-regulated learning*. Hal ini dipaparkan oleh Zimmerman (1989), yaitu:

1. Faktor Pribadi atau *Personal*

Faktor pribadi ini merupakan salah satu bagian paling penting yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* peserta didik karena berkaitan langsung dengan apa yang dirasakan oleh peserta didik. Selain itu, terdapat efikasi diri yang tidak dapat dilepaskan dari faktor kepribadian peserta didik guna mencapai performa keterampilan dalam suatu tugas. Dimana terdapat empat jenis pengaruh dalam pribadi seseorang yang masing-masing dapat mempengaruhi efikasi peserta didik, yaitu pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan, dan afeksi.

2. Faktor Perilaku atau *Behavior*

Faktor perilaku peserta didik dapat diidentifikasi melalui pengamatan diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Pengamatan diri berupa memonitor kinerja yang telah dilakukan yang digunakan sebagai evaluasi untuk proses belajar selanjutnya. Dengan pengamatan diri, peserta didik akan menyadari kekuatan dan kelemahan dalam proses selanjutnya. Di sisi lain, penilaian diri dilakukan melalui membandingkan kinerja diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan,

sehingga dapat mengetahui kemajuan yang telah dicapai dibandingkan target yang diharapkan. Sedangkan, reaksi diri bertujuan untuk menentukan langkah selanjutnya terhadap hasil evaluasi yang telah diperoleh, misalnya menyesuaikan strategi yang lebih tepat dibandingkan sebelumnya. Hal tersebut tentu akan melatih peserta didik untuk beradaptasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, baik melalui penguatan sikap positif dan peningkatan strategi menjadi lebih optimal. Ketiga proses tersebut saling berkaitan dan berkontribusi untuk menciptakan kemampuan *self-regulated learning* peserta didik.

3. Faktor Lingkungan atau *Environment*

Faktor lingkungan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan *self-regulated learning* pada peserta didik karena dapat memberikan dukungan maupun hambatan dalam *self-regulated learning*. Faktor lingkungan mencakup lingkungan fisik, pengaruh sosial, pengalaman enaktif, serta struktur dan budaya lingkungan belajar. Lingkungan fisik berupa kondisi belajar yang tenang, nyaman, dan mudah dalam mengakses sumber belajar yang dapat membantu peserta didik untuk fokus dan meregulasi belajar dengan baik. Sedangkan, pengaruh sosial ini berupa adanya dukungan sosial dari lingkungan pertemanan, keluarga, guru, dan lingkungan lainnya yang berpotensi untuk memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan *self-regulated learning* peserta didik. Sementara itu, pengalaman enaktif atau pengalaman langsung berpengaruh terhadap pembentukan strategi belajar dan motivasi belajar yang tentunya dibutuhkan sebagai dasar tumbuhnya kemandirian belajar. Terakhir, struktur dan budaya lingkungan belajar juga dapat memberikan kontribusi terhadap *self-regulated learning*, seperti konten pembelajaran yang dapat berupa tugas atau peraturan yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang dapat mengoptimalkan ketiga faktor tersebut dapat mengembangkan ataupun meningkatkan *self-regulated learning* menjadi lebih baik. Dengan memanfaatkan efikasi diri, pengamatan dan evaluasi diri, dan dukungan lingkungan belajar yang mendukung, maka peserta didik dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran mereka. Hal ini tidak hanya membantu peserta didik mencapai prestasi akademik

tetapi juga membekali kemampuan belajar sepanjang hayat yang sangat krusial untuk menghadapi tantangan di masa depan.

2.1.2.5 Indikator *Self-Regulated Learning*

Pada penelitian ini, indikator yang digunakan untuk mengukur *self-regulated learning* mengacu pada Pintrich & Groot (1990), dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa untuk menggunakan strategi kognitif dan metakognitif diperlukan faktor motivasi agar peserta didik dapat mengatur kognisi dan usaha mereka. Oleh karenanya, indikator *self-regulated learning* termuat dalam indikator-indikator berikut.

