

## Regulasi Emosi dengan *Self Awareness* Siswa di SMAN 7 Banjarmasin

Namira Hafizhah, Siti Faridah, Mahdia Fadhila  
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

### Abstract

*Adolescence is a stage of progress between adulthood and adolescence. A person's improvement during puberty and adolescence will shape his progress in adulthood. With the guidance of a large feeling capacity to monitor the condition, thus the problems faced will be resolved by themselves. Research uses a quantitative approach. The author in this context wants to know the level of positive relationship between emotion regulation and self-awareness of students at SMAN 7 Banjarmasin with a population of 703 student and a research sample of 233 student. The results of this study are students with a fairly high level of willpower can increase their high self-awareness of the community environment and environmental factors. aspects of monitoring emotions and evaluating emotions have a significant predictor of the self-awareness variable. While the aspect of emotion modification is 0.298 ( $p>0.05$ ), which means that this aspect does not significantly predict the self-awareness variable in students at SMAN 7 Banjarmasin.*

*Keywords: Awareness; Emotions; School; Students*

### Abstrak

Masa remaja merupakan tahap kemajuan antara masa dewasa dan masa remaja. Peningkatan seseorang di masa pubertas dan remaja nantinya akan membentuk kemajuan dirinya di masa dewasa. Dengan pedoman kapasitas perasaan yang besar dapat mengawasi kondisi, dengan demikian masalah yang dihadapi akan dapat diselesaikan sendiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penulis dalam konteks ini ingin mengetahui tingkat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesadaran diri siswa di SMAN 7 Banjarmasin dengan populasi sebanyak 703 siswa dan sampel penelitian sebanyak 233 siswa. Hasil penelitian ini adalah siswa dengan regulasi emosi yang cukup tinggi kemauan dapat meningkatkan kesadaran diri yang tinggi terhadap lingkungan masyarakat dan faktor lingkungannya. Aspek memonitor emosi dan mengevaluasi emosi memiliki prediksi yang signifikan terhadap variabel *self awareness*. Sedangkan aspek modifikasi emosi sebesar 0,298 ( $p>0,05$ ) yang artinya aspek ini tidak memprediksi secara signifikan terhadap variabel *self awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin

Kata kunci: Emosi; Kesadaran; Sekolah; Siswa

Lingkungan sekolah adalah lingkungan tempat siswa mendapatkan persiapan dan pelatihan formal untuk membantu siswa agar dapat menumbuhkan kekuatan dirinya, baik yang berkaitan dengan sudut sosial, keilmuan, atau moral-dunia lain. Sekolah adalah lingkungan yang bisa kita yakini sebagai tempat mencari ilmu. Manusia hidup dan manusia

tidak akan bisa mencapai prestasi tanpa melalui pengalaman pendidikan. Metode yang berbeda dalam sebuah penelitian pada kebutuhan yang diklaim oleh siswa sehingga siswa dapat mencapai eksekusi yang diharapkan (S J Kahar, Situmorang, dan Urbayatun 2022).

Masa remaja merupakan suatu tahap kemajuan antara masa dewasa dan masa anak-anak. Peningkatan seseorang di masa remaja ini nantinya akan membentuk suatu kemajuan dan pertumbuhan dirinya di masa yang akan datang. Masa remaja disebut juga dengan masa pubertas yang mana pada masa perkembangan inilah yang memungkinkan remaja menghadapi masa darurat. Salah satu masalah yang dialami anak muda diantaranya adalah menangani masalah dengan dirinya sendiri. Seorang remaja pada masa ini akan menghadapi perasaan kompleks yang berkembang seiring dengan perubahan dalam dirinya (Ferawati 2020).

Anak-anak muda atau para remaja yang kesal dengan peraturan cenderung mengalami masalah yang lebih kompleks daripada remaja biasa secara keseluruhan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ediati didapat bahwa sejumlah 236 responden menghadapi masalah-masalah mendalam yang mencakup orang dewasa, pemuda, dan remaja di wilayah Jawa Tengah. *Problem* emosi yang timbul meliputi *externalizing* ataupun *internalizing problems* dan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu untuk mengembangkan emosi para remaja agar lebih baik kedepannya dan mereka dapat mengarahkan emosi positif terhadap diri sendiri. (Choirunissa dan Ediati 2018).

