

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lingkungan sekolah adalah lingkungan tempat siswa (remaja) mendapatkan latihan dan pendidikan formal untuk membantu supaya siswa (remaja) tersebut dapat mengembangkan potensi dirinya, baik yang berhubungan dengan aspek sosial, emosional, intelektual, ataupun moral-spiritual. Pendidikan ini merupakan bagian yang melekat pada kehidupan manusia. Tidak dapat dipungkiri bahwa pendidikan telah menjadi kebutuhan setiap manusia dan terjadi sepanjang hayat.¹

Memasuki tahapan remaja, adalah fase perkembangan antara masa dewasa dan anak-anak. Perkembangan seseorang dalam masa remaja dan anak-anak nantinya akan membentuk perkembangan dirinya pada masa dewasa. Seorang remaja pada periode ini akan menghadapi konflik yang bertambah kompleks seiring dengan perubahan dalam dirinya. Masa remaja juga disebut dengan masa transisi, masa transisi inilah yang memungkinkan remaja mengalami masa krisis. Salah satu problem yang dialami remaja yakni salah satunya adalah menghadapi permasalahan pada dirinya sendiri. Salah

¹Munir Yusuf, *Pengantar Ilmu Pendidikan* (Palopo: Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo, 2018), 7.

satunya adalah kenakalan remaja yang dipicu oleh faktor eksternal dan internal.²

Siswa SMA merupakan kelompok remaja pertengahan (usia 15-18 tahun). Siswa SMA ada di dalam kelompok masyarakat (berbasis masyarakat) dan di dalam sekolah (berbasis sekolah). Perkembangan dan pertumbuhan remaja sangatlah pesat baik secara sosial, psikologis, ataupun fisik dimana remaja memasuki masa pubertas yang penuh *storm and stress*.³

Maris memaparkan, masa remaja yaitu masa pencarian jati diri dimana semasa ini akan muncul fenomena negatif yang perlu diperhatikan, diantaranya reaksi emosional yang berlebihan, mencuri, penggunaan obat terlarang, serta perkelahian antar pelajar. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik dapat mengontrol dirinya, dengan demikian tidak akan terpengaruh akan fenomena seperti yang dipaparkan sebelumnya. Regulasi emosi yakni upaya yang dilakukan dalam mengelola atau mengatur emosinya dan cara mengekspresikan emosi yang bisa berpengaruh terhadap perilaku remaja untuk mencapai tujuannya.⁴

Masa remaja atau pubertas ini juga dapat dikatakan mereka yang telah memasuki tahapan *baligh*, misal pada laki-laki ditandai dari segi fisiologisnya dengan tumbuh rambut dibagian tertentu, mimpi basah, tumbuh jakun, dan suara semakin berat. Pada perempuan seperti menstruasi atau haid. Secara

²Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), 9.

³Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya," *Jurnal Keperawatan Anak* 2, no. 1 (2014): 40.

⁴Theresia Vania Radhitya W and Meilanny Budiarti Santoso, "Pengendalian Emosi Pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal Di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak (LPKA) Bandung," *Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2019): 219.

dalam Islam muslim yang telah *baligh* wajib melaksanakan hukum syariat islam yakni, menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi apa yang dilarang.⁵

Sedangkan menurut makna terminologis, *baligh* adalah berakhirnya masa kanak-kanak (dalam pandangan fikih Islam). *Baligh* adalah apabila telah mencapai usia 15 tahun ke atas atau sudah mengalami haid bagi perempuan meskipun usianya kurang dari 15 tahun. “Akil Balig” adalah dua kata dengan makna berbeda tetapi keduanya merupakan ciri yang digunakan untuk menunjukkan seseorang terikat kewajiban mentaati hukum atau dengan kata lain disebut mukalaf.⁶

Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Ediati didapatkan bahwa sejumlah 236 responden mengalami problem emosi yaitu meliputi orang dewasa, remaja, dan anak-anak di provinsi Jawa Tengah. Problem emosi yang timbul meliputi *externalizing* ataupun *internalizing problems*. Akan tetapi pada penelitian ini, remaja yang terlibat hanya sejumlah 48. Oleh karenanya dibutuhkan penelitian lanjutan yang melibatkan responden dengan jumlah yang lebih banyak guna mendapatkan data prevalensi problem emosi pada remaja. Maka dari hal tersebut, dibutuhkan acuan berdasarkan kajian empiris terkait problem emosi khususnya pada remaja pelajar sekolah menengah.⁷

⁵Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah* (Jakarta: Amzah, 2009), 245.