1. *Self-Regulated Learning Strategies*

Self-regulated learning strategies (strategi pembelajaran yang diatur sendiri) merupakan strategi pembelajaran yang melibatkan tiga komponen, yaitu strategi metakognitif, manajemen dan pengontrolan diri, dan penggunaan strategi kognitif. Komponen pertama, yaitu strategi metakognitif yang meliputi perencanaan, pemantauan, dan modifikasi kognisi mereka. Sementara itu, komponen dua, yaitu manajemen dan pengontrolan diri berguna sebagai upaya dalam menghadapi tugas-tugas akademik dikelas. Dari kedua komponen tersebut dimasukkan ke dalam sub indikator *self regulation*. Hal ini dikarenakan *self regulation* meliputi bagaimana peserta didik dapat memantau sejauh mana pemahaman mereka terhadap suatu materi dan gigih dalam mengerjakan tugas-tugas meskipun sulit.

Sedangkan komponen terakhir, yaitu strategi kognitif atau *cognitive strategy use* yang menjadi sub indikator kedua dalam *self-regulated learning*, meliputi bagaimana peserta didik dapat melatih diri untuk mengingat sesuatu yang dianggap penting dalam proses akademiknya, lalu menggunakan strategi elaborasi dengan menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang dimiliki, dan menggunakan strategi organisasi agar dapat menyusun informasi secara sistematis, sehingga mudah untuk diingat.

2. *Motivational Beliefs*

Motivational beliefs (keyakinan motivasi) merupakan komponen penting yang dapat berkontribusi pada keterlibatan kognitif peserta didik dan kinerja

akademik di kelas. Secara sederhana, *motivational beliefs* adalah keyakinan atau pandangan suatu individu mengenai motivasi mereka dalam konteks pembelajaran. Lalu, terdapat tiga komponen utama dari *motivational beliefs*, diantaranya komponen ekspetasi, komponen nilai, dan komponen afektif. Komponen ekspetasi ini meliputi bagaimana keyakinan mereka mengenai kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, salah satu contohnya keyakinan diri (*self-efficacy*). Lalu, komponen nilai yang meliputi bagaimana peserta didik menganggap tugas itu penting, relevan atau bermakna untuk pribadinya (*intrinsic value*). Contohnya berfokus kepada tujuan pembelajaran, minat intrinsik dan nilai tugas. Terakhir, komponen afektif yang mengacu kepada reaksi emosional peserta didik terhadap tugas atau pembelajaran tertentu, seperti kecemasan ujian atau perasaan takut terhadap kegagalan (*test anxiety*).

Mengacu pada penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* tidak dapat dipisahkan dengan keyakinan motivasi. Hal ini dikarenakan keyakinan motivasi digunakan sebagai pendorong utama bagi peserta didik untuk mengatur proses pembelajaran mereka secara mandiri, sehingga peserta didik dapat menetapkan tujuan, menjaga semangat belajar, dan berusaha fokus dalam menjalankan strategi pembelajaran yang telah direncanakan.

2.1.2.6 Pengukuran *Self-Regulated Learning*

Pengukuran ketercapaian *self-regulated learning* pada peserta didik dapat dibantu oleh beberapa alat ukur sebagai berikut.

1. Angket

Angket merupakan salah satu metode yang sering digunakan untuk menilai strategi belajar, regulasi diri, dan motivasi dalam mengatur proses pembelajaran. Pengukuran *self-regulated learning* melalui angket juga dapat digunakan secara efektif untuk mengukur persepsi peserta didik tentang motivasi dan keterlibatan kognitif (Pintrich & Groot, 1990). Penggunaan angket ini terbilang efisien untuk digunakan dalam penelitian dengan sampel yang besar karena mudah dalam memberikan skor untuk setiap pernyataan. Salah satu penelitian yang menggunakan angket untuk mengukur *self-regulated learning*, yaitu dari Ora et al. (2024) yang

meneliti mengenai profil kemandirian belajar pada peserta didik SMA dengan jumlah sampel 131 peserta didik.

2. Data Jejak Digital

Time-driven modeling merupakan pemodelan berbasis jaringan yang mengukur bagaimana peserta didik mengalokasikan waktu untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan *self-regulated learning* menggunakan log aktivitas digital. Pengukuran ini dilakukan oleh Poitras et al. (2023) yang meneliti kemandirian belajar dosen fakultas psikologi pendidikan melalui pola perilaku dan durasinya. Model ini menganalisis bagaimana peserta didik mengatur strategi belajar mereka dengan melihat waktu yang dihabiskan dalam berbagai tahap *self-regulated learning*, meliputi perencanaan, pemantauan, dan evaluasi.