Dari penelitian terdahulu di atas didapat sebuah informasi bahwa kenakalan dan masalah remaja memang sering terjadi di lingkungan sekitar baik dalam sekolah ataupun luar sekolah. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mencari tahu lebih dalam tentang bagaimana para remaja mengatasi emosi negatif dalam diri dan bagaimana cara mereka untuk membentuk kesadaran dalam diri agar terhindar dari masalah-masalah. Seperti dalam penelitian Azmi berjudul *Potensi Emosi Pemuda dan Perkembangan* menunjukkan hasil yaitu, perasaan mempunyai hubungan yang erat dengan manusia karena ada dalam diri dan semua orang sebagai manusia pasti memilikinya. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan yang rendah akan membuat seseorang mempunyai ketidakberdayaan mengawasi serta menyelesaikan perasaan dengan benar (Azmi 2015).

Pada saat seseorang dapat menunjukkan kapasitas perasaan besar yang dapat mengawasi kondisi, maka masalah yang dihadapi akan dapat diselesaikan sendiri. Seseorang juga akan dapat mengatasi perasaannya sendiri sehingga dapat menjaga dirinya agar tidak melakukan apa yang dapat merugikan orang lain. Ketika regulasi emosi tinggi, seseorang itu juga akan memiliki kemampuan sosial yang tinggi dan akan memiliki kesadaran terhadap apa yang ia lakukan. Kemudian, jika regulasi emosi rendah, kontrol diri juga cenderung rendah, lemah akan sosial, suka memaksa, dan tidak berharga. Jika perasaan dapat dikelola dengan baik, maka akan membentuk kehidupan yang makmur, sementara jika dipaksa maka akan membentuk kegugupan. Seseorang yang mengalami regulasi emosi yang cenderung rendah maka bisa membuatkan sering mengalami masalah perasaan (Kota 2019).

Perasaan yang bersifat sensitif dan mudah marah maka akan menimbulkan reaksi yang berlebihan terhadap apa yang dirasakan, maka dari itu penting untuk mengelola perasaan dengan baik dan kesadaran diri karena merupakan suatu hal yang penting untuk dibentuk dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Havighurst, setiap langkah kehidupan memiliki kemajuan tugas yang harus dilakukan. Kesadaran diri adalah konsep diri yang memiliki arti penting, karena individu dapat memandang dunia dan dirinya sendiri, yang tidak hanya memberikan efek pada perilaku, tetapi juga tingkat kepuasan yang didapat dalam hidupnya. Pada saat seseorang tidak memiliki kesadaran diri untuk menggunakan pengetahuan dirinya sendiri, maka seseorang itu pasti tidak memiliki respon yang cukup dalam melakukan pilihan. Seseorang yang memiliki perhatian yang buruk tidak akan memiliki kemandirian atau kesempurnaan diri, dan tidak dapat memahami dirinya sendiri dengan baik (Ferawati 2020).

Kesadaran diri benar-benar penting untuk kita memahami diri sendiri dengan baik. Sehingga diri memiliki memiliki wawasan untuk melibatkan pemahaman keunikan dalam diri sendiri. Remaja adalah masa di mana mereka sudah memiliki keinginan dalam menentukan pilihan sendiri, hal ini tentu memberi dampak positif dan negatif tergantung remaja tersebut mengarahkan kepada pilihan yang mana. Pada masa remaja ini, perubahan-perubahan sering kali muncul secara umum karena semakin maju zaman, faktor lingkungan sekitar dan pertemanan remaja berpengaruh juga dalam pertumbuhan dirinya, maka sangat

perlu mencari lingkungan yang positif dan pertemanan yang mendukung. Perilaku yang dilakukan para remaja untuk membentuk menjadi manusia kamil salah satunya dengan menumbuhkan kesadaran diri dalam bersosilasi dengan orang sekitar. (Malikah 2013)

