

**“PENGARUH *SELF AWARENESS* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP  
REGULASI EMOSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 KALIWUNGU”**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata  
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh**

**Jihan Ferika Aista  
1807016150**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
TAHUN 2022**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH SELF AWARENESS DAN SELF EFFICACY TERHADAP  
REGULASI EMOSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 KALIWUNGU

Nama : Jihan Ferika Aista

NIM : 1807016150

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 1 Juli 2022

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag  
NIP. 197503192009012003

Penguji II

Nadya Ariyani H. N., M. Psi., Psikolog  
NIP. 199211172019032019

Penguji III

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si  
NIP. 197304271996031001

Penguji IV

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si  
NIP. 197502052006042003

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si.  
NIP. 202028001

Pembimbing II

Nadya Ariyani H. N., M. Psi., Psikolog  
NIP. 199211172019032019

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF AWARENESS DAN SELF EFFICACY TERHADAP  
REGULASI EMOSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 KALIWUNGU

Nama : Jihan Ferika Aista

NIM : 1807016150

Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP. 202028001

Semarang, 7 Juni 2022  
Yang bersangkutan

  
Jihan Ferika Aista  
NIM. 1807016150

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

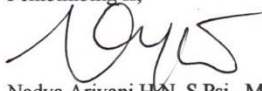
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF AWARENESS DAN SELF EFFICACY TERHADAP  
REGULASI EMOSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 KALIWUNGU  
Nama : Jihan Ferika Aista  
NIM : 1807016150  
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

  
Nadya Ariyani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 199201172019032019

Semarang, 7 Juni 2022  
Yang bersangkutan

  
Jihan Ferika Aista  
NIM. 1897916150

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Jihan Ferika Aista

Nim : 1807016150

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **PENGARUH *SELF AWARENESS* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 KALIWUNGU**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 9 Juni 2022



Jihan Ferika Aista

NIM. 1807016150

## MOTTO

أَصْلِحْ نَفْسَكَ يَصْلِحْ لَكَ النَّاسُ

*“Perbaikilah dirimu sendiri, niscaya orang-orang lain akan baik padamu”*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nanti-nantikan syafa'atnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Self Awareness dan Self Efficacy terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu”. Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dr Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu yang telah memperkenalkan penulis untuk menjadikan siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu sebagai subjek penelitian
10. Kepada Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 9 Juni 2022



Jihan Ferika Aista  
NIM. 1807016150



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Ibu Dr Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua penulis, Bapak A Kadir, Ibu Rini Fajarwati, Om cholis, Kakek dan Nenek tercinta, Bulek, Kedua Adik tercinta Tata dan abi, serta seluruh keluarga penulis yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat.
5. Kepada Ardiyan Deny Prayoga yang telah menjadi partner yang senantiasa memberi dukungan moril, semangat dan menemani segala proses sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
6. Kepada Tasya Salsabilla, Mukhamad Syafi'i, Pingki Dwi Aprilianingsih, dan seluruh teman-teman Kelompok Belajar Karsa Ananta yang telah memberikan semangat dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Kepada teman seperjuangan Siti Aulin Ni'mah, Yasmin Fahrina, Crossita Nabila, Tarissa Indana, dan Fithrotul Uyun yang telah bersedia menjadi teman bertukar pikiran dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada teman-teman kuliah Salsabila Royyana, Ifrochatul Qhoriyati, Rr Ananda Savira, Vivi Arum sari, Nur Indah Rizky yang telah menjadi teman baik selama proses perkuliahan.
9. Kepada Meilinda Dwi, Arsita Dewi, Diah Ayu, Endah Ayu, Rizki Ayu yang telah menjadi teman baik dan selalu mendukung segala proses penyelesaian skripsi ini.

10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 9 Juni 2022



Jihan Ferika Aista  
NIM. 1807016150

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN.....	I
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	II
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	III
PERNYATAAN KEASLIAN.....	IV
MOTTO.....	V
KATA PENGANTAR.....	VI
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR GAMBAR.....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
ABSTRACT.....	XVIII
BAB I	
PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA	
A. REGULASI EMOSI	
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	9
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	12
4. Tahapan Regulasi Emosi.....	16
B. <i>SELF AWARENESS</i>	
1. Pengertian <i>Self Awareness</i> .....	19
2. Aspek-aspek <i>Self Awareness</i> .....	21

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Awareness</i> .....	23
C. <i>SELF EFFICACY</i>	
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	25
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	28
3. Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i> .....	30
D. PERAN <i>SELF AWARENESS</i> DAN <i>SELF EFFICACY</i> TERHADAP REGULASI EMOSI.....	32
E. HIPOTESIS.....	36
BAB III	
METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN PENDEKATAN PENELITIAN.....	37
B. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	
1. Variabel Penelitian.....	37
2. Definisi Operasional.....	38
C. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian.....	39
D. POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPIING	
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	40
3. Teknik Sampling.....	40
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	40
1. Skala Regulasi Emosi.....	41
2. Skala <i>Self Awareness</i> .....	42
3. Skala <i>Self Efficacy</i> .....	43
F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALAT UKUR	
1. Validitas.....	45
2. Reliabilitas.....	46
G. Teknik Analisis Data	
1. Uji Asumsi.....	47
2. Uji Hipotesis.....	48

H. HASIL UJI COBA SKALA	
1. Validitas Alat Ukur.....	49
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	51
BAB IV	
A. HASIL PENELITIAN	
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	53
2. Deskripsi Data Penelitian.....	55
B. HASIL ANALISIS DATA	
1. Uji Asumsi.....	57
2. Uji Hipotesis.....	60
C. PEMBAHASAN.....	62
BAB V	
A. KESIMPULAN.....	67
B. SARAN.....	67
REFERENCE.....	69
LAMPIRAN 1	
SKALA UJI COBA	
SKALA 1 .....	76
SKALA 2.....	78
SKALA 3.....	79
LAMPIRAN 2	
HASIL UJI COBA UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM	
UJI VALIDITAS SKALA 1.....	81
UJI RELIABILITAS SKALA 1.....	81
UJI VALIDITAS SKALA 2.....	82
UJI RELIABILITAS SKALA 2.....	83
UJI VALIDITAS SKALA 3.....	83
UJI RELIABILITAS SKALA 3.....	84
LAMPIRAN 3	
SKALA PENELITIAN	
SKALA 1.....	86

SKALA 2.....	87
SKALA 3.....	88
LAMPIRAN 4	
SKOR RESPONDEN.....	90
LAMPIRAN 5	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2 Kriteria Penilaian Skala.....	41
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi.....	42
Tabel 4 <i>Blue Print Self Awareness</i> .....	43
Tabel 5 <i>Blue Print Self Efficacy</i> .....	44
Tabel 6 Kategori Koefisien Reliabilitas.....	46
Tabel 7 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Dilakukan Uji Coba Skala.....	49
Tabel 8 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Awareness</i> Setelah Dilakukan Uji Coba Skala.....	50
Tabel 9 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Dilakukan Uji Coba Skala.....	50
Tabel 10 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Saat Aitem Gugur.....	51
Tabel 11 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Setelah Aitem Gugur.....	51
Tabel 12 Reliabilitas Skala <i>Self Awareness</i> Saat Aitem Gugur.....	51
Tabel 13 Reliabilitas Skala <i>Self Awareness</i> Setelah Aitem Gugur.....	51
Tabel 14 Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> Saat Aitem Gugur.....	52
Tabel 15 Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Aitem Gugur.....	52
Tabel 16 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas.....	53
Tabel 17 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	54
Tabel 18 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 19 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	55
Tabel 20 Kategorisasi Variabel <i>Self Awareness</i> .....	56
Tabel 21 Kategori Variabel <i>Self Efficacy</i> .....	56
Tabel 22 Uji Normalitas <i>Self Awareness</i> , <i>Self Efficacy</i> , dan Regulasi Emosi.....	57
Tabel 23 Uji Linearitas <i>Self Awareness</i> dan Regulasi Emosi.....	58
Tabel 24 Uji Linearitas <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi.....	59
Tabel 25 Uji Multikolinearitas <i>Self Awareness</i> dan <i>Self Efficacy</i> .....	60

Tabel 26 Uji Regresi Linier Berganda.....	60
---	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	35
---------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### SKALA UJI COBA

SKALA 1 .....76

SKALA 2.....78

SKALA 3.....79

### LAMPIRAN 2

#### HASIL UJI COBA UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM

UJI VALIDITAS SKALA 1.....81

UJI RELIABILITAS SKALA 1.....81

UJI VALIDITAS SKALA 2.....82

UJI RELIABILITAS SKALA 2.....83

UJI VALIDITAS SKALA 3.....83

UJI RELIABILITAS SKALA 3.....84

### LAMPIRAN 3

#### SKALA PENELITIAN

SKALA 1.....86

SKALA 2.....87

SKALA 3.....88

### LAMPIRAN 4

SKOR RESPONDEN.....90

### LAMPIRAN 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....95

**THE EFFECT OF SELF AWARENESS AND SELF EFFICACY ON  
EMOTION REGULATION OF STUDENTS SMP MUHAMMADIYAH 3  
KALIWUNGU**

Jihan Ferika Aista

**ABSTRACT**

Abstract: This study aims to empirically examine the effect of self-awareness and self-efficacy on emotional regulation of SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu students. The population in this study was 275 students of SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu, the sampling technique in this study used cluster random sampling where the sample was randomized based on the existing class and then 163 students were taken from SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu to be used as samples. The method used in this study is a quantitative method with a correlational approach. The measuring instrument used in this research is three scales consisting of self awareness scale, self efficacy scale and emotion regulation scale. The data analysis method used the classical assumption test consisting of normality test, linearity test, and multicollinearity test. Then to test the hypothesis using multiple linear regression test. The results of the multiple linear regression test showed three hypotheses, namely the influence of self-awareness on the emotional regulation of SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu students with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 33.8%. and an effective contribution of 20.1%, the influence of self-awareness and self-efficacy on emotional regulation of SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu students with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 41.6%.

**Keywords : regulation emotion, self awareness, and self efficacy**

# **PENGARUH SELF AWARENESS DAN SELF EFFICACY TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 3 KALIWUNGU**

Jihan Ferika Aista

## **ABSTRAK**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. Populasi dalam penelitian ini adalah 275 siswa/i SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu, Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dimana sampel diacak berdasarkan kelas yang ada dan kemudian diambil 163 siswa/i SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu untuk dijadikan sampel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga skala yang terdiri dari skala *self awareness*, skala *self efficacy* dan skala regulasi emosi. Metode analisis data menggunakan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Kemudian untuk uji hipotesis menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan tiga hipotesis yaitu adanya pengaruh *self awareness* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 33,8%, adanya pengaruh *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 20,1%, adanya pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 41,6%.

**Kata Kunci :** regulasi emosi, *self awareness*, dan *self efficacy*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Saat ini dunia tengah mengalami virus corona atau yang lebih dikenal dengan covid-19 yang telah ditetapkan oleh lembaga Kesehatan dunia WHO (*World Health Organization*) pandemi global. Hal ini dikarenakan meratanya virus covid-19 di berbagai negara, salah satunya yakni negara Indonesia. Guna mencegah penularan virus corona atau covid-19 pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan *lockdown* atau pembatasan sosial yang menyebabkan terganggunya berbagai kegiatan salah satunya dalam bidang pendidikan yang diharuskan menerapkan kebijakan sekolah *online* (*School From Home*), dikutip dalam berita harian kompas (Kamis, 11 Maret 2021). Di mana hal tersebut menjadi tantangan besar bagi bidang pendidikan dalam menanamkan nilai-nilai sosial pada siswa, salah satunya yakni SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu sebagai sekolah berbasis keagamaan yang memiliki visi “Terwujudnya Sekolah yang Berprestasi dengan Menjunjung Tinggi Nilai-Nilai ke Islaman dan Mengutamakan Akhlakul Karimah”. Visi tersebut mengandung makna bahwa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu sebagai lembaga pendidikan menengah pertama, ingin menjadi wadah bagi generasi penerus bangsa untuk sadar dan mampu menjunjung tinggi nilai-nilai ke Islaman dengan mengutamakan akhlakul karimah. Ditunjukkan melalui kemampuan regulasi emosi berupa perilaku atau sikap yang dilakukan seperti cara memperlakukan guru, pengerjaan tugas, hubungan dengan teman sebaya maupun lingkungan dan motivasi dalam mencapai prestasi akademik atau non akademik.

Santrock (2007: 6) mengemukakan regulasi emosi merupakan penggambaran potensi individu dalam mengatur, mengevaluasi, dan melakukan modifikasi pada respon emosi untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dapat dilakukan melalui kondisi saat belum adanya respon

emosi maupun saat respon emosi telah muncul (Gross & Levenson, 1993: 8). Gross dan Thompson (2007: 12) menyatakan regulasi emosi merupakan serangkaian proses heterogen di mana emosi dalam diri dikendalikan atau dikelola secara otomatis secara sadar maupun tak sadar yang nantinya akan berdampak pada emosi yang ditimbulkan. Afinuha dan Nuqul (2017: 2) menyatakan regulasi emosi merupakan proses pencapaian suatu tujuan dengan melakukan berbagai upaya meliputi merubah gangguan, berfokus pada masalah, dan sadar atas kondisi yang ada dengan berpikir positif.

*Self awareness* dan *self efficacy* sangat penting untuk ditumbuhkan pada diri remaja khususnya pada Siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu sebab melalui adanya *self awareness* dan *self efficacy* mampu mempengaruhi kemampuan siswa dalam meregulasi emosi dimana proses timbulnya regulasi emosi pada tiap individu berbeda-beda. Adanya tingkat perbedaan individu dalam meregulasi emosi diungkapkan Gross (1999: 8) kemampuan meregulasi emosi individu dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan potensi individu itu sendiri yang berasal dari pengalaman emosi, ekspresi, dan respon fisiologis dalam situasi tertentu. Dimaknai sebagai kesadaran diri yang ada pada diri individu, selanjutnya dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri untuk menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya dengan melihat kelebihan dan kelemahannya terlebih dahulu. Kemampuan individu ini dimaknai sebagai tingkatan sejauh mana kemampuan pengelolaan emosi pada diri individu mampu untuk ditunjukkan kepada lingkungan. Masa remaja merupakan suatu masa transisi atau masa peralihan untuk individu menentukan kehidupan selanjutnya, pada masa ini biasanya remaja sangat menggebu-gebu dalam melakukan tindakan dan seringkali tidak dapat meregulasi emosi secara baik, mengakibatkan timbulnya perilaku atau sikap negatif salah satunya yakni kurangnya rasa hormat siswa kepada guru yang ditunjukkan melalui perilaku tertidur saat *zoom meeting*, tidak mengumpulkan tugas dan puncaknya adalah memberikan berbagai alasan untuk menutupi perilaku buruknya

seperti mengatakan tidak adanya jaringan, kuota habis, sedang sakit dan lain sebagainya.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Dwi (2015: 84) menyatakan adanya hubungan atau pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat prokrastinasi akademik. Yang berarti individu yang memiliki *self efficacy* tinggi berarti yakin bahwa ia mampu menyelesaikan tugas secara baik dan terarah sebaliknya individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung akan menunda-nunda penyelesaian tugas yang ada hal ini dikenal dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan permasalahan yang ada pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu remaja khususnya kemampuan dalam mengontrol emosi guna menentukan tingkah laku, yang dinamakan sebagai kemampuan meregulasi emosi. Terbukti melalui wawancara yang telah dilakukan kepada lima belas guru di SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu (Kamis, 16 Desember 2021) “Sekolah *online* sangat berbeda dengan sekolah *offline* pada biasanya, karena pada proses belajar mengajar siswa tidak kooperatif dengan alasan kuota habis, tidak merespon saat guru menjelaskan, bahkan ada yang tidak mengikuti *zoom meeting*, dan tugas juga tidak dikumpulkan dengan alasan susah sinyal. Menyebabkan guru harus *extra* sabar dan berlapang dada untuk selalu mengingatkan agar siswa mengikuti pembelajaran dan mengumpulkan tugas sebagaimana aturan yang ada”. Setelah mengetahui dari sudut pandang tenaga pendidik maka lebih efektifnya untuk mengetahui dari sudut pandang siswa, yang telah dilakukan melalui wawancara dari 15 siswa di SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu (Jumat, 17 Desember 2021) “Pusing sekali sekolah *online*, setiap mata pelajaran selalu ada tugas yang akhirnya banyak sekali dan sampai tidak ingat tugasnya apa saja, ditambah juga ga paham terus biasanya teman-teman sekelas juga tidak ada yang paham, jadi mana bisa aku ngerjain tugasnya. Karena hal ini biasanya kami sekelas akhirnya sepakat untuk tidak mengumpulkan”. Selanjutnya salah seorang siswa juga mengungkapkan bahwa ia merasa aman tidak

mengerjakan karena teman-temannya juga tidak mengerjakan, hal ini dimaknai sebagai “solidaritas” ungkapanya.

