

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat merupakan suatu kesatuan yang homogen melainkan kumpulan dari berbagai bentuk interaksi yang terjadi antar individu. Masyarakat merupakan *The synthesis of many interactions* atau sintesis dari banyak interaksi. Ada tiga unsur pokok dalam interaksi sosial yaitu individu-individu yang terlibat di dalam interaksi, isi dari interaksi, dan pola atau bentuk dari interaksi. Interaksi sosial dikelompokkan menjadi dua bentuk yaitu bentuk asosiatif yang bersifat kooperatif, positif dan harmonis serta bentuk disosiatif yang bersifat negatif, antagonis atau konflikatif (Simmel dalam Dalimunthe, dkk. 2024).

Kemampuan interaksi sosial merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan pendidikan, keluarga, maupun masyarakat. Interaksi sosial yang efektif dapat meningkatkan kualitas hubungan antarindividu dan mendukung perkembangan pribadi. Namun, masih banyak ditemukan tantangan dalam pengembangan kemampuan interaksi sosial anak, terutama dalam menghadapi situasi sosial yang kompleks.

Kemampuan interaksi sosial merujuk pada keterampilan individu dalam berkomunikasi, beradaptasi, dan berkolaborasi dengan orang lain dalam berbagai situasi sosial. Menurut Nurlatifah & Andini (2022), kemampuan interaksi sosial merupakan hubungan antara satu individu dengan individu lainnya yang terlibat komunikasi di dalamnya dan adanya hubungan yang saling timbal balik antara satu dengan yang lainnya. Kemampuan interaksi sosial didefinisikan sebagai proses komunikasi yang melibatkan

pertukaran pesan antara individu dalam berbagai konteks sosial (Greene & Burlison, 2003).

Menurut Muallif (2024) mengungkapkan interaksi sosial memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan diri individu. Melalui interaksi dengan orang lain, individu dapat belajar tentang dirinya sendiri, mengembangkan kemampuan sosial, dan membangun identitas diri. Interaksi dengan orang-orang yang berbeda latar belakang dan perspektif dapat memperkaya wawasan dan meningkatkan toleransi. Selain itu, interaksi sosial juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu. Ketika individu merasa diterima dan dihargai oleh orang lain, individu akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, kurangnya interaksi sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, terisolasi, dan rendah diri.

Generasi Z adalah generasi yang berada pada tahun kelahiran 1996-2010. Berdasarkan rentang kelahiran tersebut, individu yang merupakan bagian dari generasi Z sekarang ini memiliki usia 12-26 tahun (Sawitri, 2022). Pada usia tersebut artinya terdapat beberapa generasi Z yang sedang menempuh pendidikan dan ada juga yang baru memulai atau telah bekerja. Terlepas dari rentang usia kelahiran generasi Z tersebut dapat diartikan bahwa generasi Z itu merupakan generasi yang paling terpapar teknologi sejak usia dini (Sawitri, 2022).

Generasi Z sering kali lebih nyaman berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial daripada secara langsung sehingga disebut generasi digital. Tidak heran di era kemajuan teknologi yang semakin pesat ini banyak di kalangan sekolah mulai dari SMA/SMK, mahasiswa/mahasiswi perguruan tinggi bahkan di dunia kerja memiliki kebebasan berkomunikasi dan berinteraksi antar individu di luar sana dengan mengambil kesempatan menggunakan akses internet, sosial media, perangkat digital lainnya. Hal

tersebut mempengaruhi generasi Z dalam berinteraksi sosial secara tatap muka (Sawitri, 2022).

Pengguna *gadget* di kalangan masyarakat kian hari semakin meningkat. Jumlah pengguna *gadget* berdasarkan jenis kelamin tidak terlalu mencolok yaitu laki-laki sebesar 53% dan perempuan 47% dimana setengah dari penggunanya adalah anak muda berusia 18-24 (50%), berusia 25-34 tahun diperingkat kedua (32%), sementara 11% lainnya adalah pelajar. Sebagian besar pengguna *gadget* tinggal di kota yaitu sebesar 74% dan hampir setengah pengguna *gadget* berpendidikan tinggi yaitu 49% sarjana (Wahyuliarmy & Sari, 2021). Dzakwan (dalam Kompasiana.com, 2024) menemukan data penelitian yang dilakukan oleh Smith di tahun 2023 yang menyatakan bahwa 87% dari gen Z menggunakan internet sebagai sumber utama informasi dan hiburan, serta 78% juga menggunakan media sosial setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari gen Z.

Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti dkk. (2024) menunjukkan bahwa meskipun media sosial memungkinkan gen Z untuk terhubung dengan teman sebaya dan membentuk identitas, interaksi yang terjadi sering kali lebih dangkal dibandingkan komunikasi tatap muka. Arganata & Hamka (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial oleh generasi Z berkontribusi pada perubahan cara berkomunikasi, seperti penggunaan bahasa yang lebih singkat, berkurangnya keterampilan komunikasi langsung, serta meningkatnya preferensi komunikasi non verbal melalui emoji dan meme.

Generasi Z sering kali mengalami perasaan kesepian dan cemas meskipun terhubung secara digital. Hal ini disebut sebagai "paradoks koneksi" di mana keterhubungan digital tidak selalu mengurangi perasaan isolasi sosial. Ketergantungan pada komunikasi digital dapat mengarah pada berkurangnya keterampilan sosial dalam

berinteraksi tatap muka (Slametno, 2025). Hal ini didukung oleh sebuah studi penelitian Hu (2025) dari China yang menemukan bahwa gen Z cenderung mengalami kecemasan komunikasi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Kecemasan ini berhubungan dengan ketergantungan pada media sosial sebagai sarana komunikasi yang pada gilirannya mengurangi keinginan untuk berinteraksi secara langsung. Berdasarkan data di atas, bahwasannya terdapat kesamaan pendapat mengenai ketergantungan pada media sosial dapat mengurangi kualitas hubungan sosial yang lebih mendalam.

Menurut Maryatun (dalam Kompasiana.com, 2022) rendahnya kemampuan interaksi sosial yang dialami gen Z ditunjukkan dari perilaku gen Z yang tidak mampu melakukan interaksi dengan teman sebaya: (1) Tidak adanya kerelaan untuk melakukan kerjasama antarteman untuk terciptanya gotong royong di lingkungan sekolah, (2) Adanya persaingan tidak sportif sesama teman karena keegoisan masing-masing individu, (3) Individu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah khususnya bergaul dengan teman sebaya, (4) Individu tidak mampu meredam pertentangan atau konflik-konflik diantara teman maupun diri sendiri. Peneliti melakukan survey penelitian data awal generasi Z dengan rentang usia antara 12-26 tahun pada bulan Juni tahun 2025 dengan metode skala kuisisioner yang disebar sebanyak 19 aitem. Generasi Z yang diambil dalam survey ini sebanyak 45 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Survey penelitian data awal ini menunjukkan 16 orang dari 45 orang atau 35,55% kemampuan interaksi sosialnya yang tergolong rendah (R).

Fernanda, dkk. (2012) mengungkapkan bahwa secara keseluruhan 37,1% siswa selalu menunjukkan interaksi sosial yang baik selama di sekolah dan 38,1% siswa sering melakukan interaksi sosial yang positif. Dengan demikian, 75,2% siswa sudah memiliki kemampuan sosial yang baik, sedangkan 24,8% siswa belum mampu berinteraksi secara

optimal. Menurut pendapatnya Fatnar & Anam (2014) rendahnya kemampuan interaksi sosial pada remaja di pondok pesantren adalah 0%, sedangkan rendahnya kemampuan interaksi sosial pada remaja yang tinggal bersama keluarga adalah 3%. Artinya, tidak ada remaja di pondok pesantren yang masuk kategori rendah, hanya 3% dari yang tinggal bersama keluarga yang menunjukkan kemampuan interaksi sosial rendah. Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa generasi Z masih banyak mengalami rendahnya kemampuan interaksi sosial.

