

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat SMAN 7 Banjarmasin

Pada sejarahnya, berdiri sebuah sekolah kejuruan pada tahun 1973 menggunakan terbitan SK Mendikbud RI No. 2275/2/1973 lebih tepatnya pada 18 Desember 1973, dengan nama SMPP (Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan). Seiring dengan berjalannya waktu, SMPP yang pada awal berdirinya dilihat tidak terlalu menarik minat warga Banjarmasin, lalu sekolah ini pada tahun 1982 diganti menjadi sekolah menengah umum menggunakan SK Mendikbud No. 0353/0/1985 pada 9 Agustus 1985, sebagai Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Banjarmasin.

Pada tahun 2010 Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Banjarmasin mendapatkan sertifikat ISO 9001:2008 menurut forum tunjangan profesi sistem mutu dan berhasil mempertahankan pengakuan kelayakan penyandang sertifikat ISO tahun 2011. SMAN 7 Banjarmasin juga dipilih menjadi sekolah sehat Sosro serta terpilih sebagai bagian SMAN unggulan yang di Provinsi Kalimantan Selatan.

2. Visi dan Misi SMAN 7 Banjarmasin

a. Visi

Terbentuknya siswa yang berakhlak mulia, berkarakter, berliteratur serta memiliki keterampilan yang diperlukan pada abad 21.

b. Misi

Menyelenggarakan Pembelajaran Yang :

- 1) Mengembangkan sikap toleransi antar penganut umat beragama , suku dan ras. Mengembangkan budaya literasi mulai literasi dasar, literasi perpustakaan, literasi media, literasi teknologi, literasi visual.
- 2) Menjalankan pembelajaran yang menumbuhkan keterampilan berkomunikasi, berkolaborasi, berpikir kritis serta kreatif, inovatif.
- 3) Menciptakan lingkungan sekolah sehat yang bersih, hijau, hemat, dan aman.
- 4) Menumbuhkan sikap jujur, sopan santun, saling menghormati, disiplin, dan bertanggung jawab.
- 5) Mengembangkan potensi siswa sehingga mampu bersaing ditingkat Nasional maupun Internasional.

B. Hasil Uji Instrumen

Dalam mendapatkan hasil uji instrumen, peneliti menggunakan skala penelitian yang dibagikan kepada 40 orang siswa di sekolah yang ada di kota Amuntai yaitu MA Rakha. Sebelum melakukan pembagian *tryout*, peneliti terlebih dahulu melakukan konsultasi skala penelitian dengan dosen pembimbing. Alasan pemilihan sampel *tryout* ini dikarenakan sekolah yang dijadikan tempat *tryout* mempunyai karakteristik yang sama dengan SMAN 7 Banjarmasin yang menjadi sampel murni penelitian ini. Adapun dua sampel yang menjadi kesamaan dalam penelitian ini adalah target penelitian yaitu para siswa dikalangan remaja.

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk memudahkan peneliti dalam menentukan layak tidaknya data yang didapat dari sebuah hasil penelitian untuk menjelaskan sebuah variabel. Dengan data yang valid maka uji validitas ini berjalan sesuai dan menghasilkan *output* yang maksimal.¹ Validasi dapat dipoinkan dengan membandingkan dua variabel *r* hitung dan *r* tabel yang signifikan yang pada akhirnya akan mendapatkan pernyataan yang sesuai.²

Pengujian validitas pada penelitian ini memakai metode pencocokan *product moment* menggunakan *software* perangkat berupa *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 26. Dalam uji validitas ini, diperoleh 20 poin untuk skala regulasi emosi yang sudah dimodifikasi,

¹V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, 192.

²Periantalo, *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*, 117.

serta 50 poin skala *self awareness* yang telah digunakan dan diperoleh hasil validitas yang diletakkan dibagian bab 3, Diantaranya:

a. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi diolah menurut tiga aspek yang beredar pada 16 buah poin pernyataan. Uji validitas skala ini ditinjau berdasarkan nilai signifikan 5% dengan $N = 40$ menggunakan nilai r tabel yaitu 0,312. Sesudah dilakukan uji validitas pada poin regulasi emosi, maka dihasilkan *output* yang sesuai, tidak terdapat poin yang gugur atau tidak valid, hal ini bisa dicermati menurut nilai r hitung $>$ r tabel (0,312). Berikut adalah tabel *blueprint* setelah dilakukan uji validitas.

TABEL 4.1 *BLUEPRINT* SKALA REGULASI EMOSI SETELAH DI Uji COBA

| No. | Aspek | Indikator | Poin | | | | Total |
|--------------|--------------------|--|----------|-------------|----------|-------------|-----------|
| | | | Favo | | Unfavo | | |
| | | | Valid | Tidak Valid | Valid | Tidak Valid | |
| 1. | Memonitor Emosi | Dapat mengetahui emosi yang sedang dirasakan | 1,9 | - | 5,13 | - | 4 |
| 2. | Mengevaluasi Emosi | Mengelola emosi negatif | 2,10 | - | 6,14 | - | 4 |
| | | Menyeimbangkan perasaan | 3,11 | - | 7,15 | - | 4 |
| 3. | Modifikasi Emosi | Mampu mengubah emosi agar lebih memotivasi. | 4,12 | - | 8,16 | - | 4 |
| Total | | | 8 | - | 8 | - | 16 |

Dari tabel di atas, hasil uji validitas skala regulasi emosi yang disebar pada 16 poin dengan nilai signifikansi 5% dengan r tabel = 0,312 terdapat 20 poin yang sesuai dan dapat dipakai untuk bahan penelitian.

b. Skala Self Awareness

Peneliti menggunakan skala dari Astri Fhatmawati yang berjudul Hubungan Antara *Self Awareness* dengan Tanggung Jawab Remaja di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Pamardi Utomo Boyolali dari IAIN Surakarta tahun 2020. Dengan menggunakan aspek yaitu memahami emosi, pengakuan diri yang tepat, dan kepercayaan diri atau berani. Setelah dilakukan pengujian validitas oleh Astri Fhatmawati menunjukkan hasil yaitu r tabel = 0,320 dan r hitung > r tabel berdasarkan nilai sig 5% dari 50 poin pernyataan terdapat 29 poin sesuai dan 21 poin yang tidak sesuai.

