

ABSTRAK

Namira Hafizhah: 180103040009. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Self Awareness Siswa di SMAN 7 Banjarmasin.* Pembimbing (1) Dra. Hj. Siti Faridah M.Ag. Pembimbing (2) Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog. Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. 2022.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Self Awareness*, Siswa.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja secara tradisional dikenal dengan periode badai dan tekanan, masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat perubahan fisik dan hal lainnya. Pada tingkat SMA dimana masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Regulasi emosi yang tidak stabil akan membuat seseorang rentan mengamai rasa kecewa, marah, sedih, perasaan mendendam. Perasaan mudah emosi ini dapat berkurang salah satunya dengan *self awareness* atau yang disebut kesadaran diri. Tujuan dari penelitian ini, yaitu (1) untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa di SMAN 7 Banjarmasin, (2) untuk mengetahui tingkat *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin, dan (3) untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin, dengan hipotesis terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *self awareness*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 233 siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala yang dimodifikasi dari skripsi milik Khairunnisa Wahda untuk variabel regulasi emosi, dan skala yang telah valid serta reliabel dari skripsi Astri Fhatmawati untuk variabel *self awareness*.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa (1) tingkat regulasi emosi pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin berada dikategori tinggi, yaitu dengan persentase sebesar 85,0%, (2) tingkat *self awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin paling banyak berada dikategori tinggi, yaitu dengan persentase sebesar 87,6% dan (3) terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *self awareness* ($r = 0,723$ dan $p = 0,000 < 0,05$), artinya semakin tinggi regulasi emosi siswa, maka semakin tinggi juga kesadaran yang ada pada diri para siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi siswa, maka semakin rendah juga kesadaran yang ada pada diri para siswa, sehingga hipotesis **diterima**.