⁶Abd al-Rahman al-Jazīrī, *Katab al-Fiqh Ala Madzahib al- alArba'ah* (Bairut: Dar al-Ilmiyyah, 2003), 161.

⁷Annastasia Ediati, “Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar Smp-Sma Di Kota Semarang,” *Jurnal Psikologi Undip* 14, no. 2 (Oktober 2019): 192.

Seperti dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurul Azmi berjudul “Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya” menunjukkan hasil yaitu, emosi erat kaitannya dengan manusia sebab emosi ada dalam diri manusia dan seluruh individu sebagai manusia pasti memilikinya. Lingkungan dimana remaja berada yaitu lingkungan masyarakat, sekolah, dan keluarga memiliki peranan penting dalam pembentukan emosi remaja, oleh karenanya dibutuhkan lingkungan dengan kondisi positif serta keteladanan orang dewasa khususnya orang tua agar remaja bisa memperoleh nilai sosial dan moral yang dibutuhkan untuk perkembangan emosinya. Emosi remaja yang meluap-luap dan penuh semangat adalah potensi yang luar biasa. Emosi remaja ini juga perlu untuk diolah agar bisa diarahkan pada berbagai aktivitas yang produktif dan bersifat positif.⁸

Berdasarkan republika.co.id pada 6 Oktober 2021, mengungkapkan bahwa terdapat siswa SMAN di kota Bogor bernama Rizky Agung (18 tahun) menjadi tersangka utama pembunuhan serta enam orang lainnya. Saat ditanya oleh pihak kepolisian perihal motifnya melakukan aksi kekerasan tersebut, Rizky menyebut hal itu dilakukannya karena ada dendam terhadap korban. “Ada dendam pribadi,” ucap Rizky secara singkat dan liris. Jika diambil kesimpulan dari kasus ini di antaranya yaitu regulasi emosi yang rendah sehingga terjadi ketidakmampuan mengelola serta mengatasi emosi dengan tepat.

⁸Nurul Azmi, “Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya,” *Jurnal Pendidikan Sosial* Vol 2, No. 1 (June 2015): 40–46.

Emosi terbagi menjadi 3 macam, ada emosi marah, takut, dan cinta. Remaja cenderung dihadapkan oleh emosi marah ini sebab hal tersebut berhubungan dengan bagian otak dimana meregulasikan emosi masih pada proses perkembangan.⁹ Al-Ghazali mengatakan adanya marah dalam diri manusia adalah untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Didalam diri manusia terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin diantara kedua itu selalu bermusuhan dan bertentangan. Marah dilukiskan sebagai darah yang mendidih di dalam dada dan menghasilkan asap hitam yang menyembur ke otak dan menguasai pusat pikiran manusia.¹⁰

Emosi pada diri individu tentunya melibatkan proses berpikir atau kognitif serta cara bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut dengan baik. Suatu kesimpulan adalah benar dan tepat apabila kesimpulan itu ditarik sesuai dengan aturan berpikir (premis) yang benar. Dalam kajian filsafat proses berpikir pastinya melibatkan logika, dengan logika kita belajar cara menganalisis suatu jalan pikiran, yaitu bagaimana dan atas dasar apa orang sampai kepada kesimpulan.¹¹

Seorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik bisa mengelola kondisinya, oleh karenanya masalah yang dihadapi akan dapat diselesaikannya sendiri. Seseorang tersebut juga akan bisa mengelola emosi dirinya sehingga bisa menahan diri supaya tidak bertindak yang bisa menyakiti orang lain. Bila tinggi tingkat regulasi emosi seseorang, maka

⁹Hurlock E. B, *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (edisi ke-5) (Istiwidayanti & Soedjarwo) (Jakarta: Erlangga, 1991), 156.

¹⁰Quraish Shihab, *Yang Tersembunyi* (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 225.