3. Tes

Tes merupakan alat ukur untuk mengetahui pengetahuan atau keterampilan seseorang dan dibedakan menjadi tes lisan, tes tulis, dan tes keterampilan (Winarno, 2011). Pengukuran *self-regulated learning* melalui instrumen tes dilakukan oleh Grüneisen, Dörrenbächer-Ulrich, Kapsali, & Perels (2024), yang melakukan penyebaran instrumen tes kepada anak-anak yang berada di terakhir pada jenjang pendidikan taman kanak-kanak. Soal tersebut berisi 14 pertanyaan tahun berupa skenario yang mengandung permasalahan dan responden harus memecahkan permasalahan tersebut. Hal tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran pemahaman anak-anak mengenai *self-regulated learning*. Dengan memiliki pemahaman mengenai *self-regulated learning*, anak-anak akan memiliki kesadaran untuk mulai belajar secara mandiri.

Berdasarkan ketiga alat ukur yang ditemukan, peneliti menggunakan angket sebagai alat untuk mengukur *self-regulated learning* pada peserta didik. Angket yang dibuat untuk mengidentifikasi tingkat kemandirian belajar peserta didik yang mengacu kepada indikator-indikator dalam *self-regulated learning*.

2.1.3 Kecerdasan Emosional

2.1.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan suatu konsep yang diperkenalkan oleh seorang psikolog Peter Salovey dan John Mayer melalui sebuah artikel pada tahun

1990 yang selanjutnya dipopulerkan kembali oleh Daniel Goleman melalui bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than* (Junaedi & Imambachri, 2024). Menurut Mayer et al. (2008), kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang mencakup pengolahan informasi rumit tentang emosi diri dan orang lain, serta menggunakan informasi tersebut sebagai panduan dalam berpikir dan berperilaku. Dengan kata lain, individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan memperhatikan, menggunakan, memahami, dan mengelola emosi yang secara tidak langsung berdampak baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

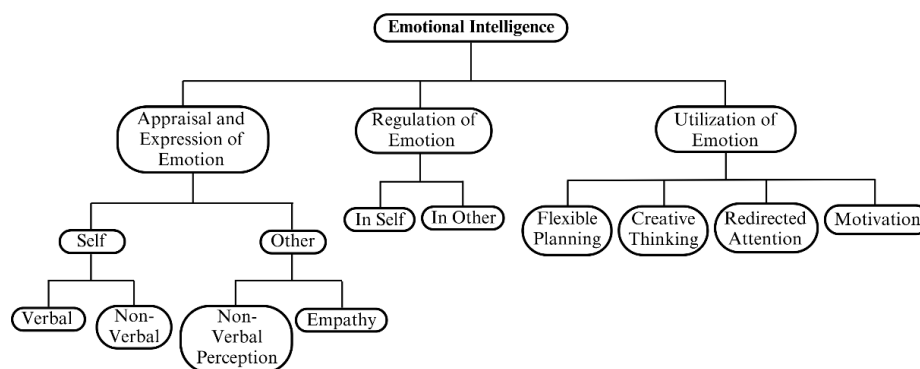
Selain itu, Goleman (2006) juga mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional ini merupakan kemampuan dalam memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi tekanan; mengendalikan dorongan hati dan menunda kepuasan diri; mengatur suasana hati seseorang dan menjaga agar tidak mengganggu pikiran; serta berempati dan memiliki harapan atau optimis menjadi lebih baik dalam menghadapi kesulitan. Sedangkan, menurut Dewi & Yusri (2023) mengatakan kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengendalikan emosinya berkaitan dengan orang lain atau pengaruh dari luar.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu dalam memahami dan mengendalikan emosi diri sendiri serta orang lain, sehingga seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu membangun hubungan diri sendiri dengan orang lain yang harmonis. Tidak hanya itu, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik juga akan mampu memotivasi dirinya ketika menghadapi suatu permasalahan.

2.1.3.2 Konseptualisasi dan Ruang Lingkup Kecerdasan Emosional

Konseptualisasi kecerdasan emosional merujuk kepada bagaimana cara memahami, mendefinisikan, dan menggambarkan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan yang berhubungan dengan pengolahan informasi emosional. Salovey & Mayer (1989) memberikan gambaran konseptualisasi kecerdasan emosional yang mencakup tiga komponen utama, diantaranya menilai dan mengekspresikan emosi, mengatur emosi, dan memanfaatkan emosi. Sedangkan, ruang lingkup kecerdasan emosional terletak pada pengaplikasian dari

ketiga komponen tersebut yang berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengenali, mengelola, dan menggunakan emosi untuk interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan penyelesaian masalah secara efektif. Adapun penggambaran konseptualisasi tersebut tertera pada gambar 2.1.