TABEL 4.2 BLUEPRINT SKALA SELF AWARENESS SETELAH UJI COBA

| ASPEK | INDIKATOR | POIN | | JML |
|---------------------------|--|-----------|--------|-----|
| | | Fav | Unfav | |
| Mengenali Emosi | Kesadaran individu pada bentuk perasaan atau emosi yang ada dalam diri | 1,3,5 | 2,4 | 5 |
| | Kesadaran atas emosi yang timbul dalam diri ketika berinteraksi dengan orang lain | 6,8,11,12 | 7,9,10 | 7 |
| Pengakuan diri yang tepat | Kesadaran mengenai kekurangan serta kelebihan yang ada pada dirinya. | 14,15 | 13 | 3 |
| | Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, mau terus belajar dan mengembangkan diri. | 17 | 16,18 | 3 |

LANJUTAN TABEL 4.2 *BLUEPRINT* SKALA *SELF AWARENESS* SETELAH UJI COBA

| | | | | |
|------------------|--|----------|----------|----|
| Kepercayaan diri | Berani tampil dengan keyakinan diri. | 20,22 | 19,21,23 | 5 |
| | Berani menyuarakan pandangan yang tidak benar dan tegas dalam membuat keputusan. | 25,26,27 | 24,28,29 | 6 |
| Jumlah | | | | 29 |

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu uji yang bisa melihat kestabilan responden dalam menjawab poin-poin pernyataan. Uji reliabilitas dilakukan supaya bisa menilai seberapa jauh *output* pengukuran dapat dipercaya dan konsisten.³ Uji reliabilitas penelitian ini diperoleh dengan menggunakan nilai *Cronbach Alpha* > 0,6 maka dinyatakan reliabel dengan bantuan *software* perangkat berupa *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 26 dan dengan hasil berikut:

TABEL 4.3 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA REGULASI EMOSI DAN *SELF AWARENESS*

| Skala | Poin | Cronbach's Alpha | Keterangan |
|-----------------------|---------|------------------|------------|
| Regulasi Emosi | 16 poin | 0,763 | Reliabel |
| <i>Self Awareness</i> | 50 poin | 0,746 | Reliabel |

Pada tabel 4.3 diperoleh hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan dalam skala regulasi emosi dipoinkan nilai alpha yaitu 0.763 dengan poin sebanyak 16 poin pernyataan, dan pada skala *self awareness* terdapat nilai alpha 0,746 dengan poin sebanyak 50 pernyataan. Jadi nilai alpha >

³ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, 192.

0,6 atau $0,763 > 0,6$ untuk variabel regulasi emosi dan $0,746 > 0,6$ untuk variabel *self awareness* yang artinya pada kedua skala tersebut dinyatakan reliabel.

C. Hasil Analisis dan Interpretasi Data

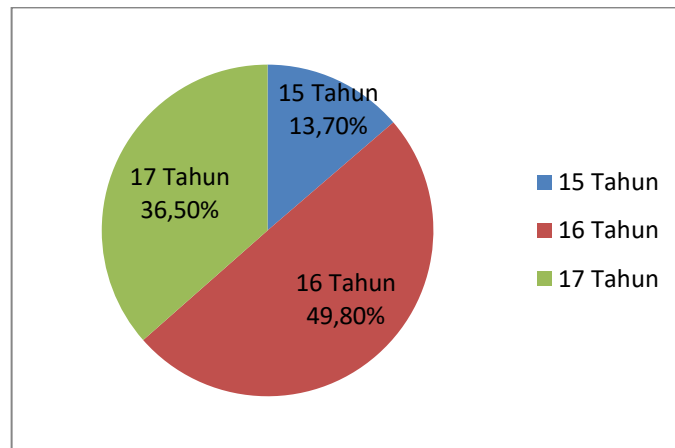
1. Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini mengambil responden yaitu siswa di SMAN 7 Banjarmasin kelas X-XI dari semua jurusan yang berjumlah sekitar 703 siswa kemudian diperoleh sebanyak 233 siswa sebagai sampel dalam penelitian ini dengan deskripsi umum berdasarkan rentang usia, kelas dan jenis kelamin.

TABEL 4.4 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN RENTANG USIA

| Rentang Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| 15 Tahun | 32 | 13,7% |
| 16 Tahun | 116 | 49,8% |
| 17 Tahun | 85 | 36,5% |
| Total | 233 | 100% |

Dari tabel 4.4 diketahui sebanyak 32 responden (13,7%) adalah berusia 15 tahun, sebanyak 116 responden (49,8%) adalah berusia 16 tahun, dan sebanyak 85 responden (36,5%) adalah berusia 17 tahun.

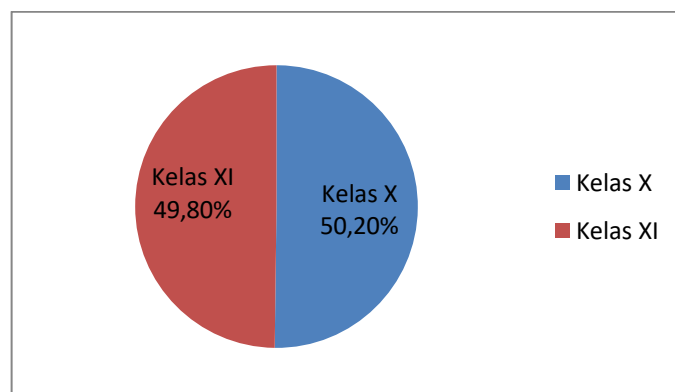


Gambar 4.1 Diagram responden berdasarkan rentang usia

TABEL 4.5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN KELAS

| Kelas | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Kelas X | 117 | 50,2% |
| Kelas XI | 116 | 49,8% |
| Total | 233 | 100% |

Dari tabel 4.5 diketahui sebanyak 233 siswa di SMAN 7 Banjarmasin yang mengisi kuesioner penelitian, 117 siswa diantaranya dari kelas X dan dari kelas XI sebanyak 116 siswa

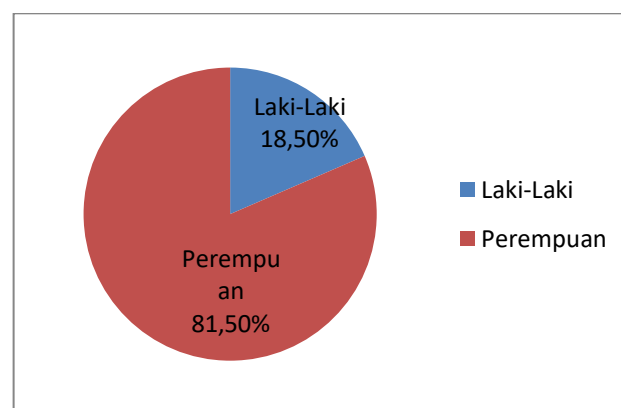


Gambar 4.2 Diagram responden berdasarkan kelas

TABEL 4.6 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|------------------|-----------------------|
| Laki-laki | 43 | 18,5% |
| Perempuan | 190 | 81,5% |
| Total | 233 | 100% |

Dari tabel 4.5 diketahui bahwasanya kebanyakan siswa perempuan yang mengisi kuesioner penelitian daripada siswa laki-laki hal tersebut dibuktikan dengan data yang masuk bahwa 190 sampel penelitian dari siswa perempuan dan 43 dari siswa laki-laki.