Dari permasalahan yang telah dijelaskan di atas, dapat dikatakan bahwa siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu tidak memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik yang ditunjukkan melalui perilaku tidak sadar memiliki tugas dan rasa pesimis dalam mengerjakan tugas yang ada. Dapat diartikan individu tidak sadar akan kewajibannya sebagai seorang siswa, di mana seharusnya siswa mampu untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik melalui perilaku patuh dan taat pada serangkaian proses belajar mengajar. Selaras dengan pernyataan yang diungkapkan Santrock (2007: 10) Bahwa remaja yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik, mempunyai *self awareness* (kesadaran diri) yang ditunjukkan melalui pengetahuan emosi dan *self efficacy* (efikasi diri) yang ditunjukkan melalui perbedaan yang ada pada tiap-tiap individu.

Chaplin (2011: 21) menyatakan *self awareness* adalah wawasan individu terkait hal-hal yang melatar belakangi timbulnya respon berupa perilaku dan pemikiran pada diri individu. Dapat dikatakan lebih lanjut *self awareness* merupakan pemahaman diri sendiri untuk paham terhadap apa yang dirasakan dan latar belakang hal tersebut dapat terjadi, serta menyadari dampak dari perilaku tersebut terhadap orang lain. Hal ini mencakup potensi individu dalam menginterpretasi pikiran perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, mempertahankan pendapat yang dimiliki, melakukan pengendalian diri dengan cara paham mengenai kelebihan dan kekurangannya. Berarti, dapat dikatakan bahwa kemampuan *self awareness* sangat penting untuk ditanamkan bagi remaja, karena dengan memiliki *self awareness* yang baik remaja akan mampu menyampaikan seluruh hal yang ada pada dirinya meliputi pendapat dalam mengatasi suatu hal, perasaan yang sedang dialami, serta kelebihan dan kekurangannya, yang nantinya membuat remaja lebih percaya diri dan senantiasa berfikir sebelum bertindak. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap



kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk pengendalian diri atas situasi yang terjadi dalam lingkungan (Bandura, 2010: 12). Selanjutnya Anwar (2009: 15), mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah suatu penilaian individu atas dirinya atau dapat dikatakan sebagai tingkat kepercayaan diri atas kemampuannya dalam proses penyelesaian tugas untuk mencapai suatu tujuan. Yang berarti bisa dikatakan bahwa *self efficacy* memiliki peranan penting dalam proses mempengaruhi usaha yang sedang dilakukan. Selain *self awareness* dan *self efficacy* terdapat beberapa faktor yang juga mempengaruhi regulasi emosi antara lain budaya, usia, lingkungan, temperamen, pengasuhan orang tua, hubungan kelekatan, sistem saraf dan fisiologis serta perbedaan gender.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Adakah pengaruh *self awareness* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu ?
2. Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu ?
3. Adakah pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui secara empiris pengaruh *self awareness* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu
2. Untuk mengetahui secara empiris pengaruh *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu
3. Untuk mengetahui secara empiris pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu

#### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan informasi bagi perkembangan dunia pendidikan, tentang pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi tambahan bagi tenaga pendidik untuk kesuksesan sistem pengajaran.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi agar siswa mampu meregulasi emosi yang dimiliki dengan baik.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi tambahan mengenai cara mendidik anak pada usia remaja.

#### E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu merupakan salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian, sehingga penulis dapat mengetahui teori secara luas dari berbagai sudut pandang untuk mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu tidak ditemukan adanya penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis, namun berikut ini ada beberapa penelitian yang digunakan oleh penulis sebagai referensi, yakni:

**Tabel 1**  
**Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Itsna Duroti Layyinatul Syifa (2014)	Hubungan Antara Kualitas <i>Attachment</i> Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel Y	Penelitian ini memiliki perbedaan pada

	Di SMA Yayasan Pandaan		variabel $X_1$ dan $X_2$
Dwi Irawati (2015)	Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_1$ dan $X_2$	Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel Y
Hani Khairunnisa (2017)	<i>Self Esteem</i> , <i>Self Awareness</i> Dan Perilaku Asertif Pada Remaja	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_1$	Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel $X_2$ dan Y
Aswin (2018)	Pengaruh Efikasi Diri, Kecerdasan Emosional, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Kelas XI IPA	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_2$	Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel $X_2$ dan Y
Septia Laura (2020)	Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> Dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_2$	Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel $X_1$ dan Y
Asthri Fhatmawati (2020)	Hubungan Antara <i>Self Awareness</i> Dengan Tanggung Jawab Remaja Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Pamardi Utomo Boyolali	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_1$	Penelitian ini memiliki perbedaan pada variabel $X_2$ dan Y
Enie Vita Sari (2020)	Hubungan <i>Metacognitive Awereness</i> Dan <i>Self Efficacy</i> Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_2$	Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel $X_1$ dan Y

	Kelas IV SDN Gugus Cakra Kota Semarang		
--	---	--	--

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Regulasi Emosi

#### 1. Pengertian regulasi emosi

Regulasi merupakan serangkaian proses yang bertujuan untuk mengubah, mengendalikan dan memodifikasi respon emosi (Garber & Dodge, 1991: 18). Selanjutnya Syukur (2011: 22) menyatakan regulasi emosi merupakan suatu respon tubuh ketika menghadapi situasi tertentu, di mana dalam hal ini erat kaitannya dengan aktivitas berpikir (kognitif) individu sebagai bentuk dari persepsi atas kondisi yang dialami. Respon individu pada timbulnya emosi disadari maupun tidak sangat berdampak dalam dirinya baik membangun ataupun merusak, berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa emosi tidak hanya suatu respon terhadap atas situasi dalam diri maupun situasi lingkungan di mana individu berada, namun merupakan suatu usaha pembentukan diri.

Thompson (1994: 17) menyatakan regulasi emosi sebagai bentuk proses tanggung jawab individu dalam hal mengetahui, mengendalikan, dan melakukan modifikasi atas respon emosi demi mencapai suatu tujuan. Gross (2007: 32) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah rangkaian proses yang dialami individu dalam mengenal bentuk emosi dan mengelola bentuk emosi tersebut untuk diekspresikan. Gross dan Thompson (2007: 5) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan rangkaian proses di mana emosi dikelola atau dikendalikan secara baik dan otomatis, proses ini dapat terjadi secara disadari maupun tidak. Dari perspektif Islam Allah telah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Menurut penafsiran Kementerian Agama Republik Indonesia ayat tersebut memerintahkan bagi orang-orang beriman, untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong, karena sesungguhnya Allah selalu bersama dengan orang-orang yang sabar. Manusia yang beriman ialah manusia yang mampu untuk bersabar dari setiap cobaan yang diberikan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala. Manusia sebagai individu harus mampu menghadapi permasalahan yang ada dengan mengambil nilai positifnya, Gross (2007: 62) menyatakan hal ini termasuk dalam strategi *cognitive reappraisal*, yang mana ketika individu mampu mengontrol perilaku-perilaku negatif dengan selalu bersabar.

Proses regulasi emosi berpengaruh atas respon emosi yang dihasilkan (Gross & Thompson, 2007: 61). Pratisti (2013: 22) menyatakan regulasi emosi merupakan suatu proses mengenali, menghambat, menghindari, serta mengelola bentuk emosi yang ditimbulkan untuk mencapai suatu tujuan. Mawardah dan Adiyanti (2014: 25) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk merespon situasi yang sedang dialami dengan memahami secara luas untuk menimbulkan reaksi spontan termasuk kemampuan dalam menghambat reaksi spontan yang diperlukan. Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik demi tercapainya suatu tujuan (Kostiuk & Gregory, 2002: 56). Mawardah dan Adiyanti (2014: 42) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan potensi individu dalam mengekspresikan emosi baik secara lisan maupun tulisan, kesadaran diri ini menjadi pondasi untuk mengetahui dan mengelola kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk merespon situasi yang ada, dengan cara mengenali, mengendalikan dan memodifikasi respon emosi demi tercapainya tujuan.

## 2. Aspek-aspek regulasi emosi

Thompson (1994: 30) menyatakan terdapat 3 aspek yang berkaitan dengan regulasi emosi, yaitu:

### a. Pemantauan

Kemampuan individu dalam pengambilan keputusan melalui pembentukan strategi-strategi dengan melihat baik dan buruknya dampak yang akan terjadi akibat pengambilan keputusan tersebut. Hal ini dilakukan ketika individu mengalami suatu kondisi yang mempengaruhi pikiran dan perasaannya dengan tujuan dapat memahami emosi yang dihasilkan dengan lebih jelas dan terarah (Thompson, 1994: 30).

### b. Penilaian

Kemampuan individu dalam menilai baik dan buruknya situasi yang sedang dialami ataupun yang sedang terjadi berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Di mana nantinya penilaian yang baik akan menghasilkan pengelolaan emosi secara positif dan penilaian yang buruk akan menghasilkan pengelolaan emosi secara negatif (Thompson, 1994: 30).

### c. Pengubahan

Sejauh mana individu mampu untuk merubah emosi negatif yang ada dalam diri menjadi sebuah acuan dalam melakukan hal-hal yang bersifat positif dan nantinya akan mempengaruhi perilaku yang dihasilkan (Thompson, 1994: 30).

Menurut Gross dan John (2003: 349) terdapat 2 aspek yang berkaitan dengan regulasi emosi, yaitu:

### a. *Cognitive reappraisal*

*Cognitive reappraisal* merupakan suatu bentuk perubahan kognitif dimana dalam prosesnya melibatkan individu dalam mengubah cara berpikir terkait situasi yang berpotensi akan memunculkan emosi, melalui penentuan strategi-strategi yang baik untuk mengubah emosi menjadi hal yang positif (Gross & John, 2003: 349).

b. *Expressive suppression*

*Expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modifikasi respon melalui pengurangan pengungkapan emosi secara ekspresif (Gross & John, 2003:349).

Umasugi (2013: 76) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek yang berkaitan dengan regulasi emosi, yaitu:

a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Kemampuan memonitor emosi merupakan suatu kemampuan individu untuk sadar dan paham atas segala proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari perilakunya tersebut (Umasugi, 2013: 76).

b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan mengevaluasi emosi merupakan suatu kemampuan individu untuk mengatur dan menyeimbangkan emosi-emosi yang ada. Khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan. Sehingga individu tidak akan terpengaruh dan tetap dapat berfikir secara rasional (Umasugi, 2013: 76).

c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Kemampuan memodifikasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengubah emosi negatif menjadi positif, melalui proses memotivasi diri sendiri untuk menjadi lebih baik terutama ketika individu sedang dalam kondisi putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu untuk bertahan dalam menghadapi masalah yang ada (Umasugi, 2013: 76).

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi**

Thompson (1994: 54) menyatakan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi dua yakni faktor intrinsik dan ekstrinsik:

a. Faktor intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang, berasal dari beberapa hal, sebagai berikut:



1) Temperamen

Temperamen merupakan suatu karakteristik yang dimiliki individu dari lahir dan bersifat menetap. Perbedaan temperamen yang dimiliki individu merupakan suatu perbedaan individu terkait pengelolaan respon emosional atas situasi yang terjadi (Thompson, 1994: 54).

2) Sistem saraf dan fisiologis

Sistem saraf dan fisiologis dalam diri individu turut mendukung dan berkaitan erat dengan proses pengaturan emosi. Dimana dalam hal ini tingkat kematangan sistem biologis yang menjadi acuan dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dan perilaku, atau dapat dikatakan bahwa individu dengan usia yang lebih tua memiliki kemampuan pengendalian emosi dan perilaku yang lebih baik sebaliknya individu dengan usia yang lebih muda cenderung memiliki kemampuan pengendalian emosi dan perilaku yang tidak lebih baik dari individu yang berusia lebih tua. Selain kematangan sistem biologis terdapat tingkat kematangan sistem saraf parasimpatik yang turut berperan terhadap kemampuan regulasi emosi atau pengendalian emosi, yang disini mencakup kecemasan, aktivitas motoriknya dan emosi yang dimiliki (Thompson, 1994: 54).

b. Faktor ekstrinsik

Selanjutnya, faktor-faktor ekstrinsik dari regulasi emosi, berasal dari:

1) Pengasuhan (*caregiving*)

Pengasuhan (*caregiving*) menjadi salah satu hal utama dalam rangkaian proses perkembangan kemampuan regulasi emosi. Interaksi antara orang tua dan anaklah yang dalam hal ini sangat berperan bagi perkembangan pengendalian emosi yang dimiliki oleh anak yakni dengan cara penggunaan strategi-strategi tertentu dalam mengasuh. Atau dapat dikatakan bahwa

pengasuhan orang tua yang baik dapat membantu anak untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya (Thompson, 1994: 55).

2) Hubungan kelekatan (*attachment*)

Hubungan kelekatan (*attachment*) disini berkaitan dengan konteks emosional dalam hal mempersiapkan kemampuan regulasi emosi dengan baik melalui pemberian penjelasan tentang fungsi dari regulasi emosi itu sendiri, sehingga anak memahami apa konsep dari regulasi emosi dan dampak yang akan didapatkan. Hubungan kelekatan yang baik memberikan anak rasa nyaman dan aman untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif sebaliknya hubungan kelekatan yang cenderung kurang baik akan memberikan dampak negatif bagi perkembangan regulasi emosi anak (Thompson, 1994: 55).

Salovey dan Skuffer (1997: 82) mengemukakan pendapatnya bahwa terdapat hal-hal yang dapat mempengaruhi strategi regulasi emosi antara lain, sebagai berikut:

1) Usia

Usia merupakan salah satu hal yang mempengaruhi regulasi emosi, hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa semakin tinggi usia atau semakin tua umur individu maka akan semakin dewasa pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki (Salovey & Skuffer, 1997: 82).

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu hal yang berpengaruh dalam kemampuan regulasi emosi suatu individu (Salovey & Skuffer, 1997: 82). Dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Suleeman (2017: 54) yang menunjukkan bahwa perbedaan gender atau jenis kelamin juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Hal ini berdasarkan hasil dari penelitian yang menunjukkan bahwa laki-laki dewasa lebih

banyak menyalahkan dirinya sendiri saat proses regulasi emosi sebaliknya perempuan dewasa cenderung mencari validasi terlebih dahulu atas kesalahan yang terjadi.

3) Pola asuh

Pola asuh dalam hal ini mencakup bagaimana cara orang tua dalam menjelaskan perasaan dan pikiran yang sedang dialami kepada anaknya. Yang selanjutnya cara ini diadopsi oleh anaknya dalam melakukan bentuk pengendalian diri (Salovey & Skuffer, 1997: 83).

4) Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi erat kaitanya dengan cara orang tua dalam memperkenalkan bentuk-bentuk emosi pada anaknya. Orang tua yang mengajarkan anaknya untuk merasakan emosi dan memberikan label terhadap emosi tersebut akan cenderung membantu mereka nantinya dalam hal meregulasi emosi. Setelah mengenal bentuk emosi, anak mulai mengetahui bentuk-bentuk emosi yang ada pada diri melalui tingkah laku yang dilakukan, mengetahui ini merupakan salah satu indikator kesadaran diri (*self awareness*), dimana kesadaran diartikan sebagai kemampuan mengetahui. Yang berarti anak mengetahui apa itu emosi, bagaimana bentuk emosi, dan hal-hal yang harus dilakukan ketika mengalami emosi (Salovey & Skuffer, 1997: 83).