Mengacu pada latar belakang yang sudah dijabarkan tersebut ada kesimpulan bahwasanya regulasi emosi penting guna diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari dan bagaimana meningkatkan kesadaran diri terhadap apa yang kita perbuat serta bagaimana dampak dari perilaku tersebut. Peneliti tertarik meneliti lebih mendalam dan merasa penelitian ini penting untuk diteliti terkait variabel yang sudah dijelaskan tersebut. Penelitian ini dilakukan disalah satu sekolah di kota Banjarmasin, yang merupakan salah satu SMAN terbaik di Provinsi Kalimantan Selatan, maka dari itu tempat penelitian yang dipilih adalah di SMAN 7 Banjarmasin.

### Metode

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat hubungan antara 2 variabel, dan tidak melakukan perubahan apapun terhadap data yang sudah diperoleh. Penulis dalam konteks ini ingin mengetahui tingkat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesadaran diri siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Lokasi yang dipilih sesuai dengan judul yang sudah tertera sebelumnya yakni SMAN 7 Banjarmasin Jl. Dharma Praja V No.47, Pemurus Luar, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalsel. Pada penelitian ini yang menjadi populasi penelitian ialah siswa/siswi SMAN 7 Banjarmasin yang berjumlah 703 orang tahun angkatan 2021/2022 untuk kelas X dan XI, mencakup 2 jurusan per tahun angkatan yakni IPS dan IPA. Sample dalam penelitian ini dipilih secara acak dengan memakai teknik *simple random sampling* berdasarkan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% maka sampel penelitian ini berjumlah 233 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan skala psikologi dibagi menjadi 2 yaitu skala regulasi emosi dan *self awareness*. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Thompson yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan modifikasi emosi. Skala *self awareness* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Goleman yaitu mengenali emosi, pengakuan diri yang akurat dan kepercayaan diri. Analisis data pada penelitian ini dengan metode statistik parametrik

menggunakan uji korelasional, dimana ingin menguji hubungan antara 1 variabel dependen dengan 1 variabel independen.

## Hasil

### Uji Asumsi

Uji ini adalah cara yang dipakai dalam melaksanakan uji normalitas, berikut merupakan hasil dari uji normalitas variabel regulasi emosi dengan *self awareness*.

**Tabel 1**  
*Uji Normalitas Regulasi Emosi dengan Self Awareness*

		Unstandardized Residual
N		233
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.27130934
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.046
	Negative	-.027
Kolmogorov-Smirnov Z		.706
Asymp. Sig. (2-tailed)		.701

Dari hasil uji normalitas pada tabel 1 di atas, data regulasi emosi dan *self awareness* didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,701 ( $p > 0,05$ ) yang artinya bahwa data dari variabel penelitian berdistribusi normal. Di bawah ini tabel uji normalitas variabel regulasi emosi dengan *self awareness*.

Selanjutnya dilakukan uji linieritas yaitu sebuah uji yang dibutuhkan guna memahami bentuk korelasi yang ada diantara variabel yang tengah diteliti. Berikut hasil dari uji linieritas yang dilakukan.

**Tabel 2**  
*Uji Linieritas Variabel Regulasi Emosi dengan Self Awareness*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			12309.557	28	439.627	13.183	.000
Self Awareness	Between	Linearity	9988.250	1	9988.250	299.511	.000
* regulasi emosi	Groups	Deviation from Linearity	2321.307	27	85.974	2.578	.000

Within Groups	6803.095	204	33.349
Total	19112.652	232	

Dari hasil uji linieritas variabel regulasi emosi dan *self awarenss* pada tabel *deviation from linearity* sebesar (sig < 0,05) 0,000 < 0,05 sehingga regulasi emosi dengan *self awareness* menunjukkan hubungan yang linier.