Gambar 4.3 Diagram responden berdasarkan jenis kelamin

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk memperoleh data yang ada pada tiap-tiap variabel yang dianalisis

mengikuti pola sebaran normal atau tidak normal. Uji normalitas dilaksanakan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Cara yang dipakai agar mengetahui normal tidaknya suatu sebaran apabila $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan apabila $p < 0,05$ sebaran dinyatakan tidak berdistribusi normal.⁴ Maka menghasilkan data dengan bantuan SPSS 26 bisa di lihat pada tabel di bawah ini:

TABEL 4.7 UJI NORMALITAS (*KOLMOGOROV-SMIRNOV*)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

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

Dari hasil uji asumsi di atas memakai uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) diperoleh besarnya nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,701 yang lebih besar dari alpha (0,05) adalah ($0,701 > 0,05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa data dari variabel regulasi emosi dan *self awareness* berdistribusi normal.

⁴ V. Wiratna Sujarweni, 52–55.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan agar mengetahui keterkaitan variabel yang diteliti dinyatakan linear atau tidak. Tipe pengujian linearitas adalah apabila nilai-nilai *linearity* signifikansi kurang 0,05, maka keterkaitan antara kedua variabel dinyatakan linear.⁵ Hasil uji linieritas dengan bantuan SPSS 26 sebagai berikut:

TABEL 4.8 UJI LINIERITAS

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|---------|------|
| Self Awareness * regulasi emosi | Between Groups | (Combined) | 12309.557 | 28 | 439.627 | 13.183 | .000 |
| | | Linearity | 9988.250 | 1 | 9988.250 | 299.511 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 2321.307 | 27 | 85.974 | 2.578 | .000 |
| | Within Groups | | 6803.095 | 204 | 33.349 | | |
| | Total | | 19112.652 | 232 | | | |

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, didapatkan nilai regulasi emosi dengan *self awareness* menunjukkan nilai signifikansi *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga regulasi emosi dengan *self awareness* menunjukkan hubungan yang linear.

3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memakai metode statistik sebagai analisis kuantitatif. Dalam penelitiannya memakai *statistic descriptive*.

⁵ Eva Latifah, *Metode Penelitian Psikologi Pendidikan*, 133.

Statistic descriptive digunakan dengan cara mendeskripsikan data yang diperoleh dari penelitian, tanpa membuat sebuah kesimpulan atau generalisasi. Rumus yang digunakan untuk memutuskan kategorisasi variabel regulasi emosi dan *self awareness* dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus dari Azwar dengan rumus sebagai berikut.⁶

Sangat Tinggi : $X > (\text{mean} + 1,5 \text{ SD})$

Tinggi : $(\text{mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{mean} + 1,5 \text{ SD})$

Rendah : $(\text{mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{mean} - 0,5 \text{ SD})$

Sangat Rendah : $X \leq (\text{mean} - 1,5 \text{ SD})$

Berikut adalah tabel yang diperoleh dari hasil analisis 2 variabel dalam penelitian ini (regulasi emosi dan *self awareness*).

TABEL 4.9 ANALISIS DESKRIPTIF

| | N | Min | Max | Mean | Std.Deviation |
|-----------------------|----------|------------|------------|-------------|----------------------|
| Regulasi Emosi | 233 | 16 | 64 | 40,0 | 10,66 |
| <i>Self Awareness</i> | 233 | 29 | 116 | 72,5 | 19,33 |
| N | 233 | | | | |

Berdasarkan tabel 4.9 terdapat nilai min sebesar 16, nilai max sebesar 64, nilai mean sebesar 40,0 dan standar deviasi 10,66 dari skala variabel regulasi emosi. Dan terdapat nilai min sebesar 29, nilai max 116, nilai mean 19,33 dan standar deviasi sebesar 19,33 pada variabel *self awareness*.

⁶Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2* (Pustaka Pelajar, 2018), 147.

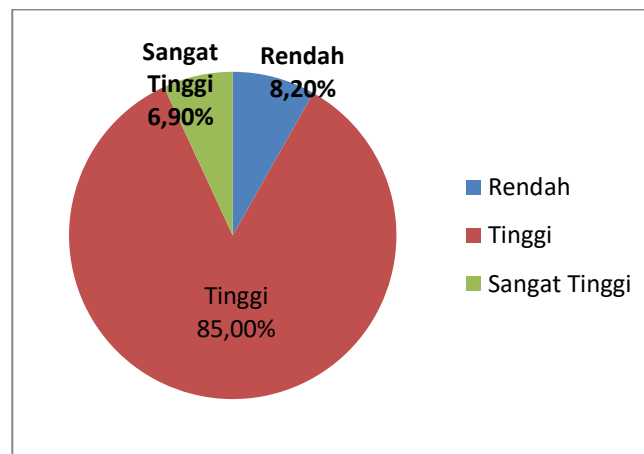
a. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data Regulasi Emosi

Dari hasil perhitungan pada tabel 4.9 nilai mean pada skala regulasi emosi sebesar 40,0, dan standar deviasi adalah 10,66. Nilai tersebut digunakan untuk menentukan subjek yang berada pada kategori rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Dari hasil analisa yang dapat di peroleh, maka peneliti menggunakan tabel di bawah ini:

TABEL 4.10 ANALISIS DATA TINGKAT REGULASI EMOSI

| | | Regulasi Emosi | | | |
|-------|---------------|----------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 19 | 8.2 | 8.2 | 8.2 |
| | Tinggi | 198 | 85.0 | 85.0 | 93.1 |
| | Sangat Tinggi | 16 | 6.9 | 6.9 | 100.0 |
| | Sangat Rendah | 0 | 0 | 0 | |
| | Total | 233 | 100.0 | 100.0 | |

Dari tabel tersebut, tingkat regulasi emosi dengan kategori rendah sebanyak 19 siswa, kategori tinggi sebanyak 198 siswa dan kategori sangat tinggi sebanyak 16 siswa. Jika dimuat dalam angka persentase siswa SMAN 7 Banjarmasin dengan kategori rendah sebesar (8,2%), siswa dengan kategori tinggi sebesar (85,0%), dan pada kategori sangat tinggi sebesar (6,9%). Dan pada data kategori tingkat regulasi emosi ini tidak ditemukan siswa di SMAN 7 Banjarmasin dengan kategori sangat rendah.