¹¹Darwis A Soleiman, *Filsafat Ilmu Pengetahuan Perspektif Barat dan Islam* (Banda Aceh: Bandar Publishing, n.d.), 88–89.

seseorang tersebut juga akan mempunyai kemampuan sosial-emosional yang juga cenderung tinggi. Kebalikannya, bila rendah regulasi emosinya, maka kontrol dirinya juga cenderung rendah, rentan akan penolakan sosial, agresif, dan tidak konstruktif. Apabila emosi mampu diregulasi dengan berhasil, maka akan membentuk kesejahteraan subjektif, sementara apabila gagal maka akan membentuk kecemasan. Seorang yang gagal meregulasi emosi bisa menjadikannya cenderung mengalami permasalahan emosi.¹²

Remaja yang dapat mengatasi berbagai masalah emosionalnya maka akan bisa mengelola emosinya secara positif, sehingga akan cenderung menaruh perhatian terhadap perannya, bertanggung jawab, serta dapat mengendalikan dorongan hati. Saat remaja memasuki lingkungan tertentu, maka akan dihadapkan dengan berbagai stimulus di lingkungan tersebut di antaranya lingkungan sekolah. Terdapatnya kemampuan yang baik dalam mengelola emosi bisa membantu individu dalam mengontrol diri agar tidak terlibat dalam tindakan negatif khususnya pada saat mengalami tekanan dan masalah.¹³

Dengan kemampuan yang luas akan menjadikan manusia memiliki pandangan jauh ke depan. Sebelum menentukan tindakan, terlebih dahulu ia menimbang mudarat dan maslahat yang akan timbul akibat tindakan tersebut. Sementara jiwa yang besar dapat membantu menahan emosi pada saat hendak melampiaskan amarahnya pada orang lain. Rasulullah SAW bersabda kepada salah seorang sahabatnya:

¹²Asti Musman, *Berdamai dengan Emosi* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2017), 40.

¹³Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004),

إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ الْجِلْمُ وَالْأَنَاءُ

Artinya: "Sesungguhnya kamu mempunyai dua akhlak yang sangat dicintai Allah dan Rasul-Nya, yaitu sifat al-hilm (mampu menahan emosi) dan al-anah (sikap tenang dan tidak tergesa-gesa)". (H.R Muslim)

Makna dari hadis di atas adalah pada saat seseorang dapat menahan amarahnya, maka keberuntungan yang besar diberikan oleh Allah SWT, yakni akan terhindarkan dari konsekuensi buruk atas amarahnya, terhindar dari godaan setan yang mempermainkannya, dan bahkan Allah SWT akan memberikan cahaya dalam pemikirannya sehingga akan menjadikannya dapat menimbang seluruh hal secara bijak dan adil.¹⁴ Hadis ini mengajarkan kita agar mampu menahan emosi dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil sebuah tindakan.

Selain yang disebutkan di atas, kesadaran diri yang merupakan bagian dari kecerdasan emosi yang ada pada setiap individu juga penting. Menurut Purwadi dalam pendapat Havighurst, setiap tahap kehidupan mempunyai tugas perkembangan yang harus dilakukan. *Self awareness* merupakan konsep diri yang memiliki arti sangat penting, sebab orang bisa memandang dunia dan dirinya, yang bukan hanya memberi pengaruh pada perilaku, namun pula tingkatan kepuasan yang didapatkan dalam kehidupannya. Masing-masing orang tentulah mempunyai *awareness* pada diri sendiri, namun kadang-kadang mereka tidak memahami apakah *awareness* itu negatif ataukah positif. Berdasar hal ini seseorang bisa menerima dirinya apa adanya dan dapat introspeksi diri atau lebih mengenal dirinya. Bila seseorang tidak

¹⁴Ibnu Qudamah Al-Maqdisi, *Mukhatashar Minhajul Qashidin* (Mesir: Al Maktabatul Islamy, 2000), 275.

mempunyai kesadaran diri guna mengenal diri sendiri, sehingga seseorang itu tentulah tidak mempunyai tanggung jawab dalam melakukan keputusan.¹⁵

Self awareness menurut Koeswara adalah kemampuan seseorang untuk bisa memahami diri sendiri dan mampu berbeda pada diri yang lain, kemudian mampu beradaptasi di lingkungan manapun. Seseorang yang tengah mengalami kondisi *self awareness* mempunyai potensi melakukan pemantauan diri, yaitu bisa memahami kondisi sosial dalam memahami individu lain, memahami diri maupun memahami harapan individu lain pada dirinya.¹⁶

Dalam Al-Qur'an bisa ditemukan ayat yang menerangkan pentingnya kesadaran diri. Ayat yang menyebutkan hal itu salah satunya dalam firman Allah Q.S. al-Hasyr/59: 19.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.”.