**Uji Hipotesis**

Penelitian ini juga melakukan uji korelasi untuk membuktikan hipotesis yang telah dibuat untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Dari hasil analisis korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel *self awareness* didapatkan nilai sig sebesar 0,000 (p < 0,05), sehingga hipotesis dapat diterima dan dinyatakan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Di bawah ini tabel hasil uji korelasi antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness*:

**Tabel 3**  
*Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Self Awareness*

		Regulasi emosi	<i>Self Awareness</i>
Regulasi emosi	Pearson Correlation	1	.723**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	233	233
<i>Self Awareness</i>	Pearson Correlation	.723**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	233	233

Pada tabel 3, terdapat nilai r sebesar 0,723 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Sehingga dapat diartikan bahwa variabel regulasi emosi dengan *self awareness* mempunyai hubungan yang positif dan signifikan. Dari hasil perhitungan data nilai mean pada skala regulasi emosi sebesar 44,85, dan standar deviasi adalah 5,508. Nilai tersebut digunakan untuk menentukan subjek yang berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil dari analisa ini bisa dibuktikan pada tabel 2 berikut:

**Tabel 4**  
*Analisis Tingkat Regulasi Emosi*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	36	15.5	15.5	15.5

Sedang	158	67.8	67.8	83.3
Rendah	39	16.7	16.7	100.0
Total	233	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel di atas, tingkat regulasi emosi dengan kategori tinggi berjumlah 36 siswa, kategori sedang berjumlah 158 siswa dan kategori rendah berjumlah 39 siswa. Jika dimuat dalam angka persentase siswa SMAN 7 Banjarmasin dengan kategori tinggi sebesar (15,5%), siswa dengan kategori sedang sebesar (67,8%), dan pada kategori rendah sebesar (16,7%). Dari hasil perhitungan pada nilai mean pada skala *self awareness* sebesar 77,96 dan standar deviasi adalah 9,076. Nilai tersebut digunakan untuk menentukan subjek yang berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil dari analisa ini bisa dibuktikan pada tabel 4.3 berikut.

**Tabel 5**  
*Analisis Tingkat Self Awareness*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	30	12.9	12.9	12.9
Sedang	175	75.1	75.1	88.0
Rendah	28	12.0	12.0	100.0
Total	233	100.0	100.0	

Berdasarkan data tabel 5 diatas, tingkat *self awareness* dengan kategori tinggi berjumlah 30 orang, kategori sedang berjumlah 175 orang dan kategori rendah berjumlah 28 orang. Jika dimuat dalam persentase siswa di SMAN 7 Banjarmasin dengan kategori tinggi sebesar (12,9%), dengan kategori sedang sebesar (75,1%), dengan kategori rendah sebesar (12,0%). Selanjutnya untuk mengetahui sumbangan total dapat dilihat pada tabel R Square yakni sebesar 0,523 atau 52,3%. Kemudian didapatkan hasil dari sumbangan efektif untuk setiap aspek regulasi emosi terhadap aspek *self awareness*, sebagai berikut

**Tabel 6**  
*Perhitungan Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Emosi Terhadap Self Awareness*

Aspek	Beta	r	SE Total
Memonitor Emosi	0,312	0,533	
Mengevaluasi Emosi	0,531	0,672	0,523
Modifikasi Emosi	0,050	0,315	

SE Memonitor Emosi :  $0,312 \times 0,533 \times 100 = 17\%$

SE Mengevaluasi Emosi :  $0,531 \times 0,672 \times 100 = 36\%$

SE Modifikasi Emosi :  $0,050 \times 0,315 \times 100 = 1,6\%$

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil dari sumbangan efektif total untuk aspek regulasi emosi adalah sebesar 52,3%. Adapun aspek dari regulasi emosi yang memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap *self awareness* adalah aspek mengevaluasi emosi dengan persentase 36% yang kedua adalah memonitor emosi sebesar 17% dan terakhir adalah aspek modifikasi emosi. Artinya dalam penelitian ini aspek mengevaluasi emosi paling berkontribusi terhadap *self awareness* pada siswa. Kemudian kecilnya peran aspek modifikasi emosi sebesar 1,6% bukan berarti bahwa aspek tersebut tidak menyumbang terhadap variabel *self awareness*, tetapi terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kecilnya nilai sumbangan tersebut