5) Perbedaan individual

Perbedaan individual dalam hal ini mencakup tujuan, frekuensi, dan kemampuan yang dimiliki dalam upaya pengendalian emosi dan pengekspresian emosi atas respon fisiologis yang diterima dalam situasi tertentu (Salovey & Skuffer, 1997: 84). Hal ini dimaknai sebagai kemampuan *self efficacy*, di mana individu dengan percaya diri mampu menunjukkan dirinya kepada lingkungan melalui serangkaian proses seperti mengetahui

kelebihan dan kelemahannya, intropeksi diri, dan melakukan berbagai usaha demi tercapainya tujuan..

#### **4. Tahapan regulasi emosi**

Gross (2007: 43), menyatakan bahwa terdapat lima tahapan regulasi emosi pada individu diantaranya, sebagai berikut:

a. Pemilihan situasi (*selection of the situation*)

Suatu bentuk pertimbangan jangka panjang atas situasi yang akan dipilih. Dalam hal ini tingkat naik atau turunnya emosi sangat berperan dalam penentuan pemilihan situasi nantinya (Gross, 2007: 43).

b. Modifikasi situasi (*modification of the situation*)

Modifikasi situasi adalah suatu usaha individu untuk membentuk situasi yang diinginkan, dengan tujuan agar emosi yang sedang dialami dapat teralihkan (Gross, 2007: 43).

c. Terbukanya perhatian (*deployment of attention*)

Terbukanya perhatian merupakan suatu kondisi di mana individu mengetahui dan memahami pengaruh dirinya terhadap emosi yang ada (Gross, 2007: 43).

d. Perubahan kognitif (*change of cognitions*)

Perubahan kognitif merupakan suatu cara individu dalam menilai situasi yang terjadi dengan melakukan pengubahan emosi secara signifikan (Gross, 2007: 43).

e. Penyesuaian respon (*modulation of respons*)

Dalam proses bangkitnya emosi penyesuaian respon terjadi di ujung atau di akhir. Pada tahap ini individu mampu untuk menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya dari orang lain (Gross, 2007: 43).

Selanjutnya, menurut Garnefski (2001: 50) terdapat strategi atau tahapan-tahapan yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi yaitu:

- a. Menyalahkan diri sendiri (*self-blame*)  
Merupakan suatu strategi dimana individu menyalahkan dirinya sendiri mengenai peristiwa hidupnya, terutama peristiwa negatif (Garnefski, 2001: 50).
- b. Menyalahkan orang lain (*other-blame*)  
Merupakan suatu strategi dimana individu menyalahkan orang lain atau lingkungannya atas peristiwa yang dialaminya, terutama peristiwa negatif (Garnefski, 2001: 50).
- c. Pemusatan pikiran (*ruminati on of focus or thought*)  
Individu memusatkan pikirannya pada emosi-emosi negatif yang timbul atau peristiwa negatif yang dialami, sehingga pemikiran individu sepenuhnya tercurah terhadap hal negatif yang dialami (Garnefski, 2001: 50).
- d. Berpikir yang terburuk (*catastrophizing*)  
Menggunakan strategi pemikiran bahwa hal-hal negatif atau peristiwa negatif yang terjadi pada diri individu merupakan sesuatu yang sangat buruk atau bahkan paling buruk (Garnefski, 2001: 50).
- e. Membandingkan permasalahan (*putting into perspective*)  
Individu membandingkan satu masalah dengan masalah lain yang sama-sama melibatkan emosi, kemudian mempersepsikan masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya tersebut (Garnefski, 2001: 51).
- f. Memikirkan hal positif (*positive refocusing*)  
Individu memikirkan hal-hal atau kemungkinan-kemungkinan yang menyenangkan di balik masalah yang dihadapinya, sehingga tidak terfokus pada dampak dan emosi negatif dari suatu masalah (Garnefski, 2001: 51).
- g. Pemaknaan positif (*positive reappraisal*). Memaknai masalah yang dialami individu secara positif, sehingga terhindar dari pemikiran-pemikiran irasional yang bisa menyebabkan berbagai masalah.

h. Penerimaan (*acceptance*)

Menerima semua peristiwa di dalam hidup, termasuk peristiwa negatif sebagai pelajaran untuk kehidupan yang lebih baik lagi, bukan menyesalinya (Garnefski, 2001: 51).

i. Perencanaan (*refocus on planning*)

Pola pikir tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana mengatasi peristiwa negatif yang menimpanya (Garnefski, 2001: 51).

Mayne (1998: 27) mengemukakan tiga tahapan dalam proses regulasi emosi yaitu:

a. Kontrol regulasi

Kontrol regulasi merupakan proses pencapaian keseimbangan emosional (*emotionalhomeostasis*). Keseimbangan emosional adalah konseptualisasi masalah terhadap tujuan yang mencakup frekuensi ide-ide, intensitas atau durasi pengalaman, ekspresi atau channel fisiologis dari respon emosional. Apabila kontrol regulasi tidak berhasil, maka terjadi pemisahan emosi, tekanan, dan ekspresi. Apabila kontrol emosi dapat dicapai, maka orang memasuki regulasi selanjutnya (Mayne, 1998: 27).

b. Regulasi awal

Regulasi awal dilakukan untuk mencapai atau terpeliharanya keseimbangan emosional. Jika regulasi awal tidak dapat dipelihara, maka terjadi beberapa reaksi, misalnya mencari atau menghindari, kemudian seseorang memasuki tahap selanjutnya (Mayne, 1998: 27).

c. Eksplorasi regulasi

Eksplorasi regulasi adalah mencoba perilaku baru, melakukan kegiatankegiatan dalam rangka mempelajari emosi-emosi mereka, dan keseimbangan emosional ini sebenarnya tidak pernah tercapai. Akan tetapi, orang akan selalu berusaha mencapainya sehingga

mereka akan mencari cara-cara baru untuk dapat terus mencapai keseimbangan emosional (Mayne, 1998: 27).

## **B. *Self Awareness***

### **1. Pengertian *self awareness***

*Self awareness* (kesadaran diri) adalah wawasan terkait hal-hal yang melatar belakangi timbulnya perilaku dan pemikiran (Chaplin, 2011: 27). Uno (2006: 37) menyatakan *self awareness* (kesadaran diri) merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami tingkah laku seseorang, yang nantinya mendorong individu dalam proses menentukan perilaku atau dapat dikatakan mampu menempatkan diri sesuai lingkungannya. *Self awareness* merupakan bentuk kesadaran diri untuk memahami situasi yang ada di sekitarnya, melalui proses kognitif dalam dirinya, seperti ingatan, pikiran, emosi dan reaksi fisiologisnya. Yang berarti dapat dikatakan jika remaja mempunyai *self awareness* yang baik, maka remaja tersebut dapat memilih perilaku mana yang positif dan perilaku mana yang negatif (Solso, 2007: 25).

Goleman (1996: 64) menjelaskan bahwa *self awareness* merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami diri sendiri dan orang lain yang meliputi perasaan yang dialami dan perilaku yang timbul akibat perasaan tersebut. Suparno (2017: 32) menyatakan *self awareness* adalah suatu kemampuan individu untuk mengenali perasaan, dan alasannya merasakan hal tersebut, serta mengetahui pengaruh perilaku yang ditimbulkan terhadap orang lain. Hal ini mencakup potensi individu dalam menginterpretasi pikiran perasaan dan perasaan orang lain, mempertahankan pendapat yang dimiliki, melakukan pengendalian diri dengan cara paham terhadap kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Soedarsono (2012: 124) mendefinisikan *self awareness* sebagai bentuk pemahaman diri sendiri atas fisik, sikap, sifat dan nalurinya untuk mengetahui potensi yang ada dalam dirinya sehingga ditemukan gambaran diri secara utuh.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa kemampuan *self awareness* sangat penting untuk ditanamkan bagi remaja, karena dengan memiliki *self awareness* yang baik remaja akan mampu menyampaikan seluruh hal yang ada pada dirinya meliputi pendapat dalam mengatasi suatu hal, perasaan yang sedang dialami, serta kelebihan dan kekurangannya, yang nantinya membuat remaja lebih percaya diri dan senantiasa berfikir sebelum bertindak. Selanjutnya, dari perspektif Islam Allah telah berfirman dalam al-Qur'an surat an-Nisa ayat 59 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ءَآخِرِ ۗ<sup>ع</sup>  
ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya (al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Kementrian Agama Republik Indonesia menafsirkan ayat ini berisi soal ketaatan dalam ketetapan hukum yang adil, artinya ayat ini memerintahkan umat muslim agar menaati putusan hukum secara hierarki agar tercipta kemaslahatan umum. Seorang manusia wajib hukumnya untuk senantiasa menaati perintah pemimpinnya, yang di sini berarti seorang guru. Sikap menaati perintah merupakan bentuk dari sebuah *self awareness* yang berarti individu mengetahui dan sadar atas tugasnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, *self awareness* adalah pemahaman diri sendiri untuk mengenali dan perhatian dengan kondisi yang terjadi, mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, serta mempunyai gambaran yang jelas terkait dirinya. Sehingga nantinya individu mampu mengelola emosinya



dengan baik, dimana dalam hal ini individu akan senantiasa lebih memahami dirinya sendiri.

## 2. Aspek-aspek *self awareness*

Goleman (1996: 70) menyatakan terdapat 3 aspek utama dalam *self awareness*, yaitu:

### a. Mengenali emosi

Mengenali emosi berarti mampu mengenali jenis-jenis emosi dan pengaruh yang akan muncul akibat emosi tersebut (Goleman, 1996: 70).

Hal ini dapat dilihat dari:

- 1) Mengetahui arti dari jenis emosi yang ada dan alasan hal tersebut ada.
- 2) Menyadari hubungan antara emosi yang sedang dialami dengan pikiran yang ada.
- 3) Mengetahui bagaimana emosi akan mereka mempengaruhi timbulnya perilaku.
- 4) Memahami apa yang dirasakan untuk menentukan tingkah laku.

### b. Pengakuan diri yang akurat

Pengakuan diri yang akurat berarti mampu mengetahui apa yang sedang dirasakan (Goleman, 1996: 70).

Hal ini dapat dilihat dari:

- 1) Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.
- 2) Selalu belajar dari pengalaman untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri.
- 3) Bersedia memandangi diri sendiri melalui berbagai sudut pandang dengan mengekspresikan rasa humor.

### c. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri berarti kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri (Goleman, 1996: 71).

Hal ini dapat dilihat dari:

- 1) Keberanian untuk menunjukkan dirinya dimanapun ia berada.

- 2) Keberanian mengeluarkan pendapat dan mempertahankan pendapatnya bila dirasa pendapat tersebut benar.
- 3) Mampu mengambil keputusan secara tegas, meskipun dalam situasi yang tidak pasti.

Menurut Schafer (1996: 156) terdapat 5 aspek terkait *self awareness*, yaitu:

a. *Attention*

*Attention* atau biasa dikenal dengan atensi perhatian adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan perhatian ke peristiwa-peristiwa eksternal maupun internal secara sadar (Schafer, 1996: 156).

b. *Wakefulness*

*Wakefulness* merupakan kondisi di mana kesadaran menjadi suatu kesiagaan menyesuaikan dengan situasi yang terjadi (Schafer, 1996: 156).

c. *Architecture*

*Architecture* yang dimaksud di sini adalah lokasi fisik struktur fisiologis dan proses-proses yang berhubungan dengan struktur tersebut dapat menyongkong kesadaran (Schafer, 1996: 156).

d. *Recall of knowledge*

*Recall of knowledge* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengingat pengetahuan melalui proses pengambilan informasi tentang segala hal yang pernah terjadi dalam hidupnya (Schafer, 1996: 156).

e. *Self knowledge*

*Self knowledge* atau pengetahuan diri adalah pemahaman individu terkait jati dirinya (Schafer, 1996: 156).

Solso (2009: 98) menyatakan pendapatnya bahwa terdapat 6 aspek terkait *self awareness*, yaitu:

a. Mengenali perasaan

Yang dimaksud mengenali perasaan di sini adalah individu mampu untuk mengenali perasaan yang dialami dan perilaku yang muncul akibat perasaan tersebut (Solso, 2009: 98).

b. Mengenali kelebihan dan kekurangan

Individu mampu untuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri (Solso, 2009: 98).

c. Mandiri

Individu memiliki kemampuan untuk melakukan segala sesuatunya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain dan tanpa dorongan dari orang lain (Solso, 2009: 98).

d. Pengambilan keputusan

Individu mampu untuk mempertimbangkan dan membuat langkah-langkah yang tepat dalam suatu permasalahan yang sedang dihadapi (Solso, 2009: 98).

e. Terampil

Individu mampu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan melalui perilaku berani untuk berpendapat berdasarkan pada pikiran, perasaan dan keyakinan diri sendiri tersebut (Solso, 2009: 98).

f. Evaluasi

Evaluasi berarti individu mampu memeriksa dan mengoreksi kembali tindakan yang sudah dilakukannya (Solso, 2009: 98).

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self awareness***

Soedarsono (2012: 156) mengatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *self awareness* antara lain, sebagai berikut:

a. Sistem nilai (*value system*)

Sistem nilai merupakan pedoman hidup yang berasal dari faktor-faktor non material. Yang berarti disini faktor pembentuk kesadaran diri berupa keadaan jiwa seseorang (ruhani), dalam hal ini terdiri dari 3 komponen (Soedarsono, 2012: 156), yaitu :

1) Reflek hati nurani

Reflek hati nurani dalam ilmu psikologi dikenal dengan intropeksi diri atau evaluasi diri, yang berarti menganalisis dan menilai diri melalui gambaran-gambaran diri yang didapatkan dari lingkungan dimana ia berada (Soedarsono, 2012: 156).

2) Harga diri

Seseorang yang mempunyai *self awareness* berarti memiliki harga diri yang tinggi pula, dimana nantinya akan menunjukkan keadaan diri yang sesungguhnya. Sehingga membuat orang lain dapat melihat dan melakukan penilaian atas perilakunya (Soedarsono, 2012: 156).

3) Takwa kepada Tuhan yang Maha Esa

Takwa kepada Tuhan yang Maha Esa merupakan salah satu hal yang dilakukan individu untuk introspeksi diri. Dalam hal ini individu melibatkan seluruh raga dan jiwa dengan cara berserah hanya kepadanya, menerima penilaian dari orang lain terkait kelebihan dan kekurangannya, serta berikhtiar menuju versi terbaik. Yang nantinya akan melahirkan kesatuan jiwa raga, kekuatan perasaan, dan kesadaran diri pada manusia (Soedarsono, 2012: 156).

b. Cara pandang (*attitude*)

Cara pandang merupakan salah satu faktor pembentuk kesadaran diri. Dimana dalam hal ini terdiri dari kecerdasan dan sikap kebersamaan dalam arti memiliki sikap yang baik untuk merespon orang lain (Soedarsono, 2012: 157).

c. Perilaku (*behavior*)

Dengan adanya perilaku seseorang akan melihat dan melakukan penilaian baik maupun buruknya. Oleh karena itu individu harus mempunyai rasa ikhlas dan sopan sebagai bentuk penghormatan terhadap orang lain (Soedarsono, 2012: 157).

Umah dkk (2015: 68) mengatakan bahwa terdapat 6 faktor yang dapat mempengaruhi *self awareness* antara lain, sebagai berikut:

a. Pikiran

Pikiran yang dimaksud disini merupakan suatu kemampuan kognitif untuk melakukan pemecahan masalah dengan cara yang tepat. Pikiran sendiri terdiri dari dua hal yakni pikiran sadar dan pikiran tak sadar (Umah dkk, 2015: 68).

b. Perasaan

Perasaan merupakan suatu respon yang lahir dari stimulus yang bersifat internal maupun eksternal (Umah dkk, 2015: 68).

c. Motivasi

Motivasi adalah suatu hal yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu dengan tujuan tertentu (Umah dkk, 2015: 68).

d. Perilaku

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas individu yang memiliki beragam arti seperti berjalan, berlari, berbicara, menangis, tertawa dan lain sebagainya (Umah dkk, 2015: 68).

e. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu hasil dari mengingat sesuatu yang telah terjadi baik yang disengaja ataupun tidak (Umah dkk, 2015: 68).

f. Lingkungan

Lingkungan adalah suatu kondisi yang ada disekitar individu tersebut berada, dimana dalam hal ini sangat besar pengaruhnya bagi pembentukan kepribadian seseorang (Umah dkk, 2015: 68).