Berdasarkan ayat Al-Qur'an di atas menjelaskan bahwa kesadaran diri dalam Al-Qur'an memiliki makna menemukan jati diri secara mendidik maupun menumbuhkan potensi fitrah dan internal yang ada dalam wujud dirinya yang selanjutnya menjwai hakikat keberadaan maupun sifat Ilahi.¹⁷

¹⁵Purwadi, “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kepercayaan Diri,” dalam *jurnal Psikologi Islam (Jurnal Al-Qalb)* 8, no. 1 (Maret 2016): 21.

¹⁶Koeswara, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar* (Bandung: PT. Eresco, 1987), 31.

¹⁷Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya* (Bandung: CV Penerbit DiPonegoro, 2006), 437.

Adapun yang dimaksud dengan fitrah Allah adalah ciptaan Allah. artinya Allah menciptakan manusia dengan memberinya potensi beragama yaitu agama tauhid. untuk mempertahankan potensi tersebut manusia juga dibekali dengan potensi emosi, sehingga dengan emosi yang ada dalam diri manusia dapat merasakan bahwa Allah itu ada.¹⁸

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SMA terkenal dan favorit di kota Banjarmasin, yakni SMAN 7 Banjarmasin yang terletak di Jl. Dharma Praja V. Dalam versi detik.com SMAN 7 Banjarmasin merupakan daftar SMA terbaik di Kalimantan Selatan dan termasuk di dalam 6 besar sekolah terbaik LTMPPT dengan nilai rerata TPS 522,522. SMAN 7 memiliki banyak prestasi yang diraih para siswa dan siswinya di setiap tahun.

Berdasarkan wawancara kepada salah satu siswa SMAN 7 Banjarmasin yang berinisial N mengungkapkan bahwasanya ketika dia marah maka ia akan mengurung diri dalam kamar dan malas melakukan interaksi dengan orang sekitar bahkan untuk keluar kamar pun ia tidak mau, kemudian dia akan menangis sambil mengucapkan kata-kata kasar sampai rasa marahnya reda. Saat ditanya bagaimana ia menyadari emosi itu mempengaruhi dirinya N menjawab saat marah mereda ia akan sadar bahwa yang dilakukannya salah tetapi hal itu tidak bisa dihindari ketika emosinya tidak stabil, terkadang ia akan marah juga kepada orang didekatnya untuk melampiaskan emosinya tersebut. Kemudian peneliti melakukan wawancara

¹⁸Yuni Setianingsih, *Birrul Awlad Vs Birrul Walidain Upaya Pendidikan Emosional Anak dalam Keluarga* (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2007), 24.

juga terhadap siswa U, ia menerangkan bahwa ketika ia marah maka akan memilih untuk diam dan menjauhkan diri dari keramaian seperti menonaktifkan hp dan memilih untuk menenangkan hati serta pikiran.

Mengacu latar belakang yang sudah dijabarkan tersebut terdapat kesimpulan bahwasanya regulasi emosi penting guna diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari dan bagaimana meningkatkan kesadaran diri kita terhadap hal yang kita perbuat baik buruknya yang kita laksanakan apakah memberi kerugian pada individu lain ataukah tidak. Peneliti terdorong guna meneliti lebih mendalam dan merasa penelitian ini penting untuk diteliti terkait variabel yang sudah dijelaskan tersebut, sehingga judul penelitian ini yaitu “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin.”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa di SMAN 7 Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin?
3. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui tingkat regulasi emosi siswa di SMAN 7 Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

3. Menguji hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

Diharap penelitian mampu memberi manfaat dalam berbagai aspek, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Menurut teoritis, diharap penelitian ini mampu memberi informasi tambahan untuk perkembangan ilmu pengetahuan pada bidang psikologi terkhusus bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Menurut praktis, diharap penelitian ini dapat memberikan masukan kepada para siswa tentang penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Selain itu jika penelitian ini teruji diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai regulasi emosi pada siswa di sekolah

D. Definisi Istilah

Untuk memperjelas penelitian ini, maka peneliti mendefinisikan secara istilah variabel yang akan dianalisis agar lebih mudah untuk dipahami. Adapun definisi istilah pada penelitian ini yaitu,

1. Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson, regulasi emosi adalah sekumpulan proses emosi yang diatur selaras dengan tujuan seseorang baik secara

otomatis maupun dikontrol, disadari atau tidak dan mencakup beberapa komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Seseorang yang dapat meregulasikan emosi akan memperoleh dampak baik untuk perilaku, kesehatan fisik, maupun hubungan sosial. Regulasi emosi pula menjadikan seseorang berpikir jernih, memiliki sikap bijaksana dan tenang saat bertindak.¹⁹

Thompson membedakan beberapa aspek regulasi emosi yang mencakup 3 macam:

- a. Memonitor emosi, pemantauan aspek ini adalah potensi seseorang guna menciptakan keputusan tertentu yang pasti terkait langkah apakah yang hendak dilaksanakan saat menghadapi beberapa macam emosi dan perilaku. Hal tersebut dilaksanakan supaya emosi yang dihadapi secara lebih jelas.
- b. Mengevaluasi emosi, penilaian aspek ini merupakan potensi seseorang guna memberi pengevaluasian baik negatif ataupun positif terkait semua kondisi dan peristiwa yang dialaminya berdasar wawasan yang dipunyai seseorang itu.
- c. Modifikasi emosi, perubahan aspek adalah potensi seseorang guna melaksanakan perubahan emosi maupun hal yang sifatnya buruk dan masuk ke diri seseorang, adalah suatu dorongan seseorang ke hal yang sifatnya baik.²⁰

¹⁹J Gross dan O.P John, "Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect , Relationships , And Well-Being," *Journal Of Personality And Social Psychology* 85, no. 3 (2003): 350.

²⁰Ross A Thompson, "Emotion Regulation Conceptual Foundations," Januari 2007, 11-12.

Jadi regulasi emosi dalam penelitian ini adalah emosi setiap individu itu bisa naik dan turun atas dasar tujuan dari dirinya sendiri, dengan menggunakan aspek dari Thompson pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

2. *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Sesuai pemaparan Goleman, bahwasanya kesadaran diri bisa memahami perasaan di kondisi tertentu, hal itu bisa memandu untuk melakukan pembimbingan ataupun penentuan keputusan dalam diri seseorang, memiliki kepercayaan diri yang baik atau mempunyai tolak ukur yang realistis guna potensi dirinya sendiri.²¹

Goleman membagi *self awareness* dalam beberapa aspek diantaranya adalah :

- a. Mengenal perilaku maupun perasaan diri sendiri
- b. Mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri
- c. Bersikap mandiri
- d. Bisa menentukan keputusan secara tepat
- e. Terampil saat mengekspresikan perasaan, pendapat, keyakinan, pikiran
- f. Bisa melakukan evaluasi diri.²²

Jadi, kesadaran diri dalam penelitian ini adalah ketika individu tersebut dapat memahami perasaannya pada setiap situasi yang dihadapi,

²¹Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), 409-410.

²²Goleman, 415.

dengan menggunakan aspek dari Goleman pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Hasan Ugur, Petru-Madalin Constantinescu, Michael J. Stevens, dalam *Eurasian Journal of Educational Research*, Issue 60, 2015 dengan judul “*Self-Awareness and Personal Growth: Theory and Application of Bloom’s Taxonomy*”. Pada penelitian ini partisipannya 70 mahasiswa psikologi konseling, penelitian mempergunakan pendekatan kuantitatif, hasil penelitian menjelaskan bahwasanya proses pengembangan diri dapat difasilitasi oleh internalisasi pembelajaran kognitif dan didukung oleh proses afektif yang bersama-sama menghasilkan hasil perkembangan yang menguntungkan bagi siswa. Persamaan dalam penelitian ini adalah berdasarkan variabel independennya membahas tentang “kesadaran diri”. Perbedaan pada penelitian ini dari segi subjek penelitian, pada penelitian yang akan dilakukan subjek atau responden penelitian adalah siswa di SMAN 7 Banjarmasin.
2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yossi Kalista Dwityaputri, Hastaning Sakti, dalam *Jurnal Empati*, April 2015, Volume 4 berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan” penelitian mempergunakan penelitian kuantitatif deskriptif, pengambilan sampel

pada penelitian ini memakai teknik cluster random sampling. Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan positif yang sangatlah signifikan antara regulasi emosi dan *forgiveness* terhadap peserta didik dalam SMA Islam Cikal Harapan. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang hendak diteliti yaitu sama-sama mempergunakan metode kuantitatif korelasi, subjek penelitian sama pula yaitu siswa SMA, variabel independen penelitian ini sama dengan penelitian yang hendak dilaksanakan yakni “regulasi emosi”. Perbedaannya adalah dari variabel dependen, pada penelitian ini *forgiveness* sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian yang akan diteliti “*self awareness*”.