Gambar 2.1 Konseptualisasi Kecerdasan Emosional

Sumber: (Salovey & Mayer, 1989)

Berdasarkan gambar tersebut, dapat dijelaskan bahwa pada komponen pertama menggambarkan proses merasakan dan merespon emosi diri sendiri, serta mengekspresikan emosi dirinya (berupa verbal ataupun non verbal) dengan baik kepada orang lain (berupa tanggapan non verbal ataupun empati). Sementara itu, komponen mengatur emosi menggambarkan proses pengendalian emosi diri dan orang lain agar tetap stabil dan lebih adaptif. Sedangkan, komponen ketiga menggambarkan proses pemanfaatan emosi yang dilakukan untuk membuat perencanaan fleksibel atau sesuai situasi yang dihadapi, meningkatkan berpikir kreatif, mengalihkan perhatian ke permasalahan yang lebih mendesak, dan meningkatkan motivasi. Selain itu, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan menggunakan emosi dan suasana hati untuk memotivasi dan membantu kinerja dalam menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks.

2.1.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah suatu kecerdasan yang memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam membina hubungan interpersonal dan pengambilan keputusan. Jika dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosional berperan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan

interaksi antara guru dan peserta didik. Selain itu, kecerdasan emosional bukanlah sepenuhnya bersifat bawaan sejak lahir, melainkan dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran (Muis & Santosa, 2022). Menurut Goleman (2006), Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi, sehingga kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga akan berguna bagi anak di masa depan. Dalam mempelajari emosi, tidak cukup melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua. Akan tetapi, dapat melalui contoh-contoh yang mereka berikan ketika menangani perasaannya sendiri.

2. Lingkungan non keluarga

Lingkungan non keluarga meliputi lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh anak akan berkembang beriringan dengan perkembangan fisik dan mentalnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga. Kedua lingkungan ini saling mempengaruhi dan melengkapi dalam mengembangkan kecerdasan emosional yang lebih optimal. Ketika anak masih berada dalam masa pertumbuhan, lingkungan keluarga menjadi fondasi utama dalam membentuk kecerdasan emosional. Pada tahap ini, anak akan belajar mengenali dan mengelola emosi melalui interaksi dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, anak akan mulai mengenal lingkungan baru selain keluarga, seperti lingkungan sekolah, masyarakat, dan mulai memiliki lingkungan pertemanan. Lingkungan yang baru tersebut memberikan kesempatan bagi anak untuk menghadapi situasi sosial yang kompleks dan belajar untuk menyesuaikan diri dengan berbagai dinamika emosional.

2.1.3.4 Aspek Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan konsep yang fokus bagaimana emosi memiliki peran penting untuk kehidupan sehari-hari. Salovey dalam Goleman (2018), telah membagi kecerdasan emosional ke dalam lima aspek sebagai berikut.

1. Mengenali emosi diri (*Self-awareness*)

Proses mengenali perasaan ketika perasaan itu terjadi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang memiliki keyakinan tinggi terhadap perasaannya diperumpamakan sebagai seorang pilot yang handal bagi kehidupan mereka karena memiliki kepekaan tinggi terhadap perasaan yang dirasakan dari pengambilan keputusan masalah pribadi.

2. Mengelola emosi (*Self-Management*)

Pengelolaan emosi merupakan tindakan yang bergantung pada kesadaran diri seseorang dalam mengenali emosinya. Seseorang yang tidak memiliki keterampilan ini akan kesulitan untuk melawan rasa murung, sementara mereka yang memiliki keterampilan ini akan mudah bangkit dari keterpurukan yang sedang dialami.

3. Memotivasi diri sendiri (*Self-Motivation*)

Memotivasi diri merupakan kemampuan mengelola atau mengendalikan emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pengendalian diri secara emosional mencakup kemampuan menahan keinginan untuk kepuasan sesaat dan mengontrol dorongan hati yang menjadi dasar keberhasilan di berbagai bidang dan cenderung memiliki pencapaian kinerja tinggi di semua aspek. Seseorang yang mampu memotivasi dirinya memiliki kecenderungan lebih efisien dan produktif dalam setiap aspek kehidupan mereka.