**Tabel 7**  
*Nilai Signifikan Aspek Regulasi Emosi Terhadap Self Awareness*

Aspek	p Value	Keterangan
Memonitor Emosi	0,000	Signifikan
Mengevaluasi Emosi	0,000	Signifikan
Modifikasi Emosi	0,298	Tidak Signifikan

Untuk melihat nilai signifikansi setiap aspek (dengan sig. < 0,05), dapat dilihat pada tabel 5 bahwa nilai signifikansi untuk aspek memonitor emosi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan aspek mengevaluasi emosi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya aspek memonitor emosi dan mengevaluasi emosi memiliki prediksi yang signifikan terhadap variabel *self awareness*. Sedangkan aspek modifikasi emosi sebesar 0,298 ( $p > 0,05$ ) yang artinya aspek ini tidak memprediksi secara signifikan terhadap variabel *self awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

### Pembahasan

Masa pubertas adalah masa perubahan dari remaja menuju dewasa. Kata remaja, sesuai dengan yang dikemukakan Santrock dalam bahasa latin yaitu *adolescence* yang artinya seseorang yang tumbuh dan berkembang menjadi remaja dan menuju dewasa. Steinberg membedakannya menjadi 3 kelompok yakni remaja awal (11-14 tahun), remaja madya (15-



18 tahun) serta remaja akhir (18-21) tahun. Masa remaja juga sering diartikan dengan masa yang penuh dengan tantangan, masa yang penuh dengan emosi yang dapat membuat perubahan fisik lewat berbagai faktor. Meskipun emosi remaja sangat kuat, namun dari tahun ke tahun akan mengalami perbaikan perilaku emosional (Tambuan dan Ediati 2016).

Siswa pada tingkat Sekolah Menengah Atas yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah mereka yang berada pada masa remaja tengah, dimana masa remaja merupakan masa kemajuan perubahan antara remaja dengan dewasa. Dalam perubahan menuju dewasa, remaja dihadapkan pada suatu perubahan, bertemu dengan hal-hal baru, juga peningkatan tugas yang baru. Remaja tidak selalu bisa dibedakan dengan hal-hal yang negatif, ada juga hal-hal positif yang dilakukan oleh anak muda seperti tindakan prososial (Rizky 2018). Banyak anak muda yang masih mempertimbangkan sosial lingkungan dan menjadi relawan, seperti siswa-siswi di SMAN 7 Banjarmasin yang ikut serta dalam menggalang dana bagi korban banjir di wilayah terdampak seperti Barabai pada tahun 2021.

Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) di tingkat SMA pada tumbuh kembangnya, dalam artian peserta didik matang secara emosional apabila mereka mengetahui bagaimana cara untuk menghindari sebuah masalah di lingkungan sekitar, selain itu peserta didik mampu menumbuhkan toleransi pada beragam ekspresi perasaan diri sendiri maupun orang lain, serta mampu mengekspresikan perasaannya secara terbuka dan aman serta mampu menahan diri agar tidak terjadi suatu masalah.(Dzata dan Khusumadewi 2021).

Regulasi emosi adalah proses yang seseorang lakukan pada perasaan mereka, juga sebuah proses bagaimana seseorang mengekspresikan apa yang mereka alami. Pengaturan emosi dalam prosesnya mungkin secara sadar atau tidak sadar, otomatis atau terkontrol, serta mungkin berpengaruh terhadap satu poin atau lebih dalam proses generatif emosi. Individu tidak sebatas mempunyai emosi saja, namun perlu pula untuk mengatur emosinya, atau secara sederhananya perlu untuk bersikap atas emosi mereka serta menerima akibat dari tindakan emosionalnya. Maka dari itu setiap individu dirasa penting agar bisa mengatur emosinya untuk lebih positif agar terhindar dari masalah yang disebabkan oleh emosi itu sendiri (Saputri dan Sugiariyanti 2016).

Orang yang bisa menahan kekesalannya sampai ia merasa lega maka dia akan memiliki kendali atas logikanya dan tidak akan melakukan perilaku yang mengerikan dan membahayakan. Jadi ketika seseorang dalam keadaan marah atas perilaku orang lain akan lebih baik baginya berusaha untuk menjaga amarahnya terlebih dahulu, kemudian jika dia memiliki kendali atas diri sendiri dan kemarahan tersebut sudah mereda, maka setelahnya bisa melakukan tindakan wajar sebagai jawaban atas perlakuan individu terhadap dirinya sendiri (Kartika dan Nisfiannoor 2017).