Gambar 4.4 Diagram kategorisasi tingkat regulasi emosi siswa

Kemudian, jika dilihat dari jenis kelamin, maka responden dengan kategori laki-laki sebanyak 43 siswa dengan skor rata-rata 47,05 dan perempuan sebanyak 190 siswa dengan skor rata-rata 44,35. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin siswa di SMAN 7 Banjarmasin, nilai rata-rata siswa laki-laki lebih tinggi dari siswa perempuan. Secara statistik siswa laki-laki mempunyai regulasi emosi yang baik, berikut adalah hasil dari data di atas:

TABEL 4.11 ANALISA DATA REGULASI EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Regulasi Emosi * Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Mean | N | Std. Deviation |
|---------------|-------|-----|----------------|
| Laki-laki | 47.05 | 43 | 5.367 |
| Perempuan | 44.35 | 190 | 5.430 |
| Total | 44.85 | 233 | 5.508 |

Selanjutnya jika dilihat dari tingkat kelas siswa di SMAN 7 Banjarmasin, menunjukkan hasil bahwasanya skor rata-rata kelas X sebesar 44,49 dan kelas XI sebesar 45,20 artinya secara statistik kelas XI mempunyai regulasi emosi yang lebih baik dari pada kelas X, yang dijelaskan pada tabel berikut:

TABEL 4.12 ANALISA DATA REGULASI EMOSI BERDASARKAN KELAS

Regulasi Emosi * Kelas

Regulasi Emosi

| Kelas | Mean | N | Std. Deviation |
|----------|-------|-----|----------------|
| Kelas X | 44,49 | 117 | 5.720 |
| Kelas XI | 45.20 | 116 | 5.290 |
| Total | 44.85 | 233 | 5.508 |

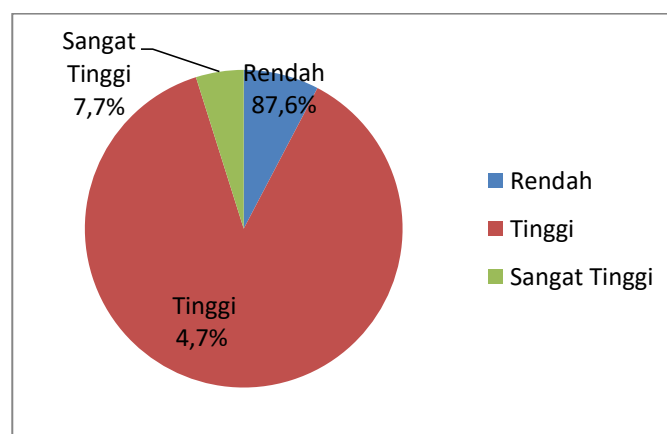
b. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data *Self Awareness*

Dari hasil perhitungan pada tabel 4.8 nilai mean pada skala *self awareness* sebesar 72,5 dan std.deviiasi adalah 10,33. Nilai tersebut dipakai untuk mengkategorikan responden yang berada pada kategori rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah Hasil analisa yang dijelaskan melalui tabel di halaman berikut:

TABEL 4.13 ANALISIS DATA TINGKAT *SELF AWARENESS*

| <i>Self Awareness</i> | | | | | |
|-----------------------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 18 | 7.7 | 7.7 | 7.7 |
| | Tinggi | 204 | 87.6 | 87.6 | 95.3 |
| | Sangat Tinggi | 11 | 4.7 | 4.7 | 100.0 |
| | Sangat Rendah | 0 | 0 | 0 | |
| | Total | 233 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan data tabel 4.13 di atas, tingkat *self awareness* untuk kategori rendah sebanyak 18 orang, kategori tinggi sebanyak 204 orang dan kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang. Jika dimuat dalam persentase siswa di SMAN 7 Banjarmasin dengan kategori rendah sebesar (7,7%), dengan kategori tinggi sebesar (87,6%), dengan kategori sangat tinggi sebesar (4,7%). Dan tidak ditemukan siswa di SMAN 7 Banjarmasin berada pada kategori sangat rendah dalam tingkat *self awareness* ini.

Gambar 4.5 Diagram kategorisasi tingkat *self awareness* siswa

Kemudian, jika dilihat dari jenis kelamin, maka responden untuk kategori laki-laki sebanyak 43 siswa dengan skor rata-rata 81,44 dan perempuan sebanyak 190 siswa dengan skor rata-rata 77,17. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, skor rata-rata laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Secara statistik siswa laki-laki memiliki *self awareness* lebih baik. Berikut tabel 4.14 di bawah ini sebagai penjabaran kesimpulan data di atas:

TABEL 4.14 ANALISA DATA *SELF AWARENESS* BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Self Awareness * Jenis Kelamin

| J. Kelamin | Mean | N | Std. Deviation |
|------------|-------|-----|----------------|
| Laki-laki | 81.44 | 43 | 9.182 |
| Perempuan | 77.17 | 190 | 8.889 |
| Total | 77.96 | 233 | 9.076 |

Selanjutnya jika dilihat dari tingkat kelas siswa di SMAN 7 Banjarmasin, menunjukkan hasil bahwasanya berdasarkan tingkatan kelas, skor rata-rata kelas X sebesar 77,78 serta skor rata-rata kelas XI sebesar 78,14 hal ini berdasarkan data statistik skor rata-rata kelas XI lebih tinggi dari pada kelas X, artinya kelas XI memiliki *self awareness* yang lebih baik, maka untuk menjelaskan hal itu peneliti menggunakan tabel sebagai berikut:

TABEL 4.15 ANALISA DATA *SELF AWARENESS* BERDASARKAN KELAS

| Kelas | Mean | N | Std. Deviation |
|----------|-------|-----|----------------|
| Kelas X | 77.78 | 117 | 8.663 |
| Kelas XI | 78.14 | 116 | 9.503 |
| Total | 77.96 | 233 | 9.076 |

4. Uji Hipotesis

Untuk menguji suatu hipotesis hingga menemukan kesimpulan menerima atau menolak hipotesis tersebut merupakan tujuan dari uji hipotesis. Hipotesis dalam uji hipotesis ini, adalah:

Ha: Terdapat keterkaitan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin

Ho: Tidak ada keterkaitan antara regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

Uji hipotesis yang dipakai untuk mencocokkan *Pearson Product Moment*. Uji korelasi dipakai untuk menemukan keterkaitan antara kedua variabel yaitu variabel regulasi emosi (X) dan *self awareness* (Y).

