



Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sumbang

Tri Arisma Meilani¹, Ita Apriliyani², Amelia Andini³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Received: 5 Maret 2025
Revised: 16 Maret 2025
Accepted: 24 Maret 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan self awareness pada remaja. Masa remaja awal merupakan masa perkembangan yang sangat penting dan menjadi periode transisi dari masa anak-anak menuju periode dewasa yang penuh dengan tanggung jawab dan tantangan baru. Pada masa ini, remaja juga mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis, serta mengalami perubahan emosional yang signifikan. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan, menilai, mengelola, dan mengatasi emosi untuk mencapai keseimbangan emosional, individu yang mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat maka dapat diambil kesimpulan bahwa individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik. Sementara itu, remaja harus memiliki self awareness adalah kapasitas untuk memahami kesadaran akan pikiran, emosi, dan evaluasi diri sendiri untuk mengidentifikasi kekuatan, kekurangan, motivasi, kepercayaan diri, serta nilai diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelatif menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbang sejumlah 249 peserta didik kemudian teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling, sampel yang di ambil sebanyak 72 peserta didik kelas VIII, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket atau kuesioner terdapat 2 skala yang terdiri dari skala regulasi emosi dan skala self awareness. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) tingkat regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 1 Sumbang berada dikategori tinggi, yaitu dengan persentase sebesar 55,6%, (2) tingkat self awareness pada remaja di SMP Negeri 1 Sumbang sebagian besar berada dikategori sedang, yaitu dengan persentase sebesar 77,8% dan (3) terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan self awareness ($r = 0,276$ dan $p = 0,019 < 0,05$), artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan self awareness pada remaja di SMP Negeri 1 Sumbang, sehingga hipotesis **diterima**.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Remaja, Self Awareness

(*) Corresponding Author:

triarisma166@gmail.com,
amelia.andini128@gmail.com

itaapriyani@uhb.ac.id

How to Cite: Meilani, T., Apriliyani, I., & Andini, A. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sumbang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.B), 213-225. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11613>

PENDAHULUAN

Masa remaja menurut Santrock berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang artinya seseorang yang tumbuh dan berkembang menjadi remaja dan menuju masa dewasa (Hafizhah, 2022). Berdasarkan pengelompokan usia menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja awal dimulai dari usia 12-15 tahun (Hidayani, 2016). Masa remaja awal merupakan masa perkembangan yang sangat penting dan menjadi periode transisi dari masa anak-anak menuju periode dewasa yang penuh dengan tanggung jawab dan tantangan baru (Thalib tarmizi *et al.*, 2023).



Masa remaja juga mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan perubahan postur tubuh, haid pada anak perempuan, dan mimpi basah pada anak laki-laki. Secara psikologis, remaja mulai mencari jadi diri, beradaptasi, dan menghadapi masalah seperti ketertarikan pada lawan jenis (Thalib tarmizi *et al.*, 2023). Perubahan yang terjadi pada masa remaja awal termasuk dalam proses pendewasaan, meskipun membawa banyak tantangan baru.

Masa remaja sering kali dipenuhi oleh guncangan dan tantangan, salah satu tantangan utama adalah mengatasi masalahnya sendiri. Masalah atau fenomena negatif yang sering muncul di kalangan remaja meliputi reaksi emosional yang berlebihan, tindakan kriminal mencuri, penggunaan obat terlarang, dan perkelahian antar sesama pelajar (Hafizhah, 2022). Hal tersebut sering kali menimbulkan masalah karena proses perkembangan emosi yang masih belum stabil.