### C. *Self Efficacy*

#### 1. *Pengertian self efficacy*

Menurut Bandura (2010: 21) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang atas potensi yang dimiliki untuk melakukan suatu bentuk pengendalian diri atas situasi yang terjadi dalam lingkungan. Bandura

juga menggambarkan *self efficacy* sebagai suatu alasan mengenai cara bagaimana orang merasakan sesuatu, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 2010: 21). *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan terkait diri sendiri atau dapat dikatakan sebagai *self knowledge* yang besar pengaruhnya terhadap kehidupan individu sehari-hari. Hal ini dikarenakan *self efficacy* yang dimiliki turut serta mempengaruhi individu dalam proses penentuan tindakan yang akan dilakukan demi mencapai suatu tujuan tertentu, termasuk didalamnya perkiraan kejadian yang akan terjadi. Yang berarti *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk dapat menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif.

Santrock (2007: 54) menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh besar atas perilaku. Bandura telah mengkonseptualisasikan *self efficacy* sebagai suatu keyakinan individu atas kemampuan mereka untuk mengendalikan motivasi, sumber daya kognitif, dan melakukan kontrol atas peristiwa yang terjadi (Utami, 2017: 78). Sementara itu, Baron dan Byrne (2005: 29) menyatakan *self efficacy* sebagai bahan evaluasi individu terkait kemampuan atau kompetensi yang dimiliki dalam melakukan suatu tugas, pencapaian tujuan dan pemecahan masalah yang ada. Selanjutnya Bandura (2010: 27) menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada kemampuan individu dalam menggerakkan motivasi, kognitif, dan tindakan untuk memenuhi tuntutan situasi yang ada. Alwisol (2009: 53), menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan penggambaran diri sendiri mengenai seberapa layak individu dapat menjalankan tugasnya sesuai situasi yang ada, *self efficacy* erat kaitanya dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Anwar (2009: 37) menyatakan bahwa peran *self efficacy* sangatlah penting bagi individu dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan melalui seberapa kuat upayanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Sejalan dengan hal tersebut Anwar (2009: 37) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan suatu penilaian

individu kepada dirinya sendiri atau tingkat keyakinan terkait seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas untuk mencapai suatu tujuan. Selanjutnya, dari perspektif Islam Allah telah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" (al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Kementrian Agama Republik Indonesia menafsirkan bahwa setiap manusia ditakdirkan untuk mampu menghadapi situasi apapun yang terjadi dalam hidupnya, karena Allah SWT telah berjanji bahwa tidak akan membebani seorang hambanya diluar dari kemampuannya. Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa apapun yang terjadi, kita sebagai manusia akan mampu menghadapinya. Dalam ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan yang menjadi bekal untuk menjalani kehidupan, Oleh karena itu setiap manusia hendaknya yakin atas kemampuan yang telah dimiliki sebagai suatu potensi yang menjadi modal untuk kesuksesan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu bentuk keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri untuk menghadapi suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan secara baik dan terarah demi tercapainya suatu tujuan tertentu.

## 2. Aspek-aspek *self efficacy*

Menurut Bandura (2010: 32) *self efficacy* pada tiap individu berbeda-beda antara satu dengan lainnya, hal ini terjadi berdasarkan tiga dimensi, berikut tiga dimensi tersebut:

### a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini erat kaitanya dengan derajat kesulitan tugas yang diterima individu, apabila individu berhadapan pada tugas-tugas yang menurut tingkat kesulitannya tinggi maka *self efficacy* individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit. Hal ini sesuai dengan batas kemampuan yang dimiliki tiap individu itu sendiri. Dimensi ini memiliki artian atas pemilihan tingkah laku yang dilakukan individu, biasanya individu akan cenderung melakukan suatu hal yang dirasa mampu dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya (Bandura, 2010: 32).

### b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu terkait kemampuannya. Pada dimensi ini individu dengan keyakinan yang lemah tingkat kekuatannya akan dengan lebih mudah untuk digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Dan sebaliknya, individu dengan keyakinan yang kuat akan memiliki tingkat kekuatan diri yang tinggi dengan tetap bertahan pada upaya yang telah dilakukan, meskipun akan ditemukan pengalaman yang kurang diharapkan atau kurang mendukung. Dimensi ini erat kaitanya dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level tugas, maka makin lemah keyakinan yang dimiliki dalam hal untuk menyelesaikannya (Bandura, 2010: 32).

### c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini erat kaitanya dengan luas potensi yang dimiliki individu, disini individu merasa yakin atas kemampuan dirinya. Apakah hanya terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau



pada rangkaian aktivitas dan situasi yang beragam (Bandura, 2010: 32).

Sedangkan Nobelina (2011: 74) menyatakan terdapat 3 aspek terkait *self efficacy*, dengan susunan yang berbeda dari pendapat Bandura di atas yaitu, sebagai berikut:

a. *Magnitude*

*Magnitude* merupakan segala hal yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, bagaimana individu mampu dalam menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan, baik itu dari tugas yang mudah maupun sulit (Nobelina, 2011: 74).

b. *Generality*

*Generality* merupakan kondisi di mana individu yakin terhadap kemampuannya yang dimiliki untuk melewati dan menyelesaikan berbagai tugas yang ada (Nobelina, 2011: 74).

c. *Strength*

*Strength* merupakan suatu keyakinan yang kuat dalam diri individu akan kemampuan yang dimiliki (Nobelina, 2011: 74).

Septianingsih (2009: 33) menyatakan bahwa terdapat 4 aspek terkait *self efficacy*, yaitu:

a. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu membantu individu dalam menghadapi kecemasan atas situasi yang akan datang. Dengan keyakinan individu akan senantiasa berusaha melakukan yang terbaik (Septianingsih, 2009: 33).

b. Keyakinan

Individu memiliki rasa yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Jika keyakinan yang dimiliki individu tinggi, maka dalam menghadapi masalah individu akan mengusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengatasi masalah tersebut. Sebaliknya apabila individu tidak yakin terhadap

kemampuan dalam menghadapi situasi yang sulit, maka kemungkinan kegagalan akan terjadi (Septianingsih, 2009: 33).

c. Target

Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sesungguhnya telah mampu dicapai. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* yang rendah akan menetapkan target awal sekaligus membuat (Septianingsih, 2009: 33).

d. Perkiraan

Perkiraan yang dimaksud disini merupakan perasaan individu mengenai pencapaian hasil yang rendah. Dalam hal ini individu akan mengurangi atau bahkan membatalkan target yang telah ditetapkan. Dan apabila menghadapi beberapa rintangan dan pada tugas berikutnya akan cenderung menetapkan target yang lebih rendah dari yang sebelumnya (Septianingsih, 2009: 34).

e. Motivasi

Yang dimaksud disini adalah Individu akan menumbuhkan motivasi untuk meningkatkan kemampuan kognitif, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam bentuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil (Septianingsih, 2009: 34).

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Menurut Bandura (2010: 27) terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu merupakan penampakan dari masa lalu. Yang secara umum pengalaman berhasil akan memberikan dampak berupa meningkatnya *self efficacy* individu, sebaliknya pengalaman atas kegagalan akan menurunkan *self efficacy* pada individu. Ketika *self efficacy* suatu individu meningkat akibat dari rangkaian keberhasilan yang diraih maka dampak negatif dari

kegagalan-kegagalan yang telah dialami akan berkurang sendirinya, bahkan kegagalan-kegagalan tersebut hanyalah masalah sepele yang bisa di atasi dengan memperkokoh motivasi diri. Atau dapat dikatakan kegagalan-kegagalan yang dialami tidak seimbang dengan keberhasilan-keberhasilan yang telah dicapai dan akan dicapai (Bandura, 2010: 27).

b. Modeling sosial

Modeling sosial atau peniruan perilaku merupakan suatu bentuk pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan upaya untuk terus mengasah potensi dalam mengerjakan suatu tugas yang dimiliki agar sebanding dengan orang tersebut. Sebaliknya pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan motivasinya untuk mengasah kemampuan dan nantinya individu akan mengurangi usaha yang dilakukan untuk mencapai suatu tugas (Bandura, 2010: 27).

c. Persuasi sosial

Persuasi sosial diartikan sebagai bentuk dorongan berupa masukan, arahan, serta bimbingan yang dapat memberikan dampak positif berupa tingkat keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki sehingga dapat membantu individu mencapai tujuannya. Akan tetapi persuasi tidak memberikan pengaruh besar hal ini dilatarbelakangi karena persuasi tidak mampu memberikan pengalaman yang nyata pada individu. Dampak yang diberikan persuasi akan mudah hilang melalui banyaknya kegagalan atau pengalaman tidak menyenangkan yang akan dialami individu nantinya (Bandura, 2010: 27).

d. Kondisi fisik dan emosional

Kondisi fisik dan emosional disini mencakup keadaan yang sedang dialami individu, dimana kondisi fisik dan emosi yang kurang baik akan mengurangi performa ketika individu dalam kondisi ketakutan yang kuat, kecemasan yang tinggi, maupun tingkat stress yang

tinggi. Yang dapat membuat seseorang menurunkan ekspektasi atas kemampuannya atau dapat dikatakan individu akan memiliki ekspektasi efikasi yang rendah (Bandura, 2010: 28).

Baron dan Bryne (2005: 53) menyatakan terdapat dua faktor yang bisa mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

a. Pengalaman langsung

Pengalaman langsung didapatkan melalui aktivitas yang telah dilakukan seperti mengerjakan suatu tugas yang pernah dikerjakan di masa lalu atau sudah melakukan tugas yang sama di masa lalu (Baron & Bryne, 2005: 53).

b. Pengalaman tidak langsung

Pengalaman tidak langsung merupakan suatu hasil pengamatan individu atas pengalaman individu lain dalam mengerjakan tugas yang sama. Yang nantinya individu akan mengerjakan tugas tersebut sesuai dengan penerjemahannya atas pengalaman individu lain (Baron & Bryne, 2005: 53).

#### **D. Peran *Self Awareness* dan *Self Efficacy* terhadap Regulasi Emosi**

Masa remaja merupakan suatu masa transisi atau masa peralihan untuk individu menentukan kehidupan selanjutnya, di mana pada masa ini biasanya remaja sangat menggebu-gebu dalam melakukan tindakan dan seringkali tidak dapat meregulasi emosi secara baik, yang mengakibatkan timbulnya perilaku atau sikap negatif seperti mudah marah, tidak dapat membangun hubungan baik dengan lingkungan baik itu lingkungan sekolah keluarga maupun teman sebaya, selalu merasa ingin menang sendiri dan lain sebagainya. Akibat hal tersebut dunia pendidikan saat ini tengah menghadapi berbagai masalah yang sangat beragam dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Salah satu dari masalah yang sangat beragam tersebut adalah timbulnya sejumlah efek negatif yakni merosotnya tata krama dan etika moral para remaja. Di mana yang sangat menjadi sorotan adalah kurangnya rasa hormat siswa kepada guru yang ditunjukkan melalui perilaku

tertidur saat *zoom meeting*, tidak mengumpulkan tugas dan puncaknya adalah memberikan berbagai alasan untuk menutupi perilaku buruknya seperti mengatakan tidak adanya jaringan, kuota habis, sedang sakit dan lain sebagainya. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa adanya permasalahan pada remaja khususnya kemampuan siswa dalam mengontrol emosi untuk menentukan tingkah laku, hal ini dinamakan sebagai kemampuan meregulasi emosi. Kondisi yang tengah dialami siswa ini menjadi masalah di berbagai sekolah salah satunya yakni SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu.

Regulasi emosi dapat dilakukan melalui kondisi saat belum adanya respon emosi maupun saat respon emosi telah muncul (Gross & Levenson, 1993: 8). Afinuha dan Nuqul (2017: 2) menyatakan regulasi emosi merupakan proses pencapaian suatu tujuan dengan melakukan berbagai upaya meliputi merubah gangguan, berfokus pada masalah, dan sadar atas kondisi yang ada dengan berpikir positif. Selanjutnya Gross dan Thompson (2007: 74) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah rangkaian proses heterogen di mana emosi dalam diri dikendalikan atau dikelola secara otomatis secara sadar maupun tak sadar yang nantinya akan berdampak pada emosi yang ditimbulkan. Lebih lanjut Santrock (2007: 78) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan penggambaran potensi individu dalam mengatur, mengevaluasi, dan melakukan modifikasi pada respon emosi untuk mencapai suatu tujuan.

Dalam penelitian yang dilakukan Asthri (2020: 65) terkait hubungan antara *self awareness* dengan tanggung jawab menghasilkan nilai signifikan, yang berarti terdapat hubungan atau pengaruh antara *self awareness* dengan tanggung jawab. Tanggung jawab di sini berkaitan dengan sistem nilai yang dimiliki oleh individu, karena individu yang memiliki nilai akan bertanggung jawab pada dirinya. Soedarsono (2012: 150) mendefinisikan *self awareness* sebagai bentuk pemahaman diri sendiri atas fisik, sikap, sifat dan nalurinya untuk mengetahui potensi yang ada dalam dirinya sehingga ditemukan gambaran diri secara utuh. Selanjutnya Soedarsono (2012: 150) menjelaskan bahwa penggambaran manusia yang

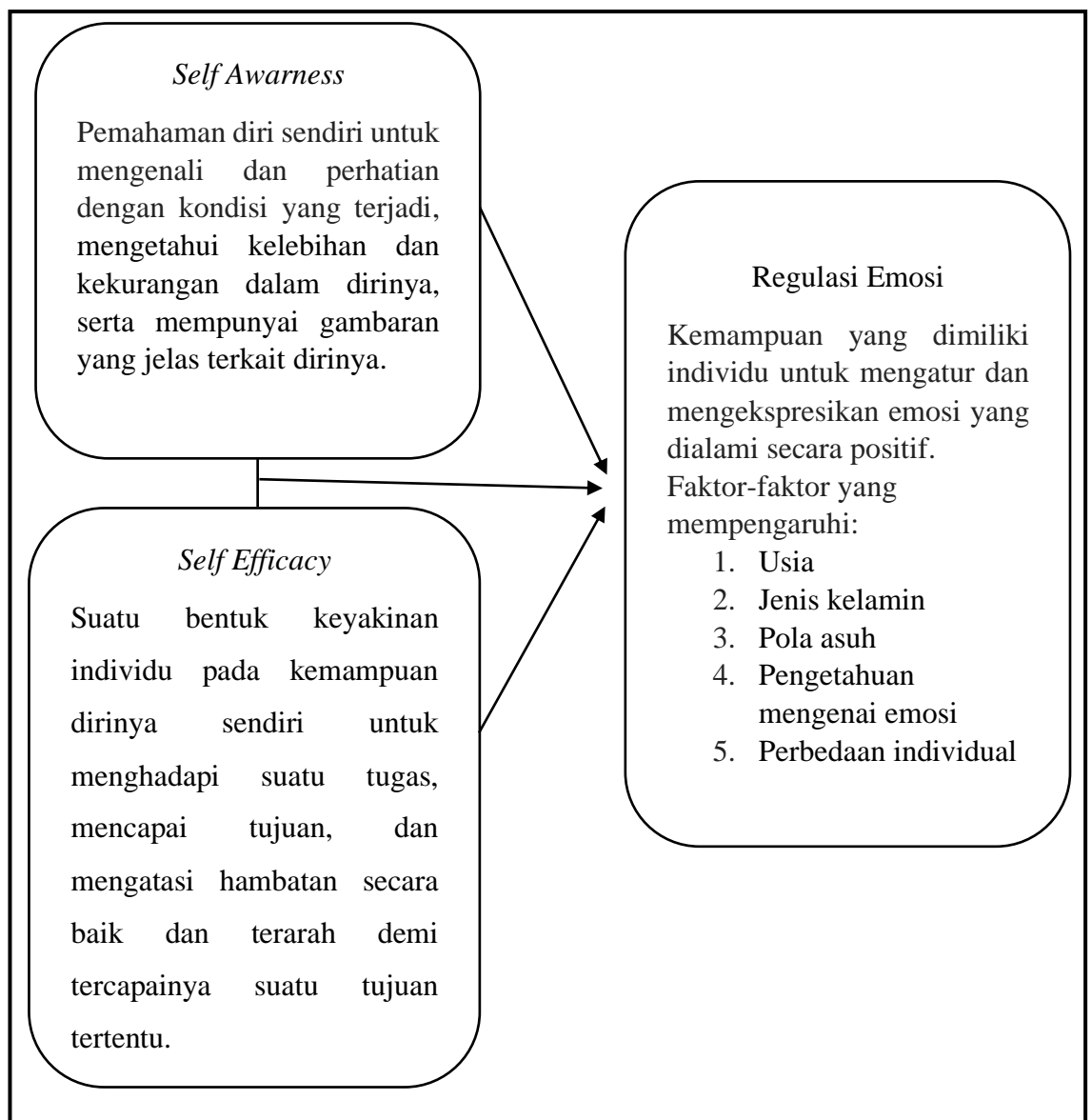
memiliki *self awareness* dapat dilihat melalui sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*) dan perilaku (*behavior*) yang ia miliki.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dwi (2015: 84), yang menyatakan terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat prokrastinasi akademik. Yang berarti individu yang memiliki *self efficacy* tinggi berarti yakin bahwa ia mampu menyelesaikan tugas secara baik dan terarah sebaliknya individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung akan menunda-nunda penyelesaian tugas yang ada hal ini dikenal dengan prokrastinasi akademik. Situmorang dkk (2018: 22) menyatakan hal ini terjadi karena individu dengan *self efficacy* yang rendah tidak akan pernah merasa percaya diri dan selalu merasa khawatir tidak mampu untuk melaksanakan semua tugas dengan baik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Itsna (2014: 21) mengenai pengaruh kelekatan remaja dengan teman sebaya terhadap regulasi emosi menghasilkan nilai tidak signifikan, yang berarti kelekatan remaja dengan teman sebaya tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi. Dengan demikian berarti, terdapat faktor-faktor lain yang lebih besar pengaruhnya terhadap regulasi emosi. Palanci dkk (2014: 56), menyatakan *Self awareness* dan *self efficacy* sangat penting ditumbuhkan pada diri khususnya remaja, karena dengan adanya *Self awareness* dan *self efficacy* individu mampu membentuk strategi-strategi yang baik dan terarah untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Perbedaan individual dalam menyikapi permasalahan dalam hidup inilah yang menjadi salah satu faktor utama seseorang dikatakan mampu meregulasi emosi.