4. Mengenali emosi orang lain (*Empathy*)

Mengenali emosi orang lain dapat dikatakan sebagai bentuk sikap empati kepada orang lain. Seseorang yang memiliki sikap empati lebih mampu dalam membaca pesan sosial yang tersembunyi dan memahami sesuatu yang dibutuhkan dan diinginkan orang lain.

5. Membina hubungan (*Social Skill*)

Mayoritas membina hubungan merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Dengan membina hubungan dengan baik, seseorang akan menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Seseorang dengan keterampilan ini cenderung sukses di berbagai bidang yang membutuhkan interaksi harmonis dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan dari kelima aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional seseorang dapat dilihat melalui sikap mengenali dan mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan dengan orang lain. Kelima aspek ini juga saling berkaitan dan membentuk fondasi kecerdasan emosional secara menyeluruh. Kecerdasan emosional bukan hanya berkontribusi dalam pengembangan diri individu, tetapi juga memainkan peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan produktif.

2.1.3.5 Pengukuran Kecerdasan Emosional

Berikut merupakan beberapa alat untuk mengukur tinggi atau rendahnya kecerdasan emosional pada seseorang.

1. Angket

Selain komunikasi interpersonal dan *self-regulated learning*, kecerdasan emosional juga merupakan kemampuan yang dapat diukur dengan angket. Menurut O'Connor et al. (2019) mengatakan adanya metode pengukuran kecerdasan emosional menggunakan kuesioner *Trait EI (Emotional Intelligence)* untuk menilai perilaku khas dalam situasi yang relevan dengan emosi. Contoh angket dari *Trait EI* adalah *Trait Intelligence Questionnaire (TEIQue)* dan *Self-Report Emotional Intelligence Test (SREIT)*. *TEIQue* merupakan kuesioner yang mengukur faktor seperti kesejahteraan emosional, kontrol diri, dan empati. Sedangkan, *SREIT* mengukur aspek optimisme, keterampilan sosial, dan penggunaan emosi. Kedua kuesioner tersebut menggunakan format skala likert 5 poin untuk *SREIT* dan skala likert 7 point untuk *TEIQue*.

2. Tes

Menurut O'Connor, et al (2019) mengatakan bahwa pengukuran kecerdasan emosional menggunakan tes dapat dilakukan melalui tes berbasis kinerja menggunakan pendekatan *Ability EI*, yaitu pendekatan yang menganggap kecerdasan emosional sebagai kemampuan kognitif, sehingga tesnya mirip dengan IQ. Pendekatan tersebut menekankan kepada kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi secara objektif. Tes *Ability EI* ini tidak didasarkan pada penilaian subjektif individu tetapi menilai secara objektif

kemampuan seseorang dalam mengolah informasi secara nyata. Akan tetapi, kekurangan dari tes ini tidak dapat memprediksi perilaku sehari-hari seseorang. Contoh tes dari *Ability EI* diantaranya terdapat Mayer-Salovey-Caruso *Emotional Intellinge Test* (MSCEIT), *Situational Test of Emotional Understanding* (STEU), dan *Situational Test on Emotion Management* (STEM). Ketiga tes tersebut tergolong tes pilihan ganda, dimana pada MSCEIT memiliki pilihan ganda berbasis kinerja, sedangkan pada STEU dan STEM memiliki pilihan ganda berbasis skenario.

3. Penggabungan angket dan tes (*Mixed Model EI*)

Berdasarkan hasil penelitian dari Bru-Luna et al. (2021) diperoleh informasi bahwa adanya pengukuran kecerdasan emosional yang menggabungkan instrumen tes dan instrumen non-tes (angket) yang dibuat untuk mengetahui sifat, kompetensi, keterampilan sosial, dan ukuran kepribadian. Dimana dalam pengukuran ini diukur dengan pengisian laporan diri atau terkadang dalam bentuk penilaian 360 derajat. Penilaian 360 derajat merupakan penilaian yang tidak mengambil dari sudut pandang pribadinya tetapi mengambil sudut pandang dari umpan balik orang lain, dimana dalam hal ini dari kolega atau rekan kerja, dan dari atasan. Dengan demikian, pengukuran *mixed model EI* ini biasanya digunakan di lingkungan kerja karena untuk memprediksi dan meningkatkan performa di lingkungan kerja dan biasanya berfokus pada kompetensi emosional yang berhubungan dengan keberhasilan profesional. Contoh dari *mixed model EI* adalah *Emotional Quotient Inventory* (EQ-i) dan *Emotional and Social Competence Inventory* (ESCI)

Mengacu kepada beberapa pengukuran kecerdasan emosional yang telah ditemukan, peneliti akan menggunakan pengukuran dengan angket untuk mengetahui bagaimana peserta didik dapat memilih pilihan yang sesuai dengan kondisi emosionalnya, sehingga aspek kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, mengontrol emosi, memotivasi diri, dan membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain dapat terlihat melalui angket tersebut.