McGarry, dkk. (2021) memaparkan aspek-aspek kemampuan interaksi sosial terdiri dari: (1) *Expressivity* (Ekspresivitas), (2) *Sensitivity* (Sensitivitas), (3) *Control* (Kontrol), dan (4) *Perspective-Taking* (Pemahaman Sudut Pandang). Menurut Fatnar & Anam (2014) menyebutkan aspek-aspek kemampuan interaksi sosial antara lain: (1) Kerjasama, (2) Akomodasi, (3) Persaingan, dan (4) Konflik. Lamash, dkk. (2023) mengungkapkan beberapa aspek kemampuan interaksi sosial yaitu: (1) Kemampuan memulai dan mengakhiri pembicaraan, (2) Kejelasan komunikasi, (3) Kemampuan bertanya dan mencari informasi, dan (4) Kemampuan dalam merespons dan kepekaan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan interaksi sosial seseorang telah disebutkan oleh Kayani, dkk. (2023) diantaranya faktor kognitif, faktor interpersonal, faktor kondisi sosial dan lingkungan. Menurut Hu (2025) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan interaksi sosial yaitu faktor perubahan sosial-ekonomi, faktor tujuan sosial, dan faktor perkembangan teknologi informasi. Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan interaksi sosial adalah regulasi emosi (Gross, 2015). Hatfield, Cacioppo, & Rapson (dalam Greene & Burleson, 2003) mengatakan bahwa individu membawa emosinya ke dalam interaksi sosial dan emosi ini tidak hanya memengaruhi bagaimana individu berperilaku terhadap orang lain, tetapi juga bagaimana orang lain berperilaku

terhadap dirinya. Selain itu, kondisi emosional seseorang dapat diubah melalui interaksi. Oleh karena itu, keterampilan dalam mengodekan, regulasi emosi (mengelola emosi) dan mendekode sangatlah penting. Salah satu faktor yang juga menentukan kemampuan interaksi sosial individu adalah regulasi emosi karena hal ini membantu mengurangi konflik serta memudahkan penyesuaian diri dalam berbagai situasi dan kondisi sosial (Mawardah & Sudewa, 2023). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang diidentifikasi memengaruhi keterampilan sosial siswa (Supriatna, dkk. 2024). Selanjutnya faktor yang mempengaruhi kemampuan interaksi sosial adalah Keterampilan komunikasi (Rubin & Martin, 1994). Greene & Burleson (2003) mengatakan bahwa keterampilan komunikasi merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan interaksi sosial individu sebab kesuksesan profesional, kepuasan hubungan, pemenuhan pribadi, kesejahteraan psikologis bahkan kesehatan fisik bergantung pada faktor tersebut dalam berinteraksi sosial dengan lawan bicaranya.

Beberapa variabel yang mempengaruhi kemampuan interaksi sosial, peneliti tertarik meneliti regulasi emosi. Teori Gillin & Gillin (dalam Lestari, dkk. 2024) menjelaskan bahwa ada dua macam proses sosial yang timbul sebagai akibat adanya interaksi sosial yaitu proses asosiatif dan proses disosiatif. Bentuk interaksi asosiatif adalah kerja sama, akomodasi, dan asimilasi. Bentuk proses sosial disosiatif lebih mengarah pada perpecahan atau konflik baik antarindividu, antarindividu dengan kelompok, maupun antarkelompok. Proses sosial disosiatif dapat berupa: 1) kompetisi (*competition*), 2) kontravensi (*contravention*), dan 3) konflik sosial yang mengarah perpecahan. Sedangkan, Jeremy, dkk. (2025) menjelaskan dalam teori Dramaturgi Goffman itu interaksi sosial dipandang sebagai suatu bentuk pertunjukan teater, di mana setiap individu berperan sebagai aktor yang memainkan peran di atas "panggung" kehidupan sehari-hari. Artinya, dalam drama kehidupan setiap aktor memainkan perannya melalui proses interaksi sosial

yang terjadi. Dari pernyataan tersebut, menggarisbawahi kenyataan bahwa manusia sebagai makhluk sosial sering berpartisipasi dalam penggunaan media sosial untuk memperoleh informasi, hiburan, atau komunikasi. Namun, individu tidak selalu memiliki kontrol penuh atas pesan yang disampaikan oleh media. Selanjutnya, Regulasi emosi sebagai fokus utama karena regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu mengelola respons emosional seperti melalui *cognitive reappraisal* atau *response suppression* sebelum bertindak di ranah sosial, sehingga menjaga kualitas interaksi dan hubungan interpersonal (Marroquin & Nolen-Hoeksema, 2015).