Berdasarkan uraian di atas maka, pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu apabila digambarkan akan menjadi bagan sebagai berikut:

**Gambar 1**  
**Kerangka Berpikir Pengaruh *Self Awareness* dan *Self Efficacy***  
**terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu**



## **E. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang akan di uji pada penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh *self awareness* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu
2. Ada pengaruh *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu
3. Ada pengaruh antara *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) yang kemudian diolah dengan bantuan metode statistika (Azwar, 2013:5). Yang dimaksud data-data numerik di sini merupakan data-data berupa angka-angka yang digunakan sebagai alat untuk menemukan keterangan atau informasi terkait hal yang hendak diketahui dalam penelitian ini, selanjutnya hasil dari data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik statistik

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan korelasional yang memiliki tujuan untuk menyelidiki mengenai sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar,2013: 8).

Melalui pendekatan korelasional, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu.

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel penelitian**

Sugiyono (2019: 68) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen dan variabel independen.

Variabel dependen atau biasa disebut dengan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019: 69). Sedangkan variabel independen atau biasa disebut dengan variabel bebas adalah variabel

yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2019: 69). Berikut variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

Variabel Dependen (Y)	: Regulasi emosi
Variabel Independen (X <sub>1</sub> )	: <i>Self awareness</i>
Variabel Independen (X <sub>2</sub> )	: <i>Self efficacy</i>

## 2. Definisi operasional

### a. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk merespon situasi yang ada, dengan cara mengenali, mengendalikan dan memodifikasi respon emosi demi tercapainya tujuan. Variabel regulasi emosi ini diukur menggunakan skala regulasi emosi yang mengacu pada 3 aspek yakni pemantauan, penilaian, dan perubahan. Apabila individu memperoleh skor tinggi maka tingkat regulasi emosinya tinggi, begitupun sebaliknya apabila individu memperoleh skor yang rendah maka tingkat regulasi emosinya rendah.

### b. *Self awareness*

*Self awareness* (kesadaran diri) adalah pemahaman diri sendiri untuk mengenali dan perhatian dengan kondisi yang terjadi, mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, serta mempunyai gambaran yang jelas terkait dirinya. Sehingga nantinya individu mampu mengelola emosinya dengan baik, dimana dalam hal ini individu akan senantiasa lebih memahami dirinya sendiri.

Variabel *self awareness* ini diukur menggunakan skala *self awareness* yang mengacu pada 3 aspek, yakni mengenali emosi, pengakuan diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Apabila individu memperoleh skor tinggi maka *self awareness* (kesadaran diri) yang dimiliki tinggi, begitupun sebaliknya apabila individu memperoleh skor yang rendah maka *self awareness* (kesadaran diri) yang dimiliki rendah.

c. *Self efficacy*

*Self efficacy* (efikasi diri) adalah suatu bentuk keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri untuk menghadapi suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan secara baik dan terarah demi tercapainya suatu tujuan tertentu.

Variabel *self efficacy* ini diukur menggunakan skala *self efficacy* yang mengacu pada 3 aspek, yakni tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*geneality*). Apabila individu memperoleh skor tinggi maka *self efficacy* (efikasi diri) yang dimiliki tinggi, begitupun sebaliknya apabila individu memperoleh skor yang rendah maka *self efficacy* (efikasi diri) yang dimiliki rendah.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat penelitian**

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu di Jalan Raya Timur, No. 75 A, Kaliwungu, Gadukan, Kutoharjo, Kec. Kaliwungu, Kab Kendal, Jawa Tengah.

### **2. Waktu penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dimulai pada Januari 2022

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2019: 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 275 Siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu yang terdiri dari kelas 7,8, dan 9.

## 2. Sampel

Menurut Azwar (2001: 65) sampel adalah sebagian dari populasi, karena itu sampel harus memiliki karakteristik yang dimiliki populasi. Karena analisis penelitian didasarkan pada data sampel, sedangkan kesimpulannya nanti akan diterapkan pada populasi, maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasinya.

Dalam penelitian ini peneliti mendasarkan kepada pendapat Gleen D Israel (dalam, Sugiyono 2019: 135) bahwa "Semakin besar jumlah sampel mendekati populasi, maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil dan sebaliknya semakin kecil jumlah sampel menjauhi populasi, maka semakin besar kesalahan generalisasi".

Karena populasi Siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu berjumlah 275 Siswa, maka peneliti akan mengambil 163 siswa untuk dijadikan sampel. Hal ini berdasarkan pendapat Gleen D Israel (dalam, Sugiyono 2019: 139) mengenai penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 5%.

## 3. Teknik sampling

Menurut Sugiyono (2019: 131) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, teknik ini digunakan karena peneliti mengacak populasi yang besar dan menentukan sampel berdasarkan kelas. Penggunaan teknik *cluster random sampling* dimaksudkan untuk menjaga ketersediaan sampel.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala sebagai teknik pengumpulan data. Jenis skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert*. Menurut Sugiyono (2019: 146) *skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah

ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.

Penggunaan *skala likert*, menjadikan variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono 2019: 146).

Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi, *self awareness* dan *self efficacy* diberikan skor 1 hingga 5 dengan ketentuan sebagai berikut (Azwar, 2021: 52).

**Tabel 2**  
**Kriteria Penilaian Skala**

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	4	Sesuai (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	5

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* terdiri dari pernyataan yang negatif (tidak mendukung) aspek dari variabel. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan 3 skala pengukuran dan tiap skala memiliki keterbatasan sesuai dengan definisi operasionalnya, skala yang digunakan adalah:

### **1. Skala regulasi emosi**

Skala regulasi emosi digunakan untuk mengukur tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek. Skala regulasi emosi ini disusun berdasarkan aspek dari regulasi emosi yang diungkapkan oleh Thompson (1994: 30) yaitu pemantauan, penilaian, dan perubahan.

Skala regulasi emosi terdiri dari 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*. Ketika subjek memperoleh skor yang semakin tinggi berarti subjek memiliki regulasi emosi yang tinggi pula.

Sebaliknya, ketika subjek memperoleh skor yang semakin rendah berarti subjek memiliki regulasi emosi yang rendah pula. Rancangan item skala regulasi emosi, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Blue Print Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Pemantauan	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi emosi yang ada dalam dirinya	1, 13	4, 16	4
	Mampu menentukan tindakan yang tepat untuk menghadapi konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan	7, 19	10,22	4
Penilaian	Mampu menilai setiap kejadian saat ini secara positif	2, 14	5, 17	4
	Mampu menilai setiap kejadian di masa lalu secara positif	8, 20	11, 23	4
Pengubahan	Mampu mengendalikan emosi yang ada dalam diri	3, 15	6, 18	4
	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	9, 21	12, 24	4
Total		12	12	24

## 2. Skala *self awareness*

Skala *self awareness* (kesadaran diri) digunakan untuk mengukur *self awareness* yang ada pada diri subjek. Skala *self awareness* ini disusun berdasarkan aspek dari *self awareness* yang diungkapkan oleh Goleman (1996: 70) yaitu mengenali emosi, pengakuan diri yang akurat, dan kepercayaan diri

Skala *self awareness* ini terdiri dari 24 item yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*. Ketika subjek memperoleh skor yang semakin tinggi berarti *self awareness* yang ada pada diri subjek tinggi. Sebaliknya, ketika subjek memperoleh skor yang semakin rendah berarti *self awareness* yang ada pada diri subjek rendah. Skala *self awareness* ini merupakan skala modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Fhatmawati (2020: 43), item skala kesadaran diri dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
**Blue Print Skala Self Awareness**

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Mengenali Emosi	Kesadaran individu pada bentuk emosi yang ada dalam dirinya	1, 13	4, 16	4
	Kesadaran individu akan emosi yang muncul dalam diri saat berinteraksi dengan orang lain	7, 19	10, 22	4
Pengakuan diri yang akurat	Kesadaran individu mengenai kelebihan yang ada pada dirinya	2, 14	5, 17	4
	Kesadaran individu mengenai kekurangan yang ada pada dirinya	8, 20	11, 23	4
Kepercayaan diri	Keberanian dalam menyatakan pendapat	3, 15	6, 18	4
	Tegas dalam mengambil keputusan	9, 21	12, 24	4
	Total	12	12	24

### 3. Skala *self efficacy*

Skala *self efficacy* (efikasi diri) ini digunakan untuk mengukur *self efficacy* yang ada pada diri subjek. Skala *self efficacy* ini disusun berdasarkan aspek menurut teori Bandura (2010: 32) yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strenght*), dan generalisasi (*generality*).

Skala *self efficacy* pada penelitian ini terdiri dari 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*. Ketika subjek memperoleh skor yang semakin tinggi berarti subjek memiliki *self efficacy* yang tinggi pula. Sebaliknya, ketika subjek memperoleh skor yang semakin rendah berarti subjek memiliki *self efficacy* yang rendah pula. Skala *self efficacy* ini merupakan skala modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Asvinda (2021: 41), item skala *self efficacy* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5**  
**Blue Print Skala *Self Efficacy***

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Tingkat ( <i>Level</i> )	Individu yakin dapat menyelesaikan tugas yang mudah	1, 13	4, 16	4
	Individu yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit	7, 19	10, 22	4
Kekuatan ( <i>Strength</i> )	Individu tetap optimis meskipun menemukan kendala	2, 14	5, 17	4
	Individu fokus dalam menyelesaikan tugas yang beragam	8, 20	11, 23	4
Generalisasi ( <i>Generality</i> )	Individu yakin memiliki kemampuan dalam bidang akademik	3, 15	6, 18	4
	Individu yakin memiliki kemampuan dalam bidang non akademik	9, 21	12, 24	4
Total		12	12	24



## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Menurut Arikunto (2010: 87) validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan keefektifan suatu alat ukur. Apabila suatu alat ukur menunjukkan validitas yang tinggi berarti alat ukur tersebut valid, sebaliknya ketika suatu alat ukur menunjukkan validitas rendah berarti alat ukur tersebut tidak valid. Tingkat kevalidan menunjukkan sejauh mana pengumpulan data tidak menyimpang dari validitas yang diharapkan. Menurut Purwanto (2020: 41), yang dimaksud validitas alat ukur adalah sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebagai contoh, apabila sebuah tes dikatakan mengukur logika numerik seharusnya item pernyataan benar-benar mengukur logika numerik bukan mengukur kemampuan lainnya. Menurut Sugiyono (2019: 179) ketika sebuah data dikatakan valid berarti alat ukur yang digunakan valid, secara efektif berarti menunjukkan item-item tersebut layak digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur.

Guna mengetahui validitas instrumen, peneliti menggunakan pengujian validitas konstruk (*construct validity*) melalui pendapat para ahli (*judgment experts*) dalam hal ini dilakukan oleh Dosen pembimbing yang ahli dalam bidang kuantitatif yaitu Nadya Ariyani H.N., M.Psi., Psikolog. Selanjutnya, peneliti juga meminta kepada 4 siswa untuk mengevaluasi keterbacaan instrumen dan apabila ditemukan kata yang sulit dimengerti peneliti akan mengganti dengan kata yang lebih mudah dipahami.

Azwar (2021: 24) menyatakan semakin tinggi koefisien korelasi item-total diartikan sebagai semakin baiknya daya diskriminasi item. Koefisien yang sangat kecil atau yang memiliki tanda negatif mengindikasikan bahwa item yang bersangkutan tidak memiliki daya diskriminasi yang baik. Pemilihan item dalam penelitian ini menggunakan kriteria batasan berdasarkan pada koefisien korelasi *index*

*corrected* item  $p > 0,30$  dengan menggunakan bantuan SPSS 26 for windows.

**Dasar pengambilan keputusan uji validitas adalah sebagai berikut:**

- a. Item yang memiliki koefisien  $p > 0,30$  maka item alat ukur tersebut dinyatakan valid.
- b. Item yang memiliki koefisien  $p < 0,30$  maka item alat ukur tersebut dinyatakan tidak valid.

## 2. Reliabilitas

Sugiyono (2019: 129) menyatakan bahwa instrumen yang dapat diandalkan adalah instrumen yang menghasilkan data yang sama tatkala mengukur objek beberapa kali. Selanjutnya Arikunto (2010: 76) berpendapat bahwa alat yang dipercaya juga akan menghasilkan data yang dapat diandalkan. Reliabel artinya dapat dipercaya atau dapat diandalkan, reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan yang tinggi pada suatu alat, yang dianggap sebagai alat ukur yang baik sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Dalam penelitian ini peneliti akan menguji reliabilitas dengan formula *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS 26 for windows. Untuk menginterpretasi koefisien reliabilitas, maka digunakan kategori menurut Sugiyono (2019: 135) yakni sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Kategori Koefisien Reliabilitas**

<b>Rentang Koefisien</b>	<b>Tingkah Hubungan</b>
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel di atas, bilamana  $r$  lebih besar atau sama dengan 0,60 maka butir pernyataan tersebut dinyatakan reliabel.

Sebaliknya, bilamana  $r$  kurang dari 0,60 maka butir pernyataan tersebut dinyatakan tidak reliabel.

## G. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2019: 140) menyatakan apabila data-data sudah dikumpulkan Langkah selanjutnya yaitu menganalisis data. Peneliti menggunakan analisis kuantitatif untuk menganalisis data yang telah terkumpul. Pada penelitian ini statistik digunakan sebagai teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini analisis data dibantu dengan SPSS 26 for windows, yakni sebagai berikut:

### 1. Uji asumsi

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang harus memenuhi beberapa asumsi yang kemudian disebut dengan asumsi klasik. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini terdiri dari:

#### a. Uji normalitas

Uji asumsi yang pertama dilakukan adalah uji normalitas. Uji normalitas memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui sampel yang dikumpulkan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Bilamana data penelitian berdistribusi normal maka data diuji menggunakan teknik analisis parametrik, akan tetapi bilamana data berdistribusi tidak normal maka data diuji menggunakan teknik statistik non parametrik. Dalam penelitian ini, untuk menguji apakah sampel tersebut normal atau tidak, peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk suatu sampel dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Jika signifikansi lebih besar dari 0,05 hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

#### b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah dua variabel memiliki hubungan linear atau non linear. Pengujian hubungan linear dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi, bilamana nilai signifikan ( $P < 0,05$ ) maka dapat

dikatakan hubungan kedua variabel tersebut linear, sebaliknya apabila nilai signifikan ( $P > 0,05$ ) maka dapat dikatakan hubungan kedua variabel tersebut non linear.

c. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik multikolinearitas yaitu adanya hubungan linear antara variabel independen dalam model regresi. Pengujian ada tidaknya gejala multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor dan Tolerance*), apabila nilai VIF berada dibawah 10,00 dan nilai Tolerance lebih dari 0,100 maka dapat dikatakan bahwa model regresi tersebut tidak terdapat masalah atau multikolinearitas.