TABEL 4.16 HASIL UJI KORELASI

| | | Regulasi emosi | Self Awareness |
|----------------|---------------------|----------------|----------------|
| Regulasi emosi | Pearson Correlation | 1 | .723** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 233 | 233 |
| Self Awareness | Pearson Correlation | .723** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 233 | 233 |

Tabel 4.16 di atas menunjukkan nilai kesesuaian (r) antara regulasi emosi dan *self awareness* sebesar $r = 0,723$ dengan nilai signifikansi variabel sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis didapat dengan kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan yang positif dari kedua variabel yaitu regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Untuk mengetahui tingkat hubungan tersebut, digunakan tabel klasifikasi kekuatan korelasi, yaitu:⁷

TABEL 4.17 KLASIFIKASI UNTUK MEMBERIKAN INTERPRETASI KOEFISIEN KORELASI

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|---------------------------|-------------------------|
| 0,00-0,199 | Sangat rendah |
| 0,20-0,399 | Rendah |
| 0,40-0,599 | Sedang |
| 0,60-0,799 | Kuat |
| 0,80-1,000 | Sangat kuat |

Dari data tabel 4.17 diketahui bahwa skor $r = 0,723$ memiliki kaitan erat, yaitu ada diantara nilai koefisien 0,60-0,799. Disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan positif yang kuat antara regulasi emosi dengan kesadaran diri siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Dari hasil tersebut dalam artian bahwa tingginya regulasi emosi maka semakin tinggi pula kesadaran diri seseorang. Adapun, rendahnya regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah pula kesadaran diri seseorang.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).

5. Perhitungan Sumbangan Efektif

Untuk mencari sumbangan efektif dari setiap aspek, dapat menggunakan rumus, yaitu, $SE = \text{Beta} \times r \times 100$

Keterangan:

SE : Sumbangan Efektif

Beta : Koefisien Regresi

r : Koefisien Korelasi

a. Sumbangan efektif aspek regulasi emosi

TABEL 4.18 NILAI SUMBANGAN EFEKTIF ASPEK REGULASI EMOSI TERHADAP VARIABEL REGULASI EMOSI

| Aspek | Beta | r | SE Total |
|--------------------|-------|-------|----------|
| Memonitor Emosi | 0,374 | 0,693 | 1,000 |
| Mengevaluasi Emosi | 0,660 | 0,899 | |
| Modifikasi Emosi | 0,254 | 0,580 | |

SE Memonitor Emosi : $0,374 \times 0,693 \times 100 = 26\%$

SE Mengevaluasi Emosi : $0,660 \times 0,899 \times 100 = 59\%$

SE Modifikasi Emosi : $0,254 \times 0,580 \times 100 = 15\%$

Hasil dari perhitungan sumbangan efektif dalam variabel regulasi emosi, yaitu untuk aspek memonitor emosi sebesar 26%, untuk aspek mengevaluasi emosi 59%, dan untuk aspek modifikasi emosi 15%. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa siswa yang

bersekolah di SMAN 7 Banjarmasin cenderung mampu meregulasi emosi pada aspek evaluasi emosi.

- b. Sumbangan Efektif aspek *self awareness* terhadap variabel *self awareness*

TABEL 4.19 SUMBANGAN EFEKTIF ASPEK *SELF AWARENESS* TERHADAP VARIABEL *SELF AWARENESS*

| Aspek | Beta | r | SE Total |
|------------------|-------|-------|----------|
| Mengenal Emosi | 0,499 | 0,830 | 1,000 |
| Pengakuan Diri | 0,289 | 0,747 | |
| Kepercayaan Diri | 0,470 | 0,787 | |

$$\text{SE Mengenal Emosi} : 0,499 \times 0,830 \times 100 = 41\%$$

$$\text{SE Pengakuan Diri} : 0,289 \times 0,747 \times 100 = 22\%$$

$$\text{SE Kepercayaan Diri} : 0,470 \times 0,787 \times 100 = 37\%$$

Hasil perhitungan sumbangan efektif dalam variabel *self awareness* yaitu sebesar 41% untuk aspek mengenal emosi, 22% pada aspek pengakuan diri, dan sebesar 37% untuk aspek kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *self awareness* cenderung lebih banyak dialami oleh siswa di SMAN 7 Banjarmasin berasal dari aspek mengenal emosi, yaitu ketika seseorang dapat mengetahui rasa emosi yang ada pada dirinya sendiri, disitu pula kesadaran diri seseorang akan ada pada diri mereka.

c. Perhitungan Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Emosi Terhadap Variabel *Self Awareness*

TABEL 4.20 NILAI SUMBANGAN TOTAL

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .723 ^a | .523 | .521 | 6.285 |

Untuk mengetahui sumbangan total dapat dilihat pada tabel R Square = 0,523 atau 52,3%. Kemudian didapatkan hasil dari sumbangan efektif untuk setiap aspek regulasi emosi terhadap aspek *self awareness*, sebagai berikut.

TABEL 4.21 PERHITUNGAN SUMBANGAN EFEKTIF ASPEK REGULASI EMOSI TERHADAP *SELF AWARENESS*

| Aspek | Beta | r | SE Total |
|--------------------|-------|-------|----------|
| Memonitor Emosi | 0,312 | 0,533 | 0,523 |
| Mengevaluasi Emosi | 0,531 | 0,672 | |
| 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 4.20 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 4.22 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 4.24 hasil signifikansi dalam aspek memonitor emosi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan aspek mengevaluasi emosi 0,000 ($p < 0,05$), dalam artian aspek memonitor emosi dan

mengevaluasi emosi memiliki prediksi yang signifikan terhadap variabel *self awareness*. Sedangkan aspek modifikasi emosi sebesar 0,298 ($p > 0,05$) diartikan pada aspek ini tidak meninjau secara signifikan terhadap variabel *self awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin.