Emosi merupakan perasaan *intens* yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu dan biasanya disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku tubuh. Emosi terbagi menjadi 3 macam yaitu emosi marah, takut, dan cinta yang dapat mempengaruhi perilaku remaja. Remaja saat ini banyak yang cenderung dengan emosi marah yang lebih dominan karena bagian otak yang mengatur emosi masih dalam tahap perkembangan (Ajhuri, 2019).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Annastasia Ediaty didapat bahwa sejumlah 568 siswa-siswi kelas VII dan kelas X di beberapa SMP dan SMA di kota Semarang, menunjukkan bahwa remaja SMP memiliki lebih banyak masalah emosi dari pada remaja SMA. Pada kelompok remaja SMP, perempuan pada umumnya memiliki lebih banyak problem emosi dari pada laki-laki, terutama dalam hal kecemasan atau depresi, menarik diri dari pergaulan, keluhan somatik, kesulitan bergaul, dan memusatkan konsentrasi. Pada remaja SMA, laki-laki lebih sering mengalami *externalizing problem* dan lebih banyak melanggar aturan dari pada perempuan, hal tersebut penting untuk mengembangkan emosi para remaja agar lebih baik ke depannya dan dapat mengarahkan emosi positif terhadap diri sendiri (Ediaty, 2019).

Dalam mengelola emosi dengan baik, diperlukan proses berpikir atau kognitif yang matang serta kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat (Rahmawati Kristiana *et al.*, 2022). Oleh karena itu, remaja yang mampu mengatasi masalah emosional akan dapat mengelola emosi secara positif, sehingga lebih cenderung bertanggung jawab terhadap peran dan mampu mengendalikan dorongan negatif. Ketika remaja berada di lingkungan tertentu seperti lingkungan sekolah, remaja dihadapkan pada berbagai stimulus yang dapat mempengaruhinya. Remaja yang memiliki kemampuan baik dalam meregulasikan emosi dapat membantu individu untuk mengontrol diri agar tidak terlibat dalam tindakan negatif, terutama saat mengalami tekanan dan masalah (Hikmandayani *et al.*, 2023).

Regulasi emosi yaitu upaya yang dilakukan dalam mengelola atau mengatur emosinya dan cara untuk mengekspresikan emosi yang bisa berpengaruh terhadap perilaku remaja untuk mencapai tujuannya (Aesijah *et al.*, 2016). Seorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik bisa mengelola kondisinya dan masalah yang dihadapi akan dapat diselesaikan sendiri. Orang tersebut akan bisa mengelola emosi pada dirinya sehingga bisa menahan diri supaya tidak bertindak yang bisa menyakiti orang lain (Musman Asti, 2017).

Apabila tingkat regulasi emosi seseorang tinggi, maka orang tersebut juga akan mempunyai kemampuan sosial-emosional yang cenderung tinggi. Kebalikannya, bila rendah regulasi emosinya, maka kontrol dirinya juga cenderung rendah, rentan akan penolakan sosial, agresif, dan tidak konstruktif. Apabila emosi mampu diregulasi dengan berhasil, maka akan membentuk kesejahteraan subjektif, sementara apabila gagal maka akan membentuk kecemasan. Orang yang gagal meregulasi emosi bisa cenderung mengalami permasalahan emosi (Musman Asti, 2017). Maka dari itu seseorang harus memiliki kesadaran diri untuk bisa menerima diri dengan apa adanya dan dapat intropkese diri atau lebih mengenal dirinya sendiri.

Self awareness adalah kapasitas untuk memahami kesadaran akan pikiran, emosi, dan evaluasi diri sendiri untuk mengidentifikasi kekuatan, kekurangan, motivasi, kepercayaan diri, serta nilai diri sendiri dan orang lain (Resmiadi *et al.*, 2023). Menurut Goleman, *self awareness* memiliki 3 aspek yaitu, kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan setiap individu, dan kemampuan memiliki sikap percaya dalam mengambil tindakan (Mustika *et al.*, 2024).