## 2. Uji hipotesis

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis uji regresi berganda untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel dependen (bebas) dengan variabel independen (terikat). Adapun model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y : Variabel terikat (*Regulasi emosi*)

a : Koefisien konstanta

$b_1$  : Koefisien regresi  $X_1$

$X_1$  : Variabel bebas 1 (*Self awareness*)

$b_2$  : Koefisien regresi  $X_2$

$X_2$  : Variabel bebas 2 (*Self efficacy*)

e : Standar *error*

Kriteria hipotesis pengujian persamaan regresi linear berganda, yaitu:

- a. Jika nilai sig < 0,01 maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel

- b. Jika nilai sig > 0,01 maka hipotesis ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel

## H. Hasil Uji Coba Skala

### 1. Validitas alat ukur

#### a. Regulasi emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini terdiri dari 24 item. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan Siswa Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 50 Siswa. Berdasarkan *corrected item-total correlation*, item yang dapat dinyatakan valid berjumlah 14 dan terdapat 10 item yang gugur dalam skala regulasi emosi. Item yang gugur disebabkan oleh nilai  $r \leq 0,30$ . Item yang gugur dalam skala ini adalah nomor 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 19, 22, 23 Berikut adalah *blueprint* skala regulasi emosi setelah dilakukan uji coba skala

**Tabel 7**  
**Blue Print Skala Regulasi Emosi setelah dilakukan uji coba skala**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Pemantauan	1, 13	4, 16, 10	5
2	Penilaian	8, 20	5, 17, 11	5
3	Pengubahan	21	18, 12, 24	4
	<b>Total</b>	5	9	14

#### b. Self awareness

Skala *self awareness* dalam penelitian ini terdiri dari 24 item. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan Siswa Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 50 Siswa. Berdasarkan *corrected item-total correlation*, item yang dapat dinyatakan valid berjumlah 16 dan terdapat 8 item yang gugur dalam skala *self*

*awareness*. Item yang gugur disebabkan oleh nilai  $r \leq 0,30$ . Item yang gugur dalam skala ini adalah nomor 21, 7, 8, 10, 11, 19, 20, 23 Berikut adalah *blueprint* skala *self awareness* setelah dilakukan uji coba skala

**Tabel 8**  
**Blue Print Skala Self Awareness setelah dilakukan uji coba skala**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Mengenal emosi	13	4, 16, 22	4
2	Pengakuan diri yang akurat	2, 4	5, 17	4
3	Kepercayaan diri	3, 15, 9, 21	6, 18, 12, 24	8
	<b>Total</b>	7	9	16

**c. Self efficacy**

Skala *self efficacy* dalam penelitian ini terdiri dari 24 item. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan Siswa Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 50 Siswa. Berdasarkan *corrected item-total correlation*, item yang dapat dinyatakan valid berjumlah 23 dan terdapat 1 item yang gugur dalam skala *self efficacy*. Item yang gugur disebabkan oleh nilai  $r \leq 0,30$ . Item yang gugur dalam skala ini adalah nomor 9 Berikut adalah *blueprint* skala *self efficacy* setelah dilakukan uji coba skala

**Tabel 9**  
**Blue Print Skala Self Efficacy setelah dilakukan uji coba skala**

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Tingkat ( <i>Level</i> )	1, 13, 7, 9	4, 16, 10, 22	8
2	Kekuatan ( <i>Strength</i> )	2, 14, 8, 20	5, 17, 11, 23	8

3	Generalisasi ( <i>Generality</i> )	3, 15, 21	6, 18, 12, 24	7
	<b>Total</b>	11	12	23

## 2. Reliabilitas alat ukur

### a. Tabel reliabilitas alat ukur skala regulasi emosi

**Tabel 10**  
Reliabilitas Skala Regulasi Emosi saat aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	24

**Tabel 11**  
Reliabilitas Skala Regulasi Emosi setelah aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	14

### b. Tabel reliabilitas alat ukur skala *self awareness*

**Tabel 12**  
Reliabilitas Skala *Self Awareness* saat aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	24

**Tabel 13**  
Reliabilitas Skala *Self Awareness* setelah aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	16

c. Tabel reliabilitas alat ukur skala *self efficacy*

**Tabel 14**

**Reliabilitas Skala *Self Efficacy* saat aitem gugur**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.891	24

**Tabel 15**

**Reliabilitas Skala *Self Efficacy* setelah aitem gugur**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.895	23



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu, total populasinya berjumlah 275 siswa dengan jumlah sampel penelitian 163 siswa. Sampel ditentukan berdasarkan pendapat Israel (dalam, Sugiyono 2019: 135) bahwa semakin besar jumlah sampel mendekati populasi, maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil dan sebaliknya semakin kecil jumlah sampel menjauhi populasi, maka semakin besar kesalahan generalisasi. Sebaran subjek penelitian setelah dilakukan pengukuran melalui SPSS maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 16**  
**Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas**

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas 7	55	33.7	33.7	33.7
	Kelas 8	49	30.1	30.1	63.8
	Kelas 9	59	36.2	36.2	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel data kelas di atas, dapat dilihat bahwa dari total subjek 163 siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu kelas 7 berjumlah 55 dengan presentase 33,7%, kelas 8 berjumlah 49 dengan presentase 30,1%, dan kelas 9 dengan jumlah 59 dengan presentase 36,2%.

**Tabel 17**  
**Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 Tahun	19	11.7	11.7	11.7
	13 Tahun	57	35.0	35.0	46.6
	14 Tahun	22	13.5	13.5	60.1
	15 Tahun	53	32.5	32.5	92.6
	16 Tahun	12	7.4	7.4	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel usia subjek di atas, dapat dilihat dari total 163 subjek terdapat 19 subjek berusia 12 tahun dengan presentase 11,7%, 57 subjek berusia 13 tahun dengan presentase 35,0%, 22 subjek berusia 14 tahun dengan presentase 13,5%, 53 subjek berusia 15 tahun dengan presentase 32,5%, dan 12 subjek berusia 16 tahun dengan presentase 7,4%.

**Tabel 18**  
**Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	82	50.3	50.3	50.3
	Perempuan	81	49.7	49.7	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel jenis kelamin subjek di atas, dapat dilihat bahwa dari total 136 subjek terdapat 82 yang berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 50,3%, dan terdapat 81 subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan dengan presentase 49,7%.

## 2. Deskripsi data penelitian

Rumus kategorisasi data penelitian

Rendah :  $X < M - 1SD$

Sedang :  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi :  $M + 1SD \leq X$

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat regulasi emosi rendah  $< 32,7$ , sedang  $32,7 \leq x < 51,3$  dan tinggi  $\geq 51,3$ .

**Tabel 19**  
**Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi**

		Regulasi Emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	1.2	1.2	1.2
	Sedang	103	63.2	63.2	64.4
	Tinggi	58	35.6	35.6	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki regulasi emosi rendah sejumlah 2 dengan presentase 1,2%, sedang sebanyak 103 subjek dengan presentase 63,2%, dan tinggi sebanyak 58 subjek dengan presentase 35,6%.

**Tabel 20**  
**Kategorisasi Variabel *Self Awareness***

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat *self awareness* rendah  $< 35,7$ , sedang  $35,7 \leq x < 60,3$  dan tinggi  $\geq 60,3$ .

		<b>Self Awareness</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	3.1	3.1	3.1
	Sedang	136	83.4	83.4	86.5
	Tinggi	22	13.5	13.5	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki *self awareness* rendah sejumlah 5 dengan presentase 3,1%, sedang sebanyak 136 subjek dengan presentase 83,4%, dan tinggi sebanyak 22 subjek dengan presentase 13,5%.

**Tabel 21**  
**Kategorisasi Variabel *Self Efficacy***

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat *self efficacy* rendah  $< 53,7$ , sedang  $53,7 \leq x < 84,3$  dan tinggi  $\geq 84,3$ .

		<b>Self Efficacy</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	2.5	2.5	2.5
	Sedang	132	81.0	81.0	83.4
	Tinggi	27	16.6	16.6	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki *self efficacy* rendah sejumlah 4 dengan presentase 2,5%, sedang sebanyak 132 subjek dengan presentase 81,0%, dan tinggi sebanyak 27 subjek dengan presentase 16,6%.

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Uji asumsi

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sampel yang dikumpulkan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS. Nilai residual yang terdistribusi normal memiliki nilai  $p > 0,05$ , apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan sebagai syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan pengujian hipotesis.

**Tabel 22**  
**Uji Normalitas *Self Awareness*, *Self Efficacy*,**  
**dan *Regulasi Emosi***

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		163
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.15655627
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.057
	Negative	-.040
Test Statistic		.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas Komogorov Smirnov dapat dilihat pada nilai signifikansi, nilai signifikansi yang didapat adalah 0,200 nilai tersebut  $> 0,05$  yang berarti dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

#### b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah dua variabel memiliki hubungan linear atau non linear. Pengujian hubungan linear dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi, bilamana nilai signifikan ( $P < 0,05$ ) maka dapat dikatakan hubungan kedua variabel tersebut linear, sebaliknya apabila nilai signifikan ( $P > 0,05$ ) maka dapat dikatakan hubungan kedua variabel tersebut non linear

**Tabel 23**  
**Uji Linearitas *Self Awareness* dan Regulasi Emosi**

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
Regulasi Emosi * Self Awareness	Between Groups	(Combined)	4028.572	37	108.880	3.951	.000
		Linearity	2660.922	1	2660.922	96.548	.000
		Deviation from Linearity	1367.649	36	37.990	1.378	.100
	Within Groups		3445.072	125	27.561		
	Total		7473.644	162			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah  $0,000 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0,100 > 0,05$ . Merujuk pada pertimbangan tersebut maka dapat dikatakan bahwa variabel *self awareness* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 24**  
**Uji Linearitas *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	4110.105	40	102.753	3.727	.000
		Linearity	2170.714	1	2170.714	78.735	.000
		Deviation from Linearity	1939.391	39	49.728	1.804	.008
	Within Groups		3363.539	122	27.570		
	Total		7473.644	162			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah  $0,000 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0,008 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa tidak dapat hubungan antar variabel. Merujuk pada pertimbangan tersebut dengan melihat pada baris *linearity* maka dapat dikatakan bahwa variabel *self efficacy* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linier.

### c. Uji multikolinearitas

Multikolinieritas adalah keadaan dimana terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen dalam model regresi linier. Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik multikolinieritas yaitu adanya hubungan linear antara variabel independen dalam model regresi. Pengujian ada tidaknya gejala multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor dan Tolerance*), apabila nilai VIF berada dibawah 10,00 dan nilai Tolerance lebih dari 0,100 maka dapat dikatakan

bahwa model regresi tersebut tidak terdapat masalah atau multikolinearitas.

**Tabel 25**  
**Uji Multikolinearitas *Self Awareness* dan *Self Efficacy***

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.063	3.116		5.156	.000		
	Self Awareness	.338	.056	.432	6.080	.000	.714	1.401
	Self Efficacy	.201	.046	.308	4.332	.000	.714	1.401

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa nilai tolerance 0,714 > 0,10 dan nilai VIF 1,401 < 10 maka dapat disimpulkan tidak ada gejala multikolinearitas.

## 2. Uji hipotesis

**Tabel 26**  
**Uji Regresi Linier Berganda**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.651 <sup>a</sup>	.424	.416	5.18868

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy (X2), Self Awareness (X1)



**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3166.052	2	1583.026	58.799	.000 <sup>b</sup>
	Residual	4307.592	160	26.922		
	Total	7473.644	162			

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi (Y)

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy (X2), Self Awareness (X1)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai F sebesar 58,799 yang berarti hipotesis secara simultan

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.063	3.116		5.156	.000
	Self Awareness (X1)	.338	.056	.432	6.080	.000
	Self Efficacy (X2)	.201	.046	.308	4.332	.000

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi (Y)

diterima dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,416. Yang berarti terdapat pengaruh self awareness dan self efficacy terhadap regulasi emosi sebesar 41,6% sedangkan 58,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian

Berdasarkan data di atas, didapatkan nilai signifikansi variabel *self awareness* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh antara *self awareness* terhadap regulasi emosi. Dan nilai signifikansi variabel *self efficacy* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima yang berarti terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap regulasi emosi. Pada data di atas juga menunjukkan nilai signifikansi variabel *self awareness* dan *self efficacy* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis ketiga diterima yang

berarti terdapat pengaruh secara simultan variabel *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini adalah  $Y = 16,063 + 0,338X_1 + 0,201X_2$  atau regulasi emosi =  $16,063 + 0,338X_1$  (*self awareness*) +  $0,201X_2$  (*self efficacy*). Hasil ini menunjukkan nilai konstanta 16,063 adalah nilai regulasi emosi tanpa adanya *self awareness* dan *self efficacy*. Nilai koefisien  $X_1$  (0,338) berarti bahwa adanya *self awareness* dalam diri akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,338 atau 33,8%. Koefisien  $X_2$  (0,201) berarti bahwa adanya *self efficacy* dalam diri akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,201 atau 20,1%. Semakin tinggi *self awareness* dan *self efficacy* maka semakin tinggi tingkat regulasi emosi. Sebaliknya semakin rendah *self awareness* dan *self efficacy* maka semakin rendah tingkat regulasi emosi.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. Hasil uji hipotesis pertama didapatkan nilai signifikansi variabel *self awareness* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh *self awareness* terhadap regulasi emosi. Maknanya semakin tinggi *self awareness* siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self awareness* siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu maka semakin rendah pula regulasi emosinya

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ningrum (2021: 77) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self awareness* terhadap regulasi emosi mahasiswa. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan oleh Winda (2021: 98) hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self awareness* terhadap regulasi emosi siswa. Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Febi (2019: 110) yang

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self awareness* terhadap regulasi emosi santriwati pondok pesantren.

Syukur (2011: 56) menyatakan regulasi emosi merupakan suatu respon ketika menghadapi situasi tertentu. Dimana dalam hal ini erat kaitanya dengan aktivitas berpikir (kognitif) individu sebagai bentuk dari persepsi atas kondisi yang dialami. Salovey dan Skuffer (1997: 82) menyatakan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, pola asuh, mengenali emosi dan perbedaan individual. Salovey dan Skuffer (1997: 82) menyatakan bahwa mengenali emosi merupakan kemampuan individu dalam mengetahui apa itu emosi, dan bagaimana bentuk emosi. Mengenali emosi adalah salah satu faktor dari regulasi emosi yang berkaitan dengan salah satu aspek *self awareness* yaitu aspek mengenali perasaan. Solso (2009: 98) menyatakan bahwa mengenali perasaan merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan yang ia rasakan, hal ini mendorong individu untuk mengenali emosi. Selanjutnya terdapat aspek dari *self awareness* yaitu kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan. Kemampuan tersebut didapatkan melalui penginterpretasian pikiran (kognitif) sehingga individu mengetahui kelebihan dan kekurangan pada dalam dirinya sehingga mendorong untuk mengenali emosi yang ia rasakan. Hal ini merupakan salah satu faktor dari regulasi emosi

Hasil hipotesis kedua didapatkan nilai signifikansi variabel *self efficacy* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima yang berarti terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap regulasi emosi, Maknanya semakin tinggi *self efficacy* siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu maka semakin rendah pula regulasi emosinya.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hasanah (2010: 86) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa. Penelitian yang lain dilakukan oleh Arum (2015: 73) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self efficacy*

terhadap regulasi emosi mahasiswa. Penelitian serupa dilakukan oleh Qurratu'ain (2020: 69) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa.