Regulasi emosi (*emotion regulation*) adalah proses yang melibatkan pemantauan, evaluasi, dan modifikasi respons emosional individu untuk mencapai tujuan tertentu. Proses ini dapat bersifat sadar maupun tidak sadar dan mencakup berbagai strategi seperti *reappraisal* kognitif dan penekanan ekspresi emosional (Priego, dkk. 2024). Purnomosidi (2024) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Pengelolaan emosi yang baik akan menghadirkan sebuah kebahagiaan, kesenangan dan motivasi dalam hidup, dan sebaliknya pengelolaan emosi yang buruk akan menghadirkan nilai-nilai amarah, kecemasan dan kesedihan dalam hidup.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik (Guntay, dkk. 2018). Penelitian yang dilakukan Rufino, dkk. (2022) menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dengan dampak negatif seperti kecemasan dan depresi, terutama selama pandemi COVID-19. Hal ini didukung oleh penelitian Cerutti, dkk. (2024) menemukan ada penurunan signifikan dalam kontrol emosional dan ekspresivitas emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental

gen Z pada saat pandemi. Lopes, dkk. (2011) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi khususnya kemampuan mengevaluasi situasi emosional dan memilih strategi yang tepat berdampak kuat pada kualitas interaksi sosial dan kemampuan menyelesaikan konflik, sehingga pada generasi Z dapat menyebabkan rendahnya kemampuan evaluasi situasi emosional dan strategi adaptif dapat menghambat komunikasi yang efektif dan interaksi sosial di lingkungan sekolah atau pertemanan.

Variabel lain yang juga memengaruhi kemampuan interaksi sosial dan akan diteliti oleh peneliti adalah keterampilan komunikasi. Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan untuk menyampaikan informasi secara jelas dan tepat, serta memahami pesan dari orang lain dalam berbagai konteks sosial dan profesional (Jima'ain, dkk. 2022). Menurut Suarsa, dkk. (2024) keterampilan komunikasi merupakan kemampuan yang mencakup berbicara di depan umum, mendengarkan aktif, serta menyampaikan ide secara jelas dan persuasif.

Keterampilan komunikasi, baik lisan maupun tulisan menjadi tantangan bagi gen Z di dunia kerja. Dalam hal tersebut banyak individu yang kesulitan dalam menyampaikan ide atau gagasan secara efektif. Sebuah studi yang ditemukan Wakeling & Kim (2025), keterampilan menulis gen Z dinilai rendah oleh pemberi kerja dengan skor rata-rata 2,38 dari 5 dan keterampilan berbicara sedikit lebih baik dengan skor 2,73. Pemberi kerja menyarankan agar gen Z fokus pada pengembangan komunikasi tertulis dan lisan yang jelas dan efektif sebagai faktor penting dalam kesuksesan profesional.

Menurut Neuwirth & Dewi (2025) keterampilan komunikasi memengaruhi interaksi sosial dengan menyediakan alat untuk interaksi yang efektif seperti mendengarkan aktif, empati, dan ketegasan yang memungkinkan individu untuk memahami dan menyampaikan pesan dengan jelas serta membangun hubungan yang lebih

kuat dan harmonis. Dengan demikian, dari penjelasan teori di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi yang baik berfungsi sebagai jembatan untuk pemahaman dan koneksi yang lebih baik, sementara interaksi sosial yang sering meningkatkan kemampuan komunikasi dalam menciptakan lingkaran positif yang saling memperkuat hubungan antar individu.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Keterampilan Komunikasi dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Generasi Z.”

B. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dengan kemampuan interaksi sosial pada generasi Z?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dengan kemampuan interaksi sosial pada generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi pada ilmu psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis karena penelitian ini membantu memahami bagaimana faktor-faktor psikologis seperti regulasi emosi dan keterampilan komunikasi memengaruhi interaksi sosial pada kelompok demografis spesifik (Generasi Z) dan

dapat menginformasikan intervensi psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan sosial individu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu generasi Z

Membantu individu memahami pentingnya regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial yang esensial dalam kehidupan pribadi dan profesional.

b. Bagi orang tua dan pendidik

Memberikan wawasan untuk mendukung pengembangan emosional (cara memperkuat kemampuan remaja dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat) dan komunikasi remaja melalui pendekatan yang lebih efektif dalam pendidikan dan pembinaan.

c. Bagi praktisi psikologi dan konselor

Menyediakan informasi untuk merancang intervensi yang lebih tepat guna dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial.