D. Pembahasan

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja dan menuju masa dewasa. Menurut Santrock dalam bahasa latin *adolescence* yang artinya seseorang yang tumbuh dan berkembang menjadi remaja dan menuju dewasa.⁸

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dipilih menjadi responden dalam penelitian ini adalah remaja madya (usia 15-18 tahun), dimana pada tahap ini merupakan periode transisi perkembangan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Pada tahap ini remaja banyak mengalami perubahan dalam proses dan tumbuh kembangnya seperti perubahan dari segi biologis, pengalaman baru, dan tugas perkembangan baru. Remaja sebagai pembawa perubahan tidak selalu berstigma negatif akan tetapi terdapat juga hal positif seperti mereka peka akan sesama dan yang ada disekelilingnya dalam hal bermasyarakat dan bersosial.⁹ Banyak juga para remaja peduli akan lingkungan sosialnya dan dengan ikhlas menjadi sukarelawan, seperti siswa

⁸Santrock, J.W, *Life-Span Develoment (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1)* (Jakarta: Erlangga, 2012), 250.

⁹Rizky, "Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying,," 16.

di SMAN 7 Banjarmasin yang terjun serta ikut andil dalam aksi kemanusiaan seperti musibah banjir di daerah 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.¹⁰

Gross memaparkan, regulasi emosi menekankan kepada proses yang seseorang lakukan dalam rangka mempengaruhi emosi mereka, serta cara seseorang mengungkapkan dan merasakan emosi tersebut. 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.¹¹

Dari penelitian yang telah dilaksanakan dan dibagikan pada 233 siswa diperoleh bahwa regulasi emosi setiap responden berbeda-beda, dari hasil analisa diketahui bahwa 8,2% siswa memiliki skor regulasi emosi yang rendah, sejumlah 85,0% siswa memiliki skor regulasi emosi yang tinggi dan 6,9% siswa memiliki skor regulasi emosi yang sangat tinggi. Berdasarkan

¹⁰Shafira Dzata S.W dan Ari Khusumadewi, "Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (Desember 2021): 110.

¹¹Gross, *Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences*. *Psychopsychology*, 2002, 281.

analisa bahwa tingkat regulasi emosi siswa di SMAN 7 Banjarmasin dominan dalam kategori tinggi. Hasil tingkat regulasi emosi yang tinggi ini sejalan dan diperkuat dengan penelitian Silaen dan Dewi yang menyebutkan bahwasanya terdapat regulasi emosi yang tinggi dengan persentase 72,2% pada siswa kelas X SMAN 9 Negeri 9 Semarang. Regulasi emosi yang tinggi ini dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi yang sifatnya negatif. Serta regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa.¹²

Dalam pengambilan data peneliti juga menemukan faktor yang berpengaruh dalam regulasi emosi diantaranya faktor usia. Penelitian membuktikan terdapat penambahan potensi regulasi emosi, yang mana kian bertambahnya umur individu kian baik potensi regulasi emosinya. Maka dengan usia individu yang kian bertambah menjadikan ekspresi emosi kian terkendalikan.¹³ Hal ini juga dibuktikan dengan data statistik yang peneliti dapat pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin yang mana menunjukkan hasil bahwasanya berdasarkan tingkatan kelas, nilai rata-rata kelas XI sebesar 45,20 lebih tinggi dari pada skor rata-rata kelas X sebesar 44,49. Artinya, semakin bertambahnya usia seseorang akan semakin baik juga regulasi emosi dan kendali emosi yang dialami.

¹²Anastasia Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)," *Jurnal Empati* 4, no. 2 (April 2015): 179.

¹³Azmi, "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya," 37.

Selanjutnya regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, terdapat pada penelitian yang menyebutkan bahwa pria dan wanita berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah. Wanita lebih mengekspresikan emosi melalui perasaan dan lebih sungkan. Sedangkan pria lebih mengekspresikan bangga dan lebih banyak menggunakan logika. Dari data statistik yang didapat pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin menunjukkan hasil bahwasanya nilai rata-rata siswa laki-laki 47,05 lebih besar daripada nilai rata-rata siswa perempuan yaitu 44,35. Artinya dari data yang dipointkan siswa laki-laki lebih bisa meregulasi emosi mereka dari pada siswa perempuan.

Islam mengajarkan umatnya untuk selalu bersikap baik terhadap sesama, salah satunya yakni mampu menahan amarah. Sebagai suri teladan umat Islam Rasulullah melarang umatnya untuk marah. Marah merupakan keinginan hawa nafsu serta emosi yang berpengaruh pada kehancuran serta kebinasaan. Apabila amarah dilampiaskan, akan menjadi segala sumber keburukan (kejahatan) namun apabila amarah tersebut dapat ditahan akan terhimpun segala kebaikan.¹⁴

Dalam mengendalikan emosi, Rasulullah juga memerintahkan untuk senantiasa bersabar. Sebab menurut beliau salah satu indikator orang yang pandai bersabar adalah mampu menguasai dirinya pada saat marah. Sebagaimana dituliskan dalam Q.S. Ali Imran/3: 134.

¹⁴Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, 233.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
 وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan".

Individu yang dapat menahan amarahnya maka ia bisa mengontrol pola pikirnya dan tidak akan ceroboh dalam melakukan sesuatu. Maka ketika seseorang sedang dalam emosi yang tinggi terhadap perilaku orang lain hendaknya ia berusaha sebisa mungkin menahan amarahnya terlebih dahulu, kemudian apabila ia bisa mengendalikan diri dan emosinya, ia harus mampu menjadi penengah yang adil dalam amarah yang terdapat kaitannya terhadap orang lain.¹⁵

Regulasi emosi menggunakan aspek yang mengacu pada pendapat dari Thompson, yang terbagi menjadi tiga aspek, yaitu memonitor emosi yang berarti kesanggupan seseorang untuk memahami serta menyadari seluruh proses dalam dirinya. Kemudian mengevaluasi emosi yaitu kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan berbagai emosi yang dialaminya. Terakhir yaitu modifikasi emosi yaitu kemampuan seseorang merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya khususnya pada saat seseorang ada dalam kondisi marah, kecewa dan putus asa.¹⁶

Ditarik kesimpulan, bahwa regulasi emosi juga merupakan anjuran dari Rasulullah, serta bentuk kesabaran kita dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁵Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, 10.

¹⁶Ross A Thompson, "Emotion Regulation Conceptual Foundations," Januari 2007, 11-11.

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.

Dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi maka individu (remaja) harus memiliki kemampuan sadar terhadap diri sendiri (*self awareness*). Dimana melalui *self awareness* menyebabkan remaja mampu memahami diri sendiri dengan mengenali tantangan yang ada dalam dirinya, sehingga lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan dengan baik melalui hal utama yang paling dasar yaitu mengontrol emosinya. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Fauziah dan Herdajani yang menyebutkan bahwa ketika seseorang mampu mengendalikan emosi yang ia rasakan maka kesadaran terhadap diri sendiripun akan meningkat, karena kesadaran diri merupakan bagian dari kecerdasan emosi.¹⁷

Selanjutnya kesadaran diri (*self awareness*) sesuai pemaparan Daniel Goleman merupakan potensi individu guna memahami kekurangan, kelebihan, nilai, dorongan, pengaruhnya terhadap individu lain. Mempunyai kesadaran diri yang baik memberi kemungkinan individu guna memahami ataupun mengetahui kekuatan serta kelemahan, motivasi, dan nilainya. *Self awareness* sangatlah tepat untuk kalangan remaja sebab memberi peluang

¹⁷Laela Fauziah dan Febi Herdajani, "Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kesadaran Diri dengan Perilaku Disiplin Pada Santriwati Kelas XI di Pondok Pesantren Yapidh Bekasi," *Jurnal Penelitian Febi*, n.d., 9.

dalam mengungkapkan perasaan, masalah, ide, melepaskan ketidakyakinan diri, dan nyatanya remaja akan senang berbagi keluhan dan pengalaman kepada teman seumurannya.¹⁸

Dari hasil analisis data yang dilaksanakan memperlihatkan bahwa *self awareness* siswa juga tidak sama dari hasil analisa diketahui bahwa 7,7% siswa memiliki *self awareness* yang rendah, sejumlah 87,6% siswa memiliki nilai *self awareness* yang tinggi dan 4,7% siswa memiliki skor *self awareness* yang sangat tinggi. Dari hasil analisis yang telah dijabarkan di atas, bahwa dari 233 sampel penelitian terdapat 204 siswa yang berada pada tingkat *self awareness* tinggi di SMAN 7 Banjarmasin, artinya secara keseluruhan responden penelitian berada pada kategori tinggi. Ketika seseorang memiliki kesadaran pada dirinya maka ia akan memiliki hak atas dasar keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas apa yang diperbuatnya dan atas dasar kesadaran diri yang ia miliki. Dalam hal ini, siswa yang memiliki kesadaran diri akan memberikan perhatian pada diri sendiri, perasaannya, nilai, maksud, dan evaluasi dari orang lain. Kesadaran diri ini juga membantu siswa untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri dan sadar bahwa tingkah laku dikendalikan oleh pikiran sendiri.

Dalam pengambilan data, peneliti juga menemukan perbedaan skor rata-rata kesadaran diri siswa pada tingkat kelas dan jenis kelamin. Hal ini dibuktikan berdasarkan data statistik yang didapat pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin yang mana menunjukkan hasil bahwa berdasarkan jenis

¹⁸Igbinovia, ““Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel,” 10.

kelamin sebanyak 43 siswa laki-laki memiliki skor rata-rata 81,44 dan perempuan sebanyak 190 siswa dengan skor rata-rata 77,17 berdasarkan data ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki kesadaran diri lebih baik daripada siswa perempuan. Selanjutnya jika dilihat dari tingkat kelas, siswa kelas XI memiliki skor rata-rata lebih tinggi yaitu 78,14 dan kelas X 77,78 dari data kesadaran diri berdasarkan tingkatan kelas menunjukkan hasil bahwa kelas XI memiliki kesadaran diri yang lebih baik, dapat diartikan juga semakin bertambahnya usia seseorang maka ia mampu memahami akan kesadaran yang ada dalam dirinya, mampu melihat kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri, dan mampu mengendalikan perilaku yang menyertai emosi tertentu.¹⁹

Apabila dikaitkan dengan kajian Islam *self awareness* memiliki arti bagaimana seorang manusia memiliki kesadaran diri bahwasanya dirinya merupakan seorang makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT yang diberikan kekuatan berupa akal untuk berpikir. Diantara cara menumbuhkan kesadaran diri (*self awareness*) dalam Islam diantaranya adalah dengan melakukan muhasabah. Muhasabah yakni introspeksi, mawas atau meneliti diri, yang dilakukan setiap saat, baik setiap hari, tahun, dan bulan. Oleh karenanya muhasabah tidak hanya dilaksanakan disaat tertentu seperti tiap bulan dan tahun, tetapi pula dapat dilakukan setiap hari dan saat.²⁰ Kemampuan dalam bermuhasabah akan menghadirkan *kesadaran pada diri*, sehingga akan

¹⁹Susilowati, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing Untuk Peningkatan Self Awareness Peserta Didik" (Skripsi, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, 2015), 5.

²⁰Amin Syukur, *Tasawuf Bagi orang Awam*, (Menjawab Problematika Kehidupan), 83.

menumbuhkan perilaku yang memiliki kepekaan akan kebaikan, mampu memilah yang baik dan buruk (*furqan*) serta mampu mengetahui dirinya sendiri (*ma'rifatun nafsi*). Sebagaimana dituliskan dalam Q.S. al Hasyr/59: 19.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ
الْفٰسِقُونَ ﴿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.”

Ayat di atas merupakan teguran keras bagi kita kaum muslim yang melalaikan kewajiban untuk muhasabah diri. Dimana Allah SWT menyatakan seseorang yang lupa akan kesadaran dirinya sendiri maka ia sama dengan orang fasik yang melupakan Allah SWT.

Hasil penelitian ini ingin mengetahui keterkaitan positif regulasi emosi dan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin, dibuktikan dengan uji korelasi menggunakan uji koefisien korelasi diperoleh $r = 0,723$ $p = 0,000$ ($p < 0,050$), dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness*. Berdasarkan uraian statistik tersebut menunjukkan bahwa $r = 0,723$ masuk dalam kategori interval koefisien antara 0,60-0,799 artinya tingkat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* dapat dinyatakan kuat dan dapat diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aesijah dkk yang menunjukkan adanya korelasi positif antara Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. Walaupun berbeda pada variabel terikat dengan penelitian ini, namun regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan, yang artinya ketika seseorang mampu meregulasi emosi dengan baik maka dia akan terhindar dari emosi negatif sehingga perasaan dan kehidupan akan dihadapi dengan kebahagiaan.²¹