2.2 Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Komunikasi Interpersonal dan *Self-Regulated Learning*

Dalam proses pembelajaran, komunikasi interpersonal yang efektif antara guru dan peserta didik dapat menumbuhkan suasana yang lebih nyaman dan terbuka, sehingga antara guru dan peserta didik dapat membangun hubungan yang saling mendukung. Jika dilihat dari sudut pandang guru, keterbukaan dalam berkomunikasi dapat membantu untuk menganalisis kebutuhan peserta didik melalui pesan yang disampaikan. Begitu pula bagi peserta didik, mereka akan memberikan suasana yang mendukung pembelajaran aktif, dimana mereka memiliki keyakinan diri untuk menyampaikan pendapat dan menjadi wadah menumbuhkan sikap empati dalam menghormati perbedaan pandangan yang akan mereka temui di masyarakat (Marfuah, 2017). Dengan begitu, komunikasi interpersonal berkontribusi baik dalam proses pembelajaran menjadi lebih interaktif dan responsif terhadap kebutuhan masing-masing pihak.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional memainkan peran yang signifikan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang diperlukan oleh peserta didik untuk mengelola emosi dirinya agar tetap dalam kondisi yang stabil. Kemampuan ini berdampak terhadap hubungan interpersonal yang lebih baik, dimana peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi berarti dia juga memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang yang ada disekitarnya. Dengan demikian, mereka menunjukkan kemampuan berkomunikasi interpersonal dan berinteraksi yang baik dengan orang lain (Triono, 2024). Hal ini tentu penting untuk dimiliki karena dengan berkomunikasi kita tidak hanya mengenali emosi diri tetapi kita juga pandai dalam mengenali dan memahami emosi orang lain. Dengan begitu, akan terjadi proses penyesuaian diri terhadap orang lain, salah satunya melalui gaya komunikasi dengan lawan bicaranya, sehingga tercipta hubungan yang lebih harmonis dalam berinteraksi sosial.

Disisi lain, kecerdasan emosional juga bukan hanya meliputi mengenali dan memahami emosi, tetapi juga mampu mengontrol emosi untuk memotivasi dirinya disaat menghadapi permasalahan akademik. Ketika peserta didik mampu mengontrol emosinya, maka mereka akan lebih fokus pada tujuan yang ingin

dicapai dan memanfaatkan energi mereka secara lebih efisien untuk mencapai target tersebut. Kondisi ini dapat memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan peserta didik dalam menghadapi tantangan atau kesulitan yang mungkin terjadi (Sukatin, Kharisma, & Safitri, 2023). Kemampuan ini mencerminkan karakteristik peserta didik yang terampil dalam mengarahkan emosi dalam dirinya, memantau kemajuan, dan menilai hasil dari proses yang telah dilakukan, dimana ketiga hal tersebut merupakan karakteristik utama dari *self-regulated learning*.

Dengan demikian, kecerdasan emosional tidak hanya berperan untuk mendorong komunikasi interpersonal tetapi juga mengembangkan *self-regulated learning* pada peserta didik. Peserta didik dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu menetapkan tujuan yang jelas, mengatur strategi belajar, dan mengevaluasi setiap langkah yang diambil. Kemudian, kecerdasan emosional juga membantu peserta didik untuk menyampaikan pesan dengan jelas dan penuh pengertian dalam konteks berkomunikasi, sehingga memungkinkan guru dan peserta didik saling menghargai pendapat dan perasaan. Dengan begitu akan terjalin hubungan yang harmonis antara guru dan peserta didik (Zulqaidah et al., 2025). Berdasarkan teori-teori tersebut, peneliti menyimpulkan adanya bentuk hubungan antara kecerdasan emosional terhadap komunikasi interpersonal dan *self-regulated learning*.