Terdapat salah satu faktor regulasi emosi yaitu perbedaan individual yang berpengaruh terhadap aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (2010: 32) aspek-aspek *self efficacy* terdiri dari tingkat, kekuatan dan generalisasi. Aspek tingkat pada variabel *self efficacy* menggambarkan apabila individu berhadapan pada tugas-tugas maka individu akan yakin untuk menyelesaikan tugas. Keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas bermacam-macam, menyesuaikan dengan tingkat tugas yang ada. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan individual dalam menyelesaikan tugas. Perbedaan individual tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Kemudian aspek kekuatan adalah keyakinan atau pengharapan individu terkait kemampuannya. Individu dengan keyakinan yang lemah akan dengan lebih mudah untuk digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Dan sebaliknya, individu dengan keyakinan yang kuat akan memiliki tingkat kekuatan diri yang tinggi dengan tetap bertahan pada upaya yang telah dilakukan, meskipun akan ditemukan pengalaman yang kurang diharapkan atau kurang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa pengharapan individu terkait kemampuannya berbeda-beda antara individu satu dengan yang lainnya, hal ini merupakan salah satu faktor dari regulasi emosi. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh aspek *self efficacy* terhadap regulasi emosi.

Pada hasil uji hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel *self awareness* dan *self efficacy* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis ketiga diterima yang berarti terdapat pengaruh secara simultan variabel *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi. Maknanya semakin tinggi *self awareness* dan *efficacy* siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self awareness* dan *efficacy* siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu maka semakin rendah pula regulasi emosinya.

Hasil dari penelitian ini mendukung pendapat dari Febi (2019: 110) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self awareness* akan mewujudkan regulasi emosi yang baik. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat dari Qurratu'ain (2020: 69) yang menjelaskan aspek-aspek *self efficacy* berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi. Individu dengan *self efficacy* yang baik akan mampu melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek-aspek *self awareness* dan aspek-aspek *self efficacy* mempunyai pengaruh terhadap faktor regulasi emosi. Menurut Solso (2009: 98) aspek *self awareness* yang terdiri dari mengenali perasaan dan mengenali kelebihan serta kekurangan berpengaruh terhadap faktor regulasi emosi mengenai kemampuan individu dalam mengenali emosi. Kemudian pada aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (2010: 32) yang terdiri dari tingkat, kekuatan dan generalisasi berpengaruh terhadap faktor regulasi emosi yaitu perbedaan individual dalam melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi *self awareness* dan *self efficacy* maka semakin tinggi pula regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self awareness* dan *self efficacy* semakin rendah pula regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu.

Berdasarkan analisis data disimpulkan bahwa persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini adalah  $Y = 16,063 + 0,338X_1 + 0,201X_2$  atau regulasi emosi =  $16,063 + 0,338X_1$  (*self awareness*) +  $0,201X_2$  (*self efficacy*). Hasil ini menunjukkan nilai konstanta 16,063 adalah nilai regulasi emosi tanpa adanya *self awareness* dan *self efficacy*. Nilai koefisien  $X_1$  (0,338) berarti bahwa adanya *self awareness* dalam diri akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,338 atau 33,8%. Koefisien  $X_2$  (0,201) berarti bahwa adanya *self efficacy* dalam diri akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,201 atau 20,1%. Pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* secara bersamaan terhadap regulasi emosi sebesar

41,6%, sedangkan 58,4% dipengaruhi oleh variabel lain seperti usis, jenis kelamin, dan pola asuh.

Penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan aturan atau prosedur ilmiah yang ada, namun dalam penelitian ini tentunya masih terdapat beberapa keterbatasan-keterbatasan, Salah satunya kurang maksimalnya penelitian yang dilakukan pada kelas 9. hal ini karena situasi yang tidak mendukung akibat telah dilaksanakannya proses ujian kelulusan, sehingga proses pembelajaran telah selesai yang mengakibatkan beberapa siswa sudah tidak berangkat ke sekolah. Namun peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangsih mengenai hal-hal terkait *self awareness*, *self efficacy* dan regulasi emosi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa: 1. Hasil uji hipotesis pertama diterima, yakni terdapat pengaruh antara *self awareness* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. Yang berarti semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu. 2. Hasil uji hipotesis kedua diterima, yakni terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. Yang berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu. 3. Hasil uji hipotesis ketiga diterima, yakni terdapat pengaruh antara *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu. Yang berarti semakin tinggi *self awareness* dan *self efficacy* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak dengan penelitian ini yakni :

1. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi subjek penelitian agar dapat memiliki *self awareness* dan *self efficacy* yang baik untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari sehingga terbentuklah regulasi emosi yang baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi tenaga pendidik untuk kesuksesan sistem pengajaran.

3. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumber informasi tambahan mengenai cara mendidik anak pada usia remaja terutama dalam

menumbuhkan kemampuan *self awareness* dan *self efficacy* yang baik untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari sehingga terbentuklah regulasi emosi yang baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi peneliti selanjutnya terkait dengan *self awareness*, *self efficacy* dan regulasi emosi.



## REFERENCE

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1). doi: <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian (Edisi Revisi)*. UMM Press.
- Al-Quran.(2015). *Al-Quran dan terjemahan*. Departemen Agama RI. Darus Sunnah.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asvinda, R. P. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Psikologi.
- Aswin, A. (2019). Pengaruh efikasi diri, kecerdasan emosional, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA kelas XI IPA. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar. Diakses dari [http://eprints.unm.ac.id/14036/1/SKRIPSI%20%28%20Aswin\\_1511040001%29.pdf](http://eprints.unm.ac.id/14036/1/SKRIPSI%20%28%20Aswin_1511040001%29.pdf) pada 10 Desember 2021.
- Azwar, S. (2001). *Metode penelitian (Edisi-1)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (Edisi-2)*. Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian psikologi (Edisi-2)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (Edisi-3)*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (2010). *Self efficacy mechanism in psychological and health promoting behavior*. Prentice Hall.
- Baron, R. A & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Dzulfaroh, & Wedhaswary. 2021. "Hari Ini dalam sejarah: WHO tetapkan Covid-19 sebagai pandemi global." *Kompas.com*, edisi 11 Maret 2021. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/11/104000165/hari-ini-dalam-sejarah--who-tetapkan-covid-19-sebagai-pandemi-global?page=all> pada 9 Desember 2021.
- Fhatmawati, A., Santosa, B., & Psi, S. (2020). Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Tanggung Jawab Remaja di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Pamardi Utomo Boyolali. *Skripsi*. IAIN Surakarta Diakses dari [http://eprints.iain-surakarta.ac.id/388/1/Full%20Teks\\_161221091.pdf](http://eprints.iain-surakarta.ac.id/388/1/Full%20Teks_161221091.pdf) pada 10 Desember 2021.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.
- Gross, J. J. (1999). *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

*personality and social psychology*, 85(2), 348-362. doi:  
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970-986. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Handbook of emotion regulation: Conceptual foundations*. Guilford Press.

Hasanah, N. D. (2010). Hubungan self efficacy dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja pada siswa SMPN 7 Klaten. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret. Diakses dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/13369/Hubungan-self-efficacy-dan-regulasi-emosi-dengan-kenakalan-remaja-pada-siswa-SMP-N-7-Klaten> pada 8 Juni 2022

Irawati, D. (2015). Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/33702> pada 10 Desember 2021.

Izzaturrohmah, I., & Khaerani, NM (2018). Resiliensi perempuan korban peningkatan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3 (1), 117-140. doi:  
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>

Kandemir, M., Ilhan, T., Ozpolat, A. R., & Palanci, M. (2014). Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. *Educational Research and Reviews*, 9(5), 146-152. doi:<http://dx.doi.org/10.5897/ERR2014.1763>

- Khairunnisa, H. (2017). Self esteem, self awareness dan perilaku asertif pada remaja. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses dari <https://eprints.umm.ac.id/43485/> pada 10 Desember 2021.
- Laura, S. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Diakses dari <http://repository.radenintan.ac.id/9713/1/PUSAT.pdf> pada 10 Desember 2021.
- Lia. (2020). “Ini ragam alasan siswa kepada guru selama belajar di rumah.” *Ayobandung.com*, edisi 2 Mei 2020. Diakses dari <https://www.ayobandung.com/regional/pr-79685335/ini-ragam-alasan-siswa-kepada-guru-selama-belajar-di-rumah> pada 9 Desember 2021.
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 199-214. doi: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Ningrum, D., Utami, B. D., Yuminar, N., & Kasih, D. (2021). Pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional terhadap self awareness dan self regulation mahasiswa semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi. *Jurnal Pendidikan anak usia dini*, 4 (2). doi:<http://dx.doi.org/10.31851/pernik.v4i2.5352>
- Mangkunegara, A. P. (2009). *Manajemen sumber daya manusia*. Remaja Rosdakarya.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73. doi:<http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as

predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1).  
doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>

Prastiti, W. D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: Model teoritis. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi.

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12. Diakses dari <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397> pada 11 Desember 2021.

Rahayu, H. T., Hudha, A. M., & Umah, U. S. (2015). Perbandingan self-awareness pola konsumsi makanan dan olahraga dengan riwayat keluarga memiliki dan tidak memiliki diabetes melitus tipe II pada mahasiswa PSIK UMM. *Jurnal Keperawatan*, 6(1). doi:<https://doi.org/10.22219/jk.v6i1.2848>

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. doi:<https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>

Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. Basic Books.

Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak*. (Jilid 1 Edisi kesebelas). Erlangga.

Sari, E. V. (2020). Hubungan Metacognitive Awareness Dan Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV SDN Gugus Cakra Kota Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. Diakses dari <http://lib.unnes.ac.id/38568/1/1401416018.pdf> pada 12 Desember 2021.

- Schafer, R. (1996). Authority, evidence, and knowledge in the psychoanalytic relationship. *The Psychoanalytic Quarterly*, 65(1), 236-253. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/21674086.1996.11927489>
- Septianingsih, I (2009) *Analisis persepsi konsumen thd produk laptop acer pada mahasiswa UMB. Skripsi*. Universitas Mercu Buana. Diakses dari <https://repository.mercubuana.ac.id/25779/> pada 8 Januari 2022.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>
- Solso, R. (2007). *Psikologi kognitif*. Erlangga.
- Solso, R. (2009). Pengaruh Metode Pengajaran Konstruktivis dan Tradisional Terhadap Prestasi Matematika Siswa. *Jurnal Ilmu Sosial Mediterania*, 6(6). doi: <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s2p572>
- Sudarsono. (2012). *Kenakalan remaja*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan dukungan sosial dan kesadaran diri dengan motivasi sembuh pecandu napza. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). doi:<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4358>
- Syifa, I. D. L. (2014). Hubungan antara kualitas attachment dengan regulasi emosi pada remaja di SMA Yayasan Pandaan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/742/> pada 12 Desember 2021.
- Syukur, A. (2011). *Beragam cara terapi gangguan emosi*. Diva Press.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52. doi:<http://dx.doi.org/10.2307/1166137>
- Umasugi, S. C. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1). Diakses dari <https://www.academia.edu/download/34620145/ipi123292.pdf> pada 8 Januari 2022.
- Uno, B. H. (2006). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah keyakinan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25 (1), 54-65. doi:<http://dx.doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Winda. (2021) Pengaruh self awareness terhadap regulasi emosi siswa SMK Garuda Karangawen Demak. *Skripsi*. Universitas Semarang. Diakses dari <http://etheses.usm.ac.id/851/> pada 7 Juni 2022.

**LAMPIRAN 1**  
**SKALA UJI COBA**

**IDENTITAS DIRI**

Nama :  
Kelas :  
Usia :  
Jenis Kelamin : L/P

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu:

- SS : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan yang anda alami.  
S : Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan yang anda alami.  
N : Bila pernyataan tersebut ANTARA SESUAI dan TIDAK SESUAI dengan yang anda alami.  
TS : Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan yang anda alami.  
STS : Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan yang anda alami.

**Contoh cara menjawab:**

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.		X				

Jika ingin mengganti jawaban

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.		<del>X</del>			X	

2. Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan pernyataan ini

Selamat Mengerjakan 😊

**SKALA 1**

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu mengatasi kekesalan saya dengan melakukan hal-hal yang saya senang					



2.	Jika saat ini saya ditegur oleh guru karena suatu kesalahan, berarti guru perhatian terhadap saya					
3.	Saya hanya diam ketika diejek oleh teman					
4.	Saya tidak mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati saya ketika saya merasa marah					
5.	Saya tidak mengerti alasan guru memarahi saya saat ini					
6.	Saya membalas ejekan teman yang telah mengejek saya					
7.	Saya meminta maaf setelah melakukan kesalahan					
8.	Saya pernah mendapatkan nilai jelek yang berarti saya harus lebih giat lagi dalam belajar					
9.	Saya menunjukkan kemampuan saya ketika orang lain meremehkan saya					
10.	Saya tidak mengerti apa yang harus saya perbuat setelah melakukan kesalahan					
11.	Saya menilai alasan nilai ujian saya jelek karena soalnya sulit					
12.	Saya sulit menghilangkan perasaan tersinggung, ketika diremehkan oleh orang lain					
13.	Setelah mengerti nilai ujian saya jelek, saya belajar lebih giat lagi					
14.	Saya menilai bahwa saat ini nilai ujian saya jelek karena saya kurang maksimal dalam belajar					
15.	Saya diam saat di marahi oleh orang tua					
16.	Saya pasrah ketika mendapat nilai ujian jelek					
17.	Saat ini saya tidak mengerti apa yang membuat nilai ujian saya jelek					
18.	Saya balik marah ketika dimarahi oleh orang tua					
19.	Saya mampu menentukan strategi baru ketika saya mengalami kegagalan dalam ujian					
20.	Saya menilai ejekan yang pernah saya terima dari teman sebagai motivasi					
21.	Saya mampu memotivasi diri saya untuk berusaha lebih keras ketika mengalami kegagalan					
22.	Saya menangis setelah mengalami kegagalan					
23.	Saya menilai ejekan yang pernah saya terima dari teman sebagai bentuk iri terhadap saya					
24.	Saya sulit menghilangkan perasaan putus asa setelah mengalami kegagalan					

## SKALA 2

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya dapat mengenali bentuk amarah saya, meskipun sedang menghadapi masalah yang berat					
2.	Saya mudah menyesuaikan diri					
3.	Saya berani mengeluarkan pendapat yang menurut saya benar					
4.	Sulit bagi saya untuk memahami perasaan yang saya rasakan					
5.	Saya tidak mengetahui cara untuk menyesuaikan diri ditempat baru					
6.	Saya merasa malu mengeluarkan pendapat yang menurut saya benar					
7.	Saya senang ketika orang lain memuji saya					
8.	Saya sadar kurang dapat berinteraksi dengan orang lain					
9.	Saya percaya bahwa apa yang saya lakukan pasti akan berhasil					
10.	Ketika orang lain memuji saya, saya biasa saja					
11.	Saya ditegur oleh oleh guru karena kesalahan yang tidak saya sadari					
12.	Saya pesimis bahwa apa yang saya lakukan akan berhasil					
13.	Ketika mempunyai banyak masalah saya akan berusaha bersikap tenang					
14.	Saya adalah orang yang percaya diri					
15.	Saya berani untuk tampil di depan banyak orang					
16.	Saya tidak memahami apa yang sedang terjadi pada diri saya					
17.	Saya tidak mengetahui kelebihan saya					
18.	Saya malu jika harus tampil di depan banyak orang					
19.	Ketika sedang marah, saya lebih suka menenangkan diri di suatu tempat					
20.	Saya sadar bahwa saya memiliki kekurangan dalam bidang akademik					
21.	Saya konsisten dalam membuat suatu keputusan					
22.	Saya sering melampiaskan kemarahan pada orang lain					
23.	Saya tidak mengetahui kekurangan yang ada pada diri saya					
24.	Saya tidak menjalankan keputusan yang sudah saya buat					

