

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF*
AWARENESS SISWA DI SMAN 7
BANJARMASIN**

SKRIPSI

OLEH:

NAMIRA HAFIZHAH



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2022**

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF* AWARENESS SISWA DI SMAN 7 BANJARMASIN

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Islam**

Oleh:

**NAMIRA HAFIZHAH
NIM.180103040009**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Namira Hafizhah

NIM : 180103040009

Tempat/Tanggal Lahir : Ampah, 23 November 2000

Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas/Program : Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Awareness* Siswa di SMAN 7 Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin 19 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Namira Hafizhah

BUKTI BEBAS PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id website www.pi.uin-antasari.ac.id

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: 1578/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2022

Ketua Prodi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Namira Hafizhah

NIM : 180103040009

Prodi : Psikologi Islam

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Karya Ilmiah : "Hubungan Regulasi Emosi dengan Self Awareness Siswa di SMAN
7 Banjarmasin"

Telah dinyatakan **lulus uji plagiasi** dengan Prosentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 13 Juni 2022

Menyetujui
An. Ketua Program Studi Psikologi Islam
Sekretaris



Yulia Hairina

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF AWARENESS* SISWA
DI SMAN 7 BANJARMASIN**

Disusun dan diajukan oleh:

Namira Hafizhah

NIM. 180103040009

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Pembimbing I



Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag

NIP. 196412291994032003

Pembimbing II



Mahdia Fadhila, M.Psi Psikolog

NIP. 19870802 202203 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Psikologi Islam



Shanty Komalasari, M.Psi Psikolog

NIP. 198302152015032002

Banjarmasin 9 Juni 2022

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMAN 7 BANJARMASIN

Disusun dan diajukan oleh:

Namira Hafizhah
NIM. 180103040009

Telah Diajukan pada Dewan Penguji

Pada: Rabu, 20 Juli 2022

Dewan Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag	1. 
2. Anwar Fuadi, M.A	2. 
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag	3. 
4. Mahdia Fadhila, M.Psi Psikolog	4. 
5. Muhammad Syafi'i, M.Ag	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 19781227 200312 1 002

MOTTO

“Makin sulit sebuah perjuangan, makin indah suatu kemenangan”

“Prosesnya mungkin tidak mudah, tapi endingnya membuat kita tidak berhenti mengucapkan Alhamdulillah”

(Namira Hafizhah)

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Awareness* Siswa di SMAN 7 Banjarmasin”. Shalawat serta salam tak lupa pula selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar sarjana di program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Shanty Komalasari, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam dan Ibu Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan arahan penulisan skripsi yang sesuai dengan kepentingan pengembangan Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

3. Almarhum bapak Prof. Dr. H. Asmaran AS, M.A yang telah menjadi Dosen Pembimbing Akademik dari awal kuliah sampai semester 7. Semoga amal, ibadah, serta kebaikan beliau diterima disisi Allah SWT dan di tempatkan di surga-Nya.
4. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag selaku Dosen Penasehat Akademik serta Dosen Pembimbing pertama yang telah memberikan arahan, saran serta tenaga dan waktunya untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah sabar dalam memberikan arahan, masukan, saran serta tenaga dan waktunya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin khususnya para dosen jurusan Psikologi Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan selama masa kuliah sampai dengan penulisan skripsi ini.
7. Kepala sekolah SMAN 7 Banjarmasin beserta jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMAN 7 Banjarmasin.
8. Siswa dan siswi di SMAN 7 Banjarmasin yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi angket penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan kepada penulis dari kecil hingga sekarang. Yang selalu mendukung dari segi finansial

maupun dukungan non-finansial. Terimakasih telah memberikan motivasi, semangat, penguatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat, teman seperjuangan di Psikologi Islam 2018 serta semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam memberikan dukungan, waktu, tenaga, motivasi dan doa dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman KKN Kolaborasi Nusantara 2021 saya khususnya posko desa Wata Benua Provinsi Sulawesi Tenggara yang banyak membantu dan memberikan semangat kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini, semoga pertemanan kita selalu terjaga walaupun terhalang jarak.
12. Semua pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua di lingkungan kampus UIN Antasari Banjarmasin maupun bagi pembaca yang lain.

Banjarmasin, 19 Juni 2022

Penulis

PENDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Transliterasi	Keterangan
ا	Alif	A	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	
ت	Ta	T	
ث	Tsa	Ts	
ج	Jim	J	
ح	Ha	<u>H</u>	Ha garis bawah
خ	Kho	Kh	
د	Dal	D	
ذ	Dzal	Dz	
ر	Ra	R	
ز	Zai	Z	
س	sin	S	
ش	syin	Sy	
ص	Shad	Sh	
ض	Dhad	Dh	
ط	Tha	Th	
ظ	Zha	Zh	
ع	‘Ain	...’...	Koma terbalik di atas
غ	Ghain	G	

ف	Fa	F	
ق	Qaf	Q	
ك	Kaf	K	
ل	Lam	L	
م	Mim	M	
ن	Nun	N	
و	Wau	W	
ه	Ha	H	
ء	Hamzah	...’...	Apostrof
ي	Ya	Y	

B. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	a	Fathah
ِ	i	Kasrah
ُ	u	Dhammah

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal	Keterangan
اِيْ	ai	a dan i
اُوْ	au	a dan u

C. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal	Keterangan
ضَا	â	a dengan topi di atas
ضِيْ	î	i dengan topi di atas
ضُوْ	û	u dengan topi di atas

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**.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
BUKTI BEBAS PLAGIASI	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	ix
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR BAGAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	10
D. Definisi Istilah	11
E. Penelitian terdahulu.....	14
F. Hipotesis.....	17
G. Sistematika penulisan.....	18