Regulasi emosi juga merupakan anjuran dari Rasulullah, serta bentuk kesabaran kita dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga seseorang yang mampu meregulasi emosinya cenderung lebih positif dalam memandang kehidupan, mampu bersikap sabar, serta mengelola perasaan dengan baik. Dengan perasaan yang tidak mudah marah akan membuat individu merasakan kebahagiaan, mudah beradaptasi, dan lebih semangat dalam menikmati hidup. Pernyataan ini diperkuat dari penelitian Sialen dan Dewi yang menyebutkan bahwa ketika seseorang mempunyai regulasi emosi yang baik maka ia mampu menganalisa situasi yang ada dihadapannya secara positif dan mampu mengubah pikiran serta mampu mengendahkan emosi yang harus selalu positif pula (Silaen dan Dewi 2015).

Dalam pengumpulan data, peneliti mendapatkan bahwa tingkat regulasi emosi dan kesadaran diri pada siswa berbeda-beda. Hal ini dapat ditunjukkan melalui data statistik yang diperoleh untuk variabel regulasi emosi dari hasil analisa diketahui bahwa 15,5% siswa memiliki skor regulasi emosi yang tinggi, sejumlah 67,8% siswa memiliki skor regulasi emosi yang sedang dan 16,7% siswa memiliki skor regulasi emosi yang rendah. Sedangkan untuk variabel *self awareness* berdasarkan data statistik yang didapat menunjukkan hasil bahwa 12,9% siswa memiliki *self awareness* yang tinggi, sejumlah 75,1% siswa memiliki nilai *self awareness* yang sedang dan 12,0% siswa memiliki skor *self awareness* yang rendah. Dari hasil analisis yang telah dijabarkan di atas, bahwa tingkat regulasi emosi dan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin dominan berada dalam kategori sedang. Dalam hal ini artinya para siswa sudah mampu mengelola dan mengetahui emosi diri sendiri, dan memiliki kesadaran terhadap diri sendiri dan apa yang akan dia lakukan.

Dari hasil penelitian ini juga diperoleh skor rata-rata berdasarkan tingkat kelas dan jenis kelamin siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Untuk variabel regulasi emosi menunjukkan hasil bahwa berdasarkan tingkatan kelas, nilai rata-rata kelas XI sebesar 45.20 lebih tinggi dari pada skor rata-rata kelas X sebesar 44.49. Dan berdasarkan skor rata-rata dari jenis kelamin menunjukkan hasil bahwasanya nilai rata-rata variabel regulasi emosi pada siswa laki-laki 47.05 lebih besar dari pada nilai rata-rata siswa perempuan yaitu 44.35. Kemudian untuk variabel *self awareness* menunjukkan hasil bahwa berdasarkan tingkat kelas siswa, siswa kelas XI memiliki skor rata-rata lebih tinggi yaitu 78.14 dan kelas X 77.78. Dan berdasarkan jenis kelamin skor rata-rata siswa laki-laki sebesar 81.44 dan perempuan 77.17. Dari data statistik yang didapat untuk skor rata-rata pada kedua variabel menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka ia mempunyai kemampuan untuk meregulasi emosi serta memiliki kesadaran diri yang lebih baik, kemudian pada kategori jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa laki-laki lebih dominan untuk bisa meregulasi emosi dan memiliki kesadaran terhadap diri sendiri dari pada perempuan.