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian relevan yang penulis temukan, yaitu penelitian dari Maharani & Rusmawati (2020) bahwa kondisi yang ditemukan di kelas X SMAN 15 Semarang memperlihatkan peserta didik dapat membangun hubungan interpersonal baik dengan teman sekelas dan guru melalui komunikasi dua arah. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,678 dengan nilai probabilitas (p) adalah 0,000 ($p < 0,01$), serta kecerdasan emosional ini memberikan sumbangan efektif sebesar 46% terhadap komunikasi interpersonal.

Penelitian serupa ditemukan oleh Suprayogi & Andestia (2023) pada 189 peserta didik kelas X-XI di SMA Jakarta juga menunjukkan adanya korelasi positif antara kecerdasan emosional terhadap komunikasi interpersonal dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,683 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Penelitian tersebut merujuk pada ungkapan Rakhmat dalam Suprayogi & Andestia (2023) yang menyatakan bahwa komunikasi efektif dipengaruhi oleh keterampilan komunikasi, sikap, pengetahuan komunikator, dan kecerdasan emosional yang rendah seperti empati dan pengendalian diri.

Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Fauzan & Warastri (2021); Nafhah & Hanafi, (2020); Seneru et al., (2024) juga mengatakan adanya hubungan yang positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal dalam berbagai konteks pendidikan. Menurut Seneru et al. (2024) kecerdasan emosional bukan hanya tentang memahami emosi diri tetapi memahami emosi orang lain, sehingga memungkinkan mahasiswa menjalin interaksi yang efektif dalam berbagai situasi, seperti diskusi kelompok, presentasi, maupun interaksi sehari-hari di lingkungan kampus. Sementara Nafhah & Hanafi (2020) mendapati adanya ketidakseimbangan IQ dan EQ yang dimiliki oleh peserta didik yang berada di program dalam program layanan sistem kredit semester (SKS) di MTs Negeri 3 Pamekasan yang berkontribusi terhadap keterampilan komunikasi interpersonalnya. Hal ini terlihat dari sikap peserta didik yang kurang harmonis dengan teman-teman yang berbeda kelas, mereka enggan bergaul dan berbaur dengan teman yang berbeda. Sedangkan, Fauzan & Warastri (2021) menemukan hasil korelasi pada 84 mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dimana hal tersebut sejalan dengan Widowati dalam Fauzan & Warastri (2021) bahwa dalam sebuah organisasi, kemampuan individu menyampaikan komunikasi secara verbal memiliki kontribusi dari salah satu faktor, yaitu kecerdasan emosional.

Kemudian, terdapat penelitian relevan lainnya yang menyatakan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan *self-regulated learning* yang diteliti oleh Mustofa et al. (2022) pada peserta didik di kelas XI MIPA SMAN 1 Tasikmalaya. Penelitian ini dilakukan atas permasalahan yang ditemukan di

lapangan memperlihatkan sikap peserta didik yang tidak mengikuti pembelajaran dengan baik ketika pembelajaran daring, tidak pernah siap untuk menyiapkan diri dengan membaca materi sebelum pembelajaran, telat mengumpulkan tugas dan bahkan tidak mengumpulkan tugas. Hal ini diduga karena rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki peserta didik dan diperkuat oleh hasil penelitian yang menyatakan nilai koefisien korelasi yang diperoleh, yaitu sebesar 0,568 yang berada di kategori sedang.

Selanjutnya, Putri et al. (2022) menemukan adanya korelasi positif antara kecerdasan emosional terhadap kemandirian belajar dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,416 pada 69 peserta didik di SMA PGRI 3 Padang. Temuan ini sejalan dengan hasil observasi bahwa terlihat dari proses pembelajaran masih kurang kondusif dan beberapa peserta didik cenderung kurang mandiri, serta kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas tertentu. Temuan serupa ditemukan oleh Sabrina & Japar (2024) pada 100 peserta didik di SMP Negeri 2 Margorejo dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,410 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru SMP bahwa peserta didik kurang mengeksplorasi keterampilan belajarnya karena proses pembelajaran berfokus pada guru dan kurang memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas yang disebabkan oleh rendahnya tanggung jawab dari pribadinya.

Penelitian lain oleh Marial & Apostol (2024) juga mengungkapkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *self-regulated learning* pada peserta didik sekolah menengah atas. Marial & Apostol (2024) menemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,713 pada 267 peserta didik kelas XI dan XII dari tiga SMA menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mendorong peserta didik terlibat aktif dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional dalam proses belajar.