### SKALA 3

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan cepat					
2.	Saya bersungguh-sungguh saat mengikuti jam pelajaran					
3.	Meskipun saya merasa lelah, saya tetap berusaha menyelesaikan tugas					
4.	Saya pesimis bisa menuntaskan tugas, meskipun tugas tersebut tergolong mudah					
5.	Saya bermalas-malasan saat mengikuti jam pelajaran					
6.	Saya ragu bisa menyelesaikan tugas yang sulit dengan tepat waktu					
7.	Ketika guru memberikan tugas yang sulit, saya yakin dapat mengerjakannya					
8.	Saya menikmati beragam tugas yang diberikan guru					
9.	Saya yakin saya memiliki kemampuan lain dalam bidang non akademik					
10.	Ketika guru memberikan tugas yang sulit, saya ragu dapat mengerjakannya					
11.	Saya kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas dari guru					
12.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki					
13.	Saya yakin nilai ujian saya bagus karena soalnya mudah					
14.	Banyaknya mata pelajaran membuat saya bersemangat belajar					
15.	Saya semangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru					
16.	Saya pesimis dengan nilai ujian saya, sekalipun soalnya mudah					
17.	Saya memilih tidur atau tidak memperhatikan ketika mata pelajaran yang tidak saya sukai berlangsung					
18.	Saya tetap santai meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan					
19.	Ketika guru memberikan tugas yang sulit, saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus					
20.	Saya merasa senang dengan tugas-tugas yang diberikan guru					
21.	Saya yakin dapat mengambil keputusan dengan baik					
22.	Saya mencontek jawaban teman saya, karena saya yakin, saya tidak dapat menjawabnya					

23.	Saya merasa terforsir dengan tugas-tugas yang diberikan guru					
24.	Apapun yang saya lakukan tampaknya akan gagal					

**LAMPIRAN 2**  
**HASIL UJI COBA**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM**

**UJI VALIDITAS**  
**SKALA 1**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	81.18	73.947	.407	.748
Y.2	81.08	76.157	.260	.756
Y.3	82.46	86.662	-.374	.796
Y.4	82.30	73.357	.307	.753
Y.5	81.84	71.607	.521	.740
Y.6	82.00	79.102	.010	.775
Y.7	80.90	78.296	.151	.761
Y.8	80.76	75.084	.455	.748
Y.9	81.18	79.375	.019	.770
Y.10	81.70	70.296	.602	.735
Y.11	82.42	70.983	.446	.743
Y.12	82.70	69.520	.553	.736
Y.13	80.96	73.345	.547	.743
Y.14	80.96	79.100	.069	.765
Y.15	81.16	80.137	-.004	.768
Y.16	81.72	65.961	.676	.723
Y.17	81.74	73.339	.367	.749
Y.18	81.22	73.236	.380	.748
Y.19	81.44	77.313	.197	.759
Y.20	81.10	73.602	.350	.750
Y.21	81.04	73.223	.478	.744
Y.22	82.82	73.049	.287	.756
Y.23	82.52	76.377	.166	.763
Y.24	82.40	71.265	.463	.742

**UJI RELIABILITAS**  
**SKALA 1**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliabilitas Skala Regulasi Emosi saat aitem gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	24

### Reliabilitas Skala Regulasi Emosi setelah aitem gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	14

## UJI VALIDITAS SKALA 2

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	77.00	103.918	.196	.803
X1.2	76.80	97.102	.511	.788
X1.3	76.54	99.845	.567	.789
X1.4	78.18	97.171	.523	.787
X1.5	77.32	94.222	.603	.782
X1.6	77.20	96.122	.543	.786
X1.7	76.46	110.458	-.150	.814
X1.8	77.60	121.959	-.563	.843
X1.9	76.70	96.867	.558	.786
X1.10	77.42	107.187	.014	.812
X1.11	77.92	105.055	.139	.805
X1.12	77.46	95.151	.539	.785
X1.13	76.70	100.827	.415	.794
X1.14	77.04	95.019	.667	.781
X1.15	77.20	94.735	.627	.781
X1.16	78.08	95.300	.606	.783
X1.17	77.76	92.758	.665	.778
X1.18	77.64	90.072	.703	.774
X1.19	76.58	103.269	.217	.802
X1.20	77.16	115.974	-.348	.832
X1.21	77.12	101.577	.421	.794
X1.22	76.98	100.265	.345	.796
X1.23	77.28	104.859	.136	.806
X1.24	77.20	94.857	.634	.781

## UJI RELIABILITAS SKALA 2

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliabilitas Skala *Self Awareness* saat aitem gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	24

### Reliabilitas Skala *Self Awareness* setelah aitem gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	16

## UJI VALIDITAS SKALA 3

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	76.22	151.930	.391	.889
X2.2	76.02	155.530	.329	.890
X2.3	75.82	155.742	.310	.890
X2.4	76.78	146.951	.504	.886
X2.5	76.38	152.567	.353	.890
X2.6	77.20	144.735	.623	.882
X2.7	76.42	148.616	.602	.884
X2.8	76.56	146.782	.626	.883
X2.9	75.92	159.953	.084	.895
X2.10	77.16	143.321	.715	.880
X2.11	77.42	145.555	.572	.884
X2.12	77.10	142.990	.619	.882
X2.13	76.50	153.969	.319	.890
X2.14	76.72	148.328	.549	.885
X2.15	76.60	150.122	.572	.885
X2.16	77.00	145.510	.652	.882
X2.17	76.36	150.072	.427	.888

X2.18	77.18	151.212	.343	.890
X2.19	76.68	150.875	.482	.886
X2.20	76.96	149.835	.503	.886
X2.21	76.26	151.870	.510	.886
X2.22	76.46	152.988	.318	.891
X2.23	77.02	154.387	.375	.889
X2.24	76.34	142.882	.587	.883

### UJI RELIABILITAS SKALA 3

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliabilitas Skala *Self Efficacy* saat aitem gugur

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	24

#### Reliabilitas Skala *Self Efficacy* setelah aitem gugur

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	23



**LAMPIRAN 3**  
**SKALA PENELITIAN**

**IDENTITAS DIRI**

Nama :  
Kelas :  
Jenis Kelas : A/B/C  
Usia :  
Jenis Kelamin : L/P

---

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

3. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan yang anda alami.

S : Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan yang anda alami.

N : Bila pernyataan tersebut ANTARA SESUAI dan TIDAK SESUAI dengan yang anda alami.

TS : Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan yang anda alami.

STS : Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan yang anda alami.

**Contoh cara menjawab:**

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.		X				

Jika ingin mengganti jawaban

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.		X			X	

4. Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan pernyataan ini

Selamat Mengerjakan 😊

### SKALA 1

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu mengatasi kekesalan saya dengan melakukan hal-hal yang saya senangi					
2.	Saya tidak mampu mencari hal-hal yang menyenangkan hati saya ketika saya merasa marah					
3.	Saya tidak mengerti alasan guru memarahi saya saat ini					
4.	Saya pernah mendapatkan nilai jelek yang berarti saya harus lebih giat lagi dalam belajar					
5.	Saya tidak mengerti apa yang harus saya perbuat setelah melakukan kesalahan					
6.	Saya menilai alasan nilai ujian saya jelek karena soalnya sulit					
7.	Saya sulit menghilangkan perasaan tersinggung, ketika diremehkan oleh orang lain					
8.	Setelah mengerti nilai ujian saya jelek, saya belajar lebih giat lagi					
9.	Saya pasrah ketika mendapat nilai ujian jelek					
10.	Saat ini saya tidak mengerti apa yang membuat nilai ujian saya jelek					

11.	Saya balik marah ketika dimarahi oleh orang tua					
12.	Saya menilai ejekan yang pernah saya terima dari teman sebagai motivasi					
13.	Saya mampu memotivasi diri saya untuk berusaha lebih keras ketika mengalami kegagalan					
14.	Saya sulit menghilangkan perasaan putus asa setelah mengalami kegagalan					

## SKALA 2

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mudah menyesuaikan diri					
2.	Saya berani mengeluarkan pendapat yang menurut saya benar					
3.	Sulit bagi saya untuk memahami perasaan yang saya rasakan					
4.	Saya tidak mengetahui cara untuk menyesuaikan diri ditempat baru					
5.	Saya merasa malu mengeluarkan pendapat yang menurut saya benar					
6.	Saya percaya bahwa apa yang saya lakukan pasti akan berhasil					
7.	Saya pesimis bahwa apa yang saya lakukan akan berhasil					
8.	Ketika mempunyai banyak masalah saya akan berusaha bersikap tenang					
9.	Saya adalah orang yang percaya diri					
10.	Saya berani untuk tampil di depan banyak orang					
11.	Saya tidak memahami apa yang sedang terjadi pada diri saya					
12.	Saya tidak mengetahui kelebihan saya					
13.	Saya malu jika harus tampil di depan banyak orang					
14.	Saya konsisten dalam membuat suatu keputusan					

15.	Saya sering melampiaskan kemarahan pada orang lain					
16.	Saya tidak menjalankan keputusan yang sudah saya buat					

### SKALA 3

No	Pernyataan	Pilihan Respon				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan cepat					
2.	Saya bersungguh-sungguh saat mengikuti jam pelajaran					
3.	Meskipun saya merasa lelah, saya tetap berusaha menyelesaikan tugas					
4.	Saya pesimis bisa menuntaskan tugas, meskipun tugas tersebut tergolong mudah					
5.	Saya bermalas-malasan saat mengikuti jam pelajaran					
6.	Saya ragu bisa menyelesaikan tugas yang sulit dengan tepat waktu					
7.	Ketika guru memberikan tugas yang sulit, saya yakin dapat mengerjakannya					
8.	Saya menikmati beragam tugas yang diberikan guru					
9.	Ketika guru memberikan tugas yang sulit, saya ragu dapat mengerjakannya					
10.	Saya kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas dari guru					
11.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki					
12.	Saya yakin nilai ujian saya bagus karena soalnya mudah					
13.	Banyaknya mata pelajaran membuat saya bersemangat belajar					
14.	Saya semangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru					
15.	Saya pesimis dengan nilai ujian saya, sekalipun soalnya mudah					

16.	Saya memilih tidur atau tidak memperhatikan ketika mata pelajaran yang tidak saya sukai berlangsung					
17.	Saya tetap santai meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan					
18.	Ketika guru memberikan tugas yang sulit, saya yakin akan mendapatkan nilai yang bagus					
19.	Saya merasa senang dengan tugas-tugas yang diberikan guru					
20.	Saya yakin dapat mengambil keputusan dengan baik					
21.	Saya mencontek jawaban teman saya, karena saya yakin, saya tidak dapat menjawabnya					
22.	Saya merasa terforsir dengan tugas-tugas yang diberikan guru					
23.	Apapun yang saya lakukan tampaknya akan gagal					

**LAMPIRAN 4**  
**SKOR RESPONDEN**

N	Self Awareness (X1)	Self Efficacy (X2)	Regulasi Emosi (Y)
	Total X1	Total X2	Total Y
N1	46	78	38
N2	56	82	57
N3	47	63	42
N4	57	75	47
N5	49	58	53
N6	64	82	51
N7	51	71	50
N8	54	84	53
N9	55	81	46
N10	48	86	54
N11	46	60	43
N12	49	78	53
N13	50	79	50
N14	51	68	55
N15	43	74	43
N16	47	85	55
N17	48	70	40
N18	65	74	56
N19	49	87	52
N20	41	61	43
N21	49	78	50
N22	58	72	52
N23	69	91	61
N24	60	79	62
N25	62	96	59
N26	52	70	44
N27	42	83	50
N28	57	68	45
N29	47	63	40
N30	44	73	43
N31	50	74	45
N32	60	73	45
N33	58	66	56
N34	49	67	43
N35	48	69	41

N36	39	82	39
N37	45	75	50
N38	51	72	51
N39	51	64	52
N40	54	69	50
N41	58	71	46
N42	66	78	55
N43	59	84	53
N44	53	85	51
N45	58	73	49
N46	46	70	39
N47	39	73	53
N48	55	74	46
N49	36	64	42
N50	28	43	29
N51	63	88	55
N52	52	90	53
N53	34	64	45
N54	58	77	54
N55	66	62	61
N56	57	69	48
N57	45	72	43
N58	53	79	44
N59	52	81	40
N60	51	86	49
N61	48	77	40
N62	47	64	54
N63	51	74	52
N64	50	81	45
N65	56	79	47
N66	50	88	56
N67	50	77	56
N68	50	73	44
N69	58	82	56
N70	67	80	49
N71	51	74	46
N72	63	96	55
N73	60	96	61
N74	57	78	49
N75	53	77	49
N76	45	71	42

N77	68	74	35
N78	58	85	50
N79	41	48	46
N80	67	83	59
N81	51	68	50
N82	69	50	50
N83	51	77	47
N84	40	66	40
N85	54	69	52
N86	56	109	53
N87	50	80	55
N88	60	88	53
N89	44	67	39
N90	44	60	42
N91	66	78	52
N92	59	84	54
N93	53	85	55
N94	58	73	49
N95	46	70	38
N96	39	73	53
N97	55	74	47
N98	36	64	45
N99	28	43	25
N100	63	88	59
N101	52	90	52
N102	34	64	45
N103	58	77	53
N104	66	62	62
N105	53	63	44
N106	43	73	54
N107	51	64	42
N108	38	58	46
N109	43	65	51
N110	46	66	55
N111	43	70	35
N112	48	71	43
N113	47	75	50
N114	41	67	40
N115	38	81	49
N116	44	77	46
N117	50	84	44



N118	52	64	44
N119	45	80	54
N120	44	67	45
N121	51	72	42
N122	44	71	47
N123	48	66	41
N124	47	76	46
N125	39	85	44
N126	40	65	56
N127	50	68	45
N128	42	74	49
N129	50	67	41
N130	41	66	43
N131	47	69	42
N132	49	72	50
N133	56	66	42
N134	45	61	41
N135	53	84	43
N136	47	65	54
N137	45	77	42
N138	49	77	50
N139	49	79	37
N140	64	86	58
N141	48	79	57
N142	35	62	46
N143	73	97	63
N144	54	70	52
N145	51	71	44
N146	51	72	49
N147	57	78	54
N148	39	57	38
N149	48	75	47
N150	57	79	56
N151	50	72	49
N152	44	67	34
N153	48	73	44
N154	36	58	36
N155	63	91	49
N156	57	80	47
N157	53	87	50
N158	57	81	54

N159	58	78	49
N160	62	91	56
N161	71	99	59
N162	65	91	59
N163	70	89	61

## **LAMPIRAN 5**

### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

#### **A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : Jihan Ferika Aista
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 14 November 2000
3. Alamat Domisili : DK Sawah Alas Rt 02 Rw 01 Plantaran,  
KEC Kaliwungu, KAB Kendal, Jawa Tengah
4. Nomor HP : 0895412589808 / 089501813830
5. Email : [jihanferikaaista@gmail.com](mailto:jihanferikaaista@gmail.com)

#### **B. Riwayat Pendidikan**

1. Sekolah Dasar  
SD IT Al-Hikmah
2. Sekolah Menengah Pertama  
SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu
3. Sekolah Menengah Atas  
SMAN 1 Kaliwungu
4. Universitas  
S1 Universitas Islam Negeri Walisongo

#### **C. Pengalaman Organisasi, Magang dan Kerelawanan**

1. Pengalaman Organisasi
  - a. Anggota Divisi Human Research Development UKM Kelompok Sosial dan Remaja Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2019)
  - b. Koordinator Divisi Pengabdian Masyarakat UKM Kelompok Sosial dan Remaja Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2020 -2021)

2. Pengalaman Magang
  - a. Peer Counselor Divisi Konseling Walisongo Health and Professional Development Center/WHPDC (2021)
  - b. Asisten Dosen Mata Kuliah Psikologi Abnormal (2019)
  - c. Asisten Dosen Mata Kuliah Psikologi Konseling (2020)
  - d. Asisten Dosen Mata Kuliah Psikodiagnostik IV (2020)
  - e. Asisten Dosen Mata Kuliah Psikodiagnostik V (2021)
3. Pengalaman Relawan
  - a. Volunteer PBAK UIN Walisongo Semarang pada 2019
  - b. Volunteer UINCREDIBLE pada 2019
  - c. Volunteer Kelompok Belajar Karsa Ananta pada 2020 – Sekarang

#### **D. Karya Ilmiah**

Penelitian Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa “Pengaruh Kebersyukuran Dan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Wanita Bekerja Dan Tidak Bekerja Dalam Menghadapi Menopause”