Kemudian, aspek dari regulasi emosi yang memberikan sumbangan efektif paling besar kepada *self awareness* adalah aspek mampu mengevaluasi emosi dengan persentase 36% yang kedua adalah memonitor emosi sebesar 17% dan terakhir adalah aspek modifikasi emosi 1,6%. Dan nilai signifikan aspek modifikasi emosi sebesar 0,298 ($p > 0,05$), yang berarti aspek ini tidak meninjau secara signifikan terhadap variabel *self awareness*. Sedangkan aspek memonitor emosi dan mengevaluasi emosi mempunyai prediksi yang signifikan terhadap variabel *self awareness* yaitu dengan nilai tiap aspek sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Seterusnya, jika remaja memiliki regulasi emosi dan *self awareness* yang positif, akan mempunyai perhatian untuk bersikap baik serta mengetahui cara mengontrol dirinya sendiri dan berperilaku sesuai keadaan. Pada penelitian ini khususnya siswa SMAN 7 memahami dirinya sendiri, mengelola emosi, mempunyai kesadaran diri yang baik sebagai siswa dan

²¹Siti Aesijah, Nanik Prihartanti, dan Wiwien Pratisti, "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu," *Jurnal Indigenous* 1, no. 1 (Mei 2016): 44–45.

mahluk sosial. Jika siswa tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik maka setiap dia marah atau kecewa maka akan mengeluarkan respons 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.

Dari uraian di atas didapat sebuah kesimpulan bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan positif dengan *self awareness*, siswa yang regulasi emosinya rendah, cenderung belum dapat memahami diri sendiri dengan baik yang berakibat pada kontrol diri atas apa yang dilakukan. Jika regulasi emosi tinggi, maka *self awareness* juga akan tinggi, sebaliknya apabila regulasi emosi rendah, maka *self awareness* juga rendah. Maka, siswa yang saat ini difase remaja hendaknya memiliki regulasi emosi yang baik supaya mereka dapat mengekspresikan emosi ke arah yang baik dan benar, kemudian penting juga untuk tetap mempunyai kesadaran diri yang penuh, karena hal itu bisa membentuk kepribadian yang dewasa serta memiliki tanggung jawab, mampu mengerti perasaannya dan menampakkan sikap yang positif sesuai dengan aturan sosial dan agama. Seperti penelitian terdahulu yang diteliti oleh Akbar dkk menyebutkan bahwa dengan kita meningkatkan kesadaran diri dan berpaku pada agama adalah untuk menuju pada kehidupan manusia agar lebih baik, bahagia dan selamat dunia akhirat.²²

²²M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, dan Izzatul Fitriah, "Hubungan Religiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI," *Jurnal Al-Azhar Indonesia* 4, no. 4 (September 2018): 270.

E. Temuan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menemukan beberapa temuan antara lain:

1. Analisis data regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin menunjukkan hasil bahwasanya skor rata-rata siswa laki-laki sebesar 47,05 dan skor rata-rata siswa perempuan sebesar 44,35. Jadi, berdasarkan data statistik skor rata-rata siswa laki-laki lebih tinggi dari siswa perempuan. Selanjutnya berdasarkan tingkatan kelas, siswa kelas X dan XI diperoleh hasil skor rata-rata kelas X sebesar 44,49 dan kelas XI sebesar 45,20. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas XI lebih tinggi dari pada kelas X yang mana semakin bertambahnya usia atau tingkatan pendidikan, individu akan memiliki regulasi emosi yang lebih baik.
2. Analisis data *self awareness* berdasarkan jenis kelamin pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin menunjukkan hasil bahwasanya skor rata-rata siswa laki-laki sebesar 81,44 dan skor rata-rata siswa perempuan sebesar 77,17. Jadi, berdasarkan data statistik skor rata-rata siswa laki-laki lebih tinggi dari siswa perempuan. Selanjutnya berdasarkan tingkatan kelas X dan XI diperoleh hasil bahwa skor rata-rata kelas X sebesar 77,78 dan kelas XI sebesar 78,14. Hal ini menunjukkan bahwa skor rata-rata kelas XI lebih tinggi dari pada kelas X yang mana semakin bertambahnya usia atau tingkatan pendidikan, individu akan memiliki kesadaran terhadap diri sendiri yang lebih baik.

3. Nilai sumbangan efektif pada aspek regulasi emosi yaitu untuk aspek memonitor emosi sebesar 26%, untuk aspek mengevaluasi emosi 59%, dan untuk aspek modifikasi emosi 15%. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa siswa yang bersekolah di SMAN 7 Banjarmasin cenderung mampu meregulasi emosi pada aspek evaluasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya contohnya ketika seseorang merasa kecewa dan marah ia akan berusaha tidak menolak dan mampu menerima perasaan tersebut dengan apa adanya.
4. Nilai perhitungan sumbangan efektif pada aspek *self awareness* yaitu sebesar 41% untuk aspek mengenal emosi, 22% pada aspek pengakuan diri, dan sebesar 37% untuk aspek kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *self awareness* cenderung lebih banyak dialami oleh siswa di SMAN 7 Banjarmasin berasal dari aspek mengenal emosi, yaitu ketika ia mampu mengendalikan rasa dan pola pikirannya dalam hal emosi maka akan berpengaruh pada kesadaran terhadap diri dalam menentukan keputusan dan bertingkah laku.
5. Hasil sumbangan efektif total untuk aspek regulasi emosi adalah sebesar 52,3% dengan persentase masing-masing aspek mengevaluasi emosi sebesar 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.

6. Nilai signifikansi aspek regulasi emosi terhadap *self awareness* menunjukkan pencapaian yang signifikan kepada 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 ($p > 0,05$) dalam artian aspek ini tidak meninjau secara signifikan terhadap variabel *self awareness*.

F. Keterbatasan Penelitian

Pada pengolahan skripsi ini peneliti sadar akan kekurangan dan keterbatasan berikut yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini:

1. Saat pengambilan data, metode wawancara yang digunakan hanya pada studi pendahuluan saja tidak menyeluruh ke semua subjek penelitian. Karena pada penelitian ini skala psikologi merupakan metode pengambilan data yang utama sehingga data yang diperoleh terbatas pada gambaran kondisi secara umum saja mengenai kedua variabel penelitian.
2. Saat proses pengisian angket skala, pengisian dan pembagian dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat melihat secara langsung responden yang menjawab kuesioner penelitian, karena menggunakan metode *google form* dan dikirim ke grup-grup kelas melalui bantuan guru

BK SMAN 7 Banjarmasin. Kendati begitu peneliti mencantumkan kontak yang bisa dihubungi bila ada pernyataan yang tidak dipahami oleh responden.

3. Untuk bagian uji validitas skala *self awareness* tidak ada penjelasan dan hasil lebih dalam dari peneliti terdahulu, hanya menyebutkan poin yang valid dan tidak valid saja.