2.4 Kerangka Konseptual

Komunikasi interpersonal merupakan hal yang diperlukan dalam proses pembelajaran dan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pembelajaran di kelas karena meliputi bagaimana peserta didik melakukan interaksinya dengan guru ataupun temannya. Proses interaksi ini akan menjadi

sarana bagi peserta didik ataupun guru untuk saling mengetahui dan memahami apa yang keduanya butuhkan, sehingga nantinya menciptakan proses pembelajaran yang aktif dan efektif. Dengan kata lain, peserta didik akan menyampaikan segala ide atau gagasan yang mereka inginkan dalam proses pembelajaran. Begitupula sebaliknya, guru akan menyesuaikan strategi pembelajarannya dengan dibutuhkan oleh peserta didik. Bagi keduanya, mereka akan saling memahami karakter masing-masing atau berempati untuk dijadikan sebagai dasar dalam menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis. Bentuk sikap dalam berkomunikasi untuk mewujudkan hal tersebut melalui penyesuaian gaya bicara dengan lawan bicara.

Dalam menumbuhkan rasa empati dibutuhkan kecerdasan emosional yang baik karena kecerdasan ini meliputi bagaimana suatu individu dapat memahami dan mengelola emosi diri sendiri sebelum mereka memahami emosi atau perasaan orang lain dan nantinya membangun hubungan dengan orang lain. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan menyesuaikan diri dan mengendalikan perasaannya ketika sedang berinteraksi dengan teman ataupun guru. Hal tersebut akan mendukung terciptanya komunikasi yang efektif karena tersampainya pesan dari komunikator dan komunikan. Dengan kata lain, kecerdasan emosional akan berkontribusi terhadap keberlangsungan komunikasi interpersonal antara peserta didik dan guru.

Selain berkontribusi komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional juga dapat berkontribusi tinggi atau rendahnya *self-regulated learning*. Hal ini dapat terjadi karena seharusnya peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memunculkan motivasi dalam dirinya dan mengendalikan perasaannya untuk fokus dalam pembelajaran. Tidak hanya itu, peserta didik dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan mengatur perilakunya di situasi yang mereka anggap penting untuk keberlangsungan hidup mereka atau situasi yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan pribadinya. Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadikan pribadi tangguh terhadap tekanan yang mengganggu proses belajar.

Kemampuan mengatur diri juga sangat krusial bagi *self-regulated learning* peserta didik karena meliputi proses pengelolaan terhadap metakognisi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah mereka rancang menyesuaikan

kebutuhan pribadinya. Peserta didik yang memiliki *self-regulated learning* yang baik, akan mampu merancang, memonitoring, dan mengevaluasi proses pembelajaran mereka, serta selalu memotivasi dirinya untuk terus belajar meskipun menghadapi tugas yang menantang. Kemudian, peserta didik dengan *self-regulated learning* yang baik juga akan memiliki sikap disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya. Ketika hal tersebut tidak berjalan dengan baik artinya terdapat kesalahan dalam pengontrolan emosi dan motivasi dari peserta didik.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional ini memiliki peranan penting terhadap komunikasi interpersonal dan *self-regulated learning*. Kecerdasan emosional dapat membantu peserta didik dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis melalui kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif, sekaligus meregulasi emosinya untuk mendukung proses pembelajaran. Dengan demikian, integrasi antara kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, dan *self-regulated learning* menjadi kunci keberhasilan pembelajaran di kelas. Ketiganya saling bersinergi dan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan akademik dan pembentukan karakter peserta didik. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini penulis akan mengkaji terkait ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional terhadap komunikasi interpersonal dan *self-regulated learning* pada pembelajaran biologi di kelas X SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025.

2.5 Hipotesis Penelitian

Berikut merupakan hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti agar membuat penelitian menjadi lebih terarah dan sesuai tujuan.

- a) H_0 : Tidak ada korelasi antara kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal pada peserta didik pada pembelajaran biologi di SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025.
- H_a : Ada korelasi antara kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal pada peserta didik pada pembelajaran biologi di SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025.

- b) Ho : Tidak ada korelasi antara kecerdasan emosional dengan *self-regulated learning* pada peserta didik pada pembelajaran biologi di SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025.
- Ha : Ada korelasi antara kecerdasan emosional dengan *self-regulated learning* pada peserta didik pada pembelajaran biologi di SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025.