Jika dikaitkan dalam kajian keislaman kesadaran diri menyiratkan bagaimana seorang manusia memiliki kesadaran diri bahwa dirinya adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dan diberikan kekuatan berupa akal untuk berfikir. Diantara cara menumbuhkan kesadaran diri (*self awarness*) dalam Islam diantaranya adalah dengan melakukan muhasabah. Muhasabah yakni instropeksi, mawas atau meneliti diri, yang dilakukan setiap saat, baik setiap hari, tahun, dan bulan. Oleh karenanya muhasabah tidak hanya dilaksanakan di saat tertentu seperti tiap bulan dan tahun, tetapi pula setiap hari dan saat. Kemampuan dalam bermuhasabah akan menghadirkan kesadaran diri, sehingga akan menumbuhkan perilaku yang memiliki kepekaan akan kebaikan, mampu memilah yang baik dan buruk (*furqan*) serta mampu mengetahui dirinya sendiri (*ma'rifatun nafsi*) (Syukur 2006). Sebagaimana dituliskan dalam Q.S: *al-Hasyr* 18/59.

Artinya : *Dan apakah kamu tidak menyukai orang-orang yang melalaikan Allah, maka Allah menjadikan mereka melalaikan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.*" (QS. *al-Hashr* : 18/59)

Terjemahan ayat di atas merupakan teguran keras bagi kita kaum muslim yang melalaikan kewajiban untuk muhasabah diri. Dimana Allah menyatakan seseorang yang

lupa akan kesadaran dirinya sendiri maka ia sama dengan orang fasik yang melupakan Allah SWT.

Hasil penelitian ini untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin, hal ini dibuktikan dengan uji hipotesis menggunakan uji koefisien korelasi didapat  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Kemudian pada pengukuran penelitian menunjukkan bahwa  $r = 0,073$  dalam koefisien klasifikasi membentang antara  $0,60-0,799$  berarti tingkat antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* dinyatakan kuat dan dapat diterima. Kemudian, pada aspek regulasi emosi yang memberikan sumbangan efektif paling besar kepada variabel *self awareness* adalah aspek mampu mengevaluasi emosi dengan persentase 36% yang kedua adalah memonitor emosi sebesar 7 % dan terakhir adalah aspek modifikasi emosi 1,6 %. Terlebih lagi, nilai signifikansi aspek modifikasi emosi sebesar 0,298 ( $p > 0,05$ ) yang artinya aspek ini tidak memprediksi secara signifikan terhadap variabel *self awareness*. Sedangkan pada aspek memonitor emosi dan mengevaluasi emosi mempunyai prediksi yang signifikan terhadap variabel *self awareness* yaitu dengan nilai tiap aspeknya sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Dari uraian di atas dan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi dan kesadaran yang positif akan memiliki dukungan kemandirian yang lebih besar dan dapat menyadari serta memahami dirinya sendiri untuk dapat bertindak berhasil dalam berbagai keadaan. Pada penelitian ini khususnya siswa SMA 7 memahami dirinya sendiri, mengelola emosi, mempunyai kesadaran diri yang baik sebagai siswa dan makhluk sosial. Jika siswa tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik maka setiap dia marah atau kecewa maka akan mengeluarkan respon yang tidak baik seperti memendam perasaannya, mengungkapkan marah dengan membentak orang disekitar, serta bertindak berlebihan ketika marah. Oleh karena itu penting mempunyai kesadaran diri untuk mengontrol keadaan ketika tidak dapat memahami perasaan ataupun pikiran diri sendiri (Widjaja, Sitorus, dan Himawan 2020).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka diketahui tingkat regulasi emosi pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin berkategori tinggi yaitu berjumlah 36 siswa dengan persentase 15,5%, kategori sedang berjumlah 158 siswa dengan persentase 67,8% dan kategori rendah berjumlah 39 siswa dengan persentase 16,7%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang paling dominan adalah siswa kategori sedang sebanyak 158 siswa dengan persentase 67,8%.

Tingkat *self awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin dengan kategori tinggi yaitu berjumlah 30 siswa dengan persentase 12,9%, kategori sedang berjumlah 175 siswa dengan persentase 75,1% dan kategori rendah berjumlah 28 siswa dengan persentase 12,0%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* yang paling dominan adalah pada kategori sedang sebanyak 158 siswa dengan persentase 75,1%. Regulasi emosi memiliki hubungan positif terhadap *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Hasil tersebut dinyatakan dengan nilai R square sebesar 0,532. Berdasarkan hasil ini membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi dalam menerangkan *self awareness* sebesar 52,3%. Kemudian 47,7% lainnya dijabarkan oleh faktor lain.