Seseorang yang mengalami kondisi *self awareness* memiliki potensi untuk melakukan pemantauan diri, yaitu bisa memahami kondisi sosial dalam memahami individu lain, memahami diri maupun memahami harapan individu lain terhadap dirinya. Meskipun setiap individu mempunyai *awareness*, namun kadangkala mereka tidak memahami apakah *awareness* itu negatif atau positif. Jika seseorang tidak mempunyai kesadaran diri guna mengenal diri sendiri, maka orang tersebut tentu tidak mempunyai tanggung jawab dalam mengambil keputusan (Purwadi, 2016).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 jumlah populasi remaja diseluruh dunia mencapai 1,2 miliar individu setara dengan 18% dari total populasi global (Mutawaffifa *et al.*, 2024). Gangguan mental emosional pada usia di bawah 15 tahun, mengalami kenaikan 6,1% atau sekitar 12 juta (Risksdas 2013) menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk. Survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5% remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental atau bisa disebut orang dengan gangguan jiwa (Khalish Naufal, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 kelompok usia yang rentan mengalami gangguan mental emosional yaitu remaja. Terdapat data menunjukkan 3,6% remaja berusia 10-14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan, dan 1,1% remaja berusia 10-14 tahun dan 2,8% remaja berusia 15-19 tahun mengalami depresi.

Angka tersebut menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dikalangan remaja, khususnya dalam mengidentifikasi dan mengatasi gangguan kecemasan serta depresi pada usia dini. Penelitian yang dilakukan oleh Namira Hafizhah, Siti Faridah, Mahdia Fadhila didapatkan hasil dari responden sejumlah 233 siswa SMA terdapat 15,5% siswa SMA memiliki skor regulasi emosi tinggi, 67,8% memiliki skor regulasi sedang, 16,7% memiliki skor regulasi rendah. Dan untuk *self awareness* sejumlah 75,1% siswa SMA memiliki nilai *self awareness* sedang, 12,0% memiliki skor rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam katagori regulasi emosi sedang dan diperlukan

perhatian khusus terhadap remaja yang memiliki regulasi emosi rendah untuk terhindar dari dampak terhadap kesehatan mental (Hafizhah, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ruian Wang, Haoyue, Biao Sang, dan Yuyung Zhao didapatkan hasil dari responden sejumlah 166 siswa sekolah dasar (SD) Tiongkok (89 perempuan dan 77 laki-laki) yang berusia antara 8-12 tahun, didapatkan hasil penelitian bahwa anak-anak dengan kesadaran emosional yang tinggi cenderung tidak mengadopsi penekanan ekspresif sebagai strategi pengaturan emosi dan memiliki tingkat depresi yang lebih rendah saat ini dan di masa depan. Sebaliknya, anak-anak dengan kesadaran emosional rendah lebih cenderung menggunakan strategi penindasan dan menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi (Wang *et al.*, 2023). Perilaku ini sering kali terkait dengan kurangnya dukungan emosional dan kesulitan dalam mengelola perasaan mereka seraca efektif serta dibutuhkan lingkungan dan pergaulan yang baik.

Lingkungan yang kondusif dan positif sangat penting untuk perkembangan emosional remaja. Keteladanan orang dewasa khususnya orang tua agar remaja bisa memperoleh nilai sosial dan moral yang dibutuhkan untuk perkembangan emosinya. Emosi pada remaja juga perlu untuk diolah agar bisa diarahkan pada berbagai aktivitas yang produktif dan bersifat positif (Hafizhah, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini akan dilakukan di SMP Negeri 1 Sumbang yang terletak di jalan. Sumbang, Sumbang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari guru sekolah, SMP Negeri 1 Sumbang memiliki banyak prestasi yang diraih oleh para siswanya dan prestasi yang paling banyak didapatkan yaitu di bidang olahraga.

Alasan peneliti memilih lokasi ini karena adanya permasalahan yang dihadapi oleh siswa-siswi SMPN 1 Sumbang yaitu ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dan masih banyak yang melakukan sindiran kepada teman. Melakukan sindiran mencerminkan kurangnya kesadaran diri (*self awareness*) dan menunjukkan pengelolaan emosi yang tidak baik, terutama jika tindakan tersebut tidak mempertimbangkan perasaan orang lain atau dampaknya. Dan ada beberapa siswa masuk bimbingan konseling (BK) karena tidak masuk sekolah dengan alasan mengikuti majelis solawatan pulang larut malam sehingga bangun siang dan tidak sekolah, hal tersebut remaja memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang kurang, hal ini dilihat dari banyak remaja yang tidak memikirkan dampak negatif dari perilakunya.