3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, Izzatul Fitriah. Dalam Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, Vol. 4, No. 4, September 2018 dengan judul “Hubungan Religiusitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI”. Penelitian mempergunakan metode kuantitatif, yakni guna melihat adanya korelasi antar variabel bebas dan variabel tergantung. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa-mahasiswi Program Studi BPI (konseling). Yang membedakan penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek penelitian, pada penelitian ini subjek penelitiannya yakni para mahasiswa sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya adalah siswa SMA. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama mempergunakan

metode penelitian korelasional, kemudian variabel dependennya adalah *self awareness*.

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih. Dalam jurnal Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Gender Vol. 18, No. 1, 2019 dengan judul “Regulasi Emosi pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan”. Penelitian menggunakan subjek SMAN 3 Pekanbaru, SMAN 11 Pekanbaru, SMAN 12 Pekanbaru, SMAS Tri Bakti Pekanbaru, SMAS YLPI Pekanbaru, SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang memiliki jumlah 262 individu. Sampel yang dipakai sejumlah 398 subjek. Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu nonprobability sampling memakai kuota sampling. Hasil penelitian digunakan untuk mengetahui apakah adanya perbedaan regulasi emosi pada remaja perempuan dan laki-laki. Perbedaan dari penelitian ini yaitu dari segi tempat penelitian dan subjek penelitian, penelitian yang akan dilakukan adalah hanya pada satu sekolah saja yaitu SMAN 7 Banjarmasin. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas terkait siswa (remaja) di masa SMA, dan variabel independennya adalah regulasi emosi.
5. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Dwi Astuti, Wasidi, Rita Sinthia. Di Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Volume 2 No 1 2019 dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”. Penelitian mempergunakan desain

deskripsi kuantitatif memakai teknik korelasi. Populasi yang dipakai dalam penelitian yakni peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah yang jumlahnya 288 peserta didik, teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu angket. Hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah. Persamaannya dengan penelitian yang hendak diteliti yaitu dari segi variabel independenya yakni regulasi emosi, sedangkan metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi. Perbedaannya adalah dari segi subjek penelitian yaitu penelitian ini memiliki subjek peserta didik SMP sementara yang akan diteliti subjeknya siswa SMA.

F. Hipotesis Penelitian

Dilihat dari perjabaran rumusan masalah, tujuan penelitian dan penelitian terdahulu, didapatkan rumusan hipotesis yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin.
2. Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika dalam penulisan yang digunakan untuk menyusun proposal skripsi ini mencakup dari lima bab, yakni:

1. Bab pertama adalah pendahuluan, peneliti menjelaskan latar belakang permasalahan terkait variabel regulasi emosi dengan *self awareness*. Sesudah itu diperkuat dengan rumusan permasalahan, tujuan, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.
2. Bab ke-2 menjelaskan tinjauan teoritik penelitian yaitu terkait variabel regulasi emosi dan *self awareness*, serta menjelaskan keterkaitan antara dua variabel tersebut. Selanjutnya ditambah dengan kerangka berpikir.
3. Bab ke-3 yakni menguraikan metode penelitian, mencakup jenis penelitian yang dilaksanakan, lokasi penelitian, subjek maupun objek penelitian, populasi, sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian yaitu skala regulasi emosi dan *self awareness*, teknik pengolahan data, analisis data dan tahapan penelitian.
4. Bab ke-4 memuat mengenai laporan penelitian, gambaran lokasi penelitian di SMAN 7 Banjarmasin, uji validitas serta reliabilitas, analisis data penelitian, hipotesis serta sumbangan efektif penelitian. Kemudian diolah pembahasan mengenai hasil penelitian yang didapatkan. Selanjutnya terdapat juga temuan penelitian dan keterbatasan penelitian.
5. Bab ke-5. yakni bab paling akhir pada penelitian. Memuat mengenai kesimpulan penelitian beserta saran.