BAB II KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA PIKIR

A. Definisi Teoritik	19
1. Regulasi Emosi.....	19
a. Pengertian Regulasi Emosi	19
b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	21
c. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	24
d. Manfaat Regulasi Emosi	27
e. Perkembangan Emosi Remaja	27
f. Regulasi Emosi dalam Islam	30
2. <i>Self Awareness</i>	34
1. Pengertian <i>Self Awareness</i>	34
2. Aspek-Aspek <i>Self Awareness</i>	36
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Awareness</i>	38
4. Kemampuan dalam <i>Self Awareness</i>	41
5. <i>Self Awareness</i> dalam Islam	42
B. Tinjauan Teoritik	45
C. Kerangka Piikir	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	49
B. Lokasi penelitian	50
C. Subjek dan Objek Penelitian	50
D. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51
E. Data dan Sumber Data	52
1. Data	52
2. Sumber Data	53
F. Teknik Pengumpulan Data	53
G. Instrumen Penelitian	54
1. Skala Regulasi Emosi	55
2. Skala <i>Self Awareness</i>	56
H. Desain Pengukuran Penelitian	60
1. Validitas	61
2. Reliabilitas	61
I. Teknik Penolahan Data dan Analisis Data	62
1. Teknik Pengolahan Data	62
2. Analisis Data	63
J. Tahap Penelitian	65

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
1. Sejarah Singkat SMAN 7 Banjarmasin	67
2. Visi Misi SMAN 7 Banjarmasin	68
3. Struktur Organisasi SMAN 7 Banjarmasin	69
B. Hasil Uji Instrumen	70
1. Uji Validitas	70
2. Uji Reliabilitas	73
C. Hasil Analisis dan Interpretasi Data	74
1. Gambaran Responden Penelitian	74
2. Uji Asumsi	76
3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian	78
4. Uji Hipotesis	85
5. Perhitungan Sumbangan Efektif	86
D. Pembahasan	91
E. Temuan-temuan Penelitian	102
F. Keterbatasan Penelitian	104

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	106
B. Saran	107

DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	114
RIWAYAT HIDUP	186

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Nilai Skor Skala <i>Likert</i>	53
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	56
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Awareness</i>	57
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Variabel <i>Self Awareness</i>	58
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Self Awareness</i>	60
Tabel 4.1	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Setelah di Uji Coba	71
Tabel 4.2	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Awareness</i> Setelah di Uji Coba	72
Tabel 4.3	Hasil Reliabilitas Skala Regulasi Emosi dan <i>Self Awareness</i>	73
Tabel 4.4	Gambaran Responden Berdasarkan Rentang Usia	74
Tabel 4.5	Gambaran Responden Berdasarkan Kelas	75
Tabel 4.6	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	76
Tabel 4.7	Uji Normalitas (<i>Kolmogorov-Smirnov</i>)	77
Tabel 4.8	Uji Linieritas	78
Tabel 4.9	Analisis Deskriptif	79
Tabel 4.10	Analisis Data Tingkat Regulasi Emosi	80
Tabel 4.11	Analisis Data Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 4.12	Analisa Data Regulasi Emosi Berdasarkan Kelas	82
Tabel 4.13	Analisis Data Tingkat <i>Self Awareness</i>	83
Tabel 4.14	Analisis Data <i>Self Awareness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	84
Tabel 4.15	Analisis Data <i>Self Awareness</i> Berdasarkan Kelas	85
Tabel 4.16	Hasil Uji Korelasi	85
Tabel 4.17	Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	86
Tabel 4.18	Nilai Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Emosi Terhadap Variabel Regulasi Emosi	87
Tabel 4.19	Sumbangan Efektif Aspek <i>Self Awareness</i> Terhadap Variabel <i>Self Awareness</i>	88
Tabel 4.20	Nilai Sumbangan Total	89

Tabel 4.21 Perhitungan Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Emosi Terhadap <i>Self Awareness</i>	89
--	----

Tabel 4.22 Nilai Signifikan Aspek Regulasi Emosi Terhadap <i>Self Awarenes</i>	90
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram responden berdasarkan rentang usia	75
Gambar 4.2	Diagram responden berdasarkan kelas	76
Gambar 4.3	Diagram responden berdasarkan jenis kelamin	76
Gambar 4.4	Diagram kategorisasi regulasi emosi siswa	81
Gambar 4.5	Diagram kategorisasi <i>self awareness</i> siswa	83

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Pikir	48
Bagan 4.1	Struktur Organisasi SMAN 7 Banjarmasin	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Variabel Regulasi Emosi Sebelum Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	115
Lampiran 2	Tabulasi Skor Jawaban <i>Tryout</i> Skala Regulasi Emosi (X)	117
Lampiran 3	Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	119
Lampiran 4	Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	120
Lampiran 5	Skala Penelitian	120
Lampiran 6	Tabulasi Skor Skala Regulasi Emosi (X)	124
Lampiran 7	Tabulasi Skor Skala <i>Self Awareness</i> (Y)	134
Lampiran 8	Uji Normalitas	154
Lampiran 9	Uji Linieritas	156
Lampiran 10	Uji Hipotesis	157
Lampiran 11	Surat Keputusan Seminar Proposal	159
Lampiran 12	Surat Izin Riset	160
Lampiran 13	Surat Izin dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan	162
Lampiran 14	Surat Telah Melakukan Penelitian	163
Lampiran 15	Surat Keterangan Lulus Plagiasi	164
Lampiran 16	Letter Of Publish	165
Lampiran 17	Lembar Konsultasi	166
Lampiran 18	Jurnal	171