Nilai signifikan variabel regulasi emosi dengan *self awareness* adalah  $0,000 < 0,05$ . Nilai tersebut bahwasanya regulasi emosi siswa di SMAN 7 Banjarmasin memiliki hubungan yang positif dengan *self awareness*. Kekuatan hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* penelitian ini dapat dilihat dari nilai R yaitu 0,723. Hasil ini menerangkan bahwa antara kedua variabel tersebut berada pada tingkat tinggi atau kuat.

### Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesadaran diri siswa berada pada kategori sedang. Maka dari itu disarankan untuk lebih meningkatkan lagi, seperti dengan melatih kesabaran untuk variabel regulasi emosi dan melatih muhasabah dalam diri atau intropeksi diri untuk variabel kesadaran diri. Para siswa juga diharapkan untuk menumbuhkan ikatan emosional dengan teman di sekolah sehingga terciptanya pertemanan yang tenang dan aman. Selanjutnya mencoba memulai percakapan, menentukan pendapat hingga mempunyai kepercayaan diri dalam beradaptasi di

lingkungan sekitar. Terdapat variabel lain yang juga memiliki pengaruh dan hubungan terhadap variabel regulasi emosi dan *self awareness* maka untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian ini disarankan untuk menggunakan beberapa variabel seperti dukungan sosial, kesabaran dan pola asuh untuk variabel regulasi emosi. Asertivitas, muhasabah dan *self control* untuk variabel *self awareness*.

### Referensi

- Amin Syukur. 2006. *Tasawuf Bagi orang Awam ,(Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, 2006.
- Anantasia Christie Silaen, dan Kartika Sari Dewi. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas." *Jurnal Empati* Vol. 4, No. 2, 2015.
- Azmi, Nurul. "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya." *Jurnal Pendidikan Sosial* Vol 2, No. 1, 2015.
- Choirunissa R., dan Ediati A. 2018. "Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK." *Jurnal Empati, Agustus* Vol 7, No. 3, 2018.
- Ferawati, Amalia Rahmandani. "Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas I Kutoarjo Dan Kelas Ii Yogyakarta." *Empati* Vol. 8, No. 3, 2020.
- Kartika, Yuni, dan M. Nisfiannoor. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* Vol. 2, No. 2, 2017.
- Kota, Smpn X. "Hubungan Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi pada Siswa Korban Bullying di SMPN ' X ' Kota Bandung The Correlation Between Social Support and Emotion Regulation in Victims of" 2019.
- Malikah. "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam." *Jurnal Al-Ulum* Vol. 13, No. 1, 2013.
- Rizky, Arianty. "Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying." *Jurnal Psikoborneo* Vol. 6, No. 4, 2018.
- S J Kahar, Mu'mina Kurniawati, Nina Zulida Situmorang, dan Siti Urbayatun. "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta." *Psyche 165 Journal* Vol. 15, No. 1, 2022.
- Saputri, Indah Kurnia eka, dan Sugiariyanti. "Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir." *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 8, No. 2, 2016.
- Shafira Dzata S.W, dan Ari Khusumadewi. "Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 4, No. 2, 2021.
- Tambuan, Yandari Agnes Theresia, dan Annastasia Ediati. "Problem Emosi Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua: Studi Komparasi Pada Siswa SMA Parulian 1 MEDAN." *Jurnal Empati* Vol. 5, No. 2, 2016.
- Widjaja, Madeline S., Kartika S. Sitorus, dan Karel K. Himawan. 2020. "Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan burnout pada karyawan bagian pemasaran." *Jurnal Psikologi Ulayat* Vol. 3, No. 1, 2020.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
09-06-2022	13-06-2022	16-06-2022	17-06-2022	22-12-2023

---

**Namira Hafizhah, Siti Faridah, Mahdia Fadhila**  
**Program Studi Psikologi Islam**  
**Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**  
**Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**  
Email: [namirahfzh@gmail.com](mailto:namirahfzh@gmail.com)