Jika remaja memiliki *self awareness* yang baik maka remaja tidak akan melakukan hal-hal yang negatif karena sebelum melakukan tindakan remaja akan memikirkan dampak yang akan terjadi selanjutnya (Umami & Rosdiana, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Rizta Dian Septinisa menunjukkan bahwa dari 257 responden siswa SMPN 34 Padang, tingkat kesadaran diri berada pada kategori tinggi dengan persentase 88,76% dan kenakalan remaja berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 72,79%. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan perilaku kenakalan remaja. Oleh karena itu, penting untuk mendukung perkembangan positif remaja dan meningkatkan program yang mendukung pengembangan *self awareness* pada remaja (Rizta Dian, 2023).

Berdasarkan hasil presurvei yang peneliti lakukan di SMPN 1 Sumbang didapatkan bahwa jumlah siswa kelas VIII pada tahun 2024 sebanyak 249 siswa,

terdapat 7 ruang kelas dan satu kelas berjumlah 36 siswa. Peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu siswa SMPN 1 Sumbang didapatkan bahwa ketika remaja marah maka remaja akan berdiam saja namun menunjukkan raut muka marah ketemannya dan biasanya remaja akan melakukan sindiran secara langsung atau lewat sosial media seperti *WhatsApp*, *repost* tiktok dan lain-lain. Saat ditanya bagaimana menyadari emosi yang mempengaruhi pada dirinya menjawab saat marah sudah mulai reda remaja sadar kadang yang dilakukannya salah tetapi hal tersebut tidak bisa dihindari ketika emosinya tidak stabil.

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Awareness* pada Remaja di SMP Negeri 1 Sumbang”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif. Deskriptif korelatif adalah mengkaji hubungan antara variabel, peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada (Nursalam, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* pada remaja di SMPN 1 Sumbang. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel sebab akibat pada objek penelitian yang diukur secara bersamaan pada satu waktu dan setiap objek hanya diukur satu kali tanpa dilakukan pengukuran ulang (Adiputra *et al.*, 2021). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 72 sampel dan peneliti mengambil 2 ruang kelas yang setiap kelas berisi 36 remaja kelas VIII. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner tentang regulasi emosi dan *self awareness* melalui *hard file*. Pengolahan data yaitu bagian dari rangkaian kegiatan yang dilakukan setelah pengumpulan data. Untuk memudahkan dalam pengolahan data dapat digunakan bantuan program komputer SPSS versi 26. Tahap-tahap pengolahan data yang digunakan yaitu *editing*, *scoring*, *coding*, *data entry*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputer dengan program SPSS versi 26. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Kelas VIII Di SMPN 1 Sumbang
(N = 72)

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	39	54,2
	Perempuan	33	45,8
2	Usia		
	13 Tahun	32	44,4
	14 tahun	38	52,8

15 tahun	2	2,8
Total	72	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 39 siswa (54,2%), dan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 33 siswa (45,8%). Sedangkan responden berusia 13 tahun ada 32 siswa (44,4%), responden dengan usia 14 tahun sebanyak 38 siswa (52,8%), dan responden dengan usia 15 tahun ada 2 siswa (2,8%).

b. Regulasi Emosi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Regulasi Emosi Remaja Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sumbang (N = 72)

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	32	44,4
Tinggi	40	55,6
Total	72	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden (55,6%) atau sebanyak 40 siswa mengalami regulasi emosi tingkat tinggi. Namun demikian, ada sebesar (44,4%) yang mengalami regulasi emosi tingkat sedang.

c. *Self Awareness*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Self Awareness Remaja Kelas VIII Di SMPN 1 Sumbang (N = 72)

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	56	77,8
Tinggi	16	22,2
Total	72	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden (77,8%) memiliki *self awareness* tingkat sedang. Namun demikian, ada sebesar (22,2%) yang memiliki *self awareness* tingkat tinggi, dan tidak ada responden yang memiliki *self awareness* rendah (0%).

d. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self Awareness* Pada Remaja Di SMPN 1 Sumbang

Tabel 4. Tabulasi Silang Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Pada Remaja Di SMPN 1 Sumbang

Regulasi Emosi	Self Awareness							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	29	40,3	3	4,2	32	44,4

Tinggi	0	0	27	37,5	13	18,1	40	55,6
Total	0	0	56	77,8	16	22,2	72	100

Uji Spearman Rank P value = 0,019, nilai rho/cc = 0,276

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki regulasi emosi sedang dan *self awareness* sedang (40,3%), dan tidak ada yang memiliki regulasi emosi dan *self awareness* yang rendah (0%). Sementara itu, dari perilaku *self awareness* tinggi sebagian besar terlihat dari responden dengan regulasi emosi tinggi (18,1%).

Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman rank correlation* antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* pada remaja di SMPN 1 Sumbang, didapatkan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) yaitu 0,019 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness*. Diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,276 yang artinya tingkat kekuatan hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* yaitu rendah. Angka koefisien korelasi bernilai positif sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah. Dapat diartikan bahwa, semakin tinggi regulasi emosi maka *self awareness* semakin tinggi.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Terhadap Jenis Kelamin Dan Usia

Hasil pada penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sumbang didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 responden (54,2%), sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (45,8%). Menurut peneliti, jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dari pada jenis kelamin perempuan.

Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh sosialisasi yang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menghasilkan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki. Sebagaimana dalam penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) bahwa perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki merupakan konsekuensi dari perbedaan dalam *expressive suppression*. Perempuan lebih diberi keleluasaan dalam mengungkapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih memendam emosinya. Secara umum di Indonesia, perempuan yang larut dalam pengalaman emosi dan cenderung mengekspresikan emosinya lebih diterima dibandingkan dengan laki-laki (Hasmarlin *et al.* 2019).

Gratz dan Roemer menjelaskan salah satu aspek regulasi emosi yaitu *engaging in goal directed behavior* atau keterlibatan perilaku yang diarahkan pada tujuan merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Dapat disimpulkan, jika remaja perempuan terlalu fokus dengan kejadian negatif yang dialami maka remaja menjadi berlarut-larut dalam emosi yang dirasakan dan tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik sehingga menampilkan pengelolaan emosi yang buruk daripada laki-laki (Hasmarlin *et al.* 2019).

Perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengelola emosi serta mengenali perasaan sejak dini dapat mempengaruhi perkembangan *self awareness*

di masa remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bharti Sethi menunjukkan bahwa seiring dengan perkembangan, laki-laki semakin menunjukkan ekspresi dan atribusi terhadap emosinya. Sementara itu, perempuan yang lebih banyak diberi ruang untuk mengungkapkan perasaan mereka, memiliki kemampuan untuk lebih reflektif terhadap emosi yang mereka alami (Bharti, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isnawati menunjukkan hasil secara umum terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* berdasarkan jenis kelamin. Remaja perempuan memiliki *self awareness* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, artinya remaja perempuan lebih mampu merasakan perasaan yang positif maupun negatif dan bahkan sadar diri atas perbuatannya, sedangkan laki-laki belum mampu merasakan perasaan positif atau negatif dan belum sadar atas perbuatannya (Isnawati, 2020). Peneliti menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi bagaimana remaja mengembangkan *self awareness*.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor tersebut antara lain, pengasuh orang tua, hubungan keterikatan remaja, usia, jenis kelamin, dan budaya (Prabawati, 2024). Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi emosi bahwa bertambahnya usia remaja berhubungan dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu semakin tinggi usia remaja maka semakin baik kemampuan regulasi emosi (Safrudin, 2021).

Bertambahnya usia remaja kemampuan untuk mengenai perasaan, berfikir refleksi, dan memahami dampak tindakan terhadap orang lain semakin berkembang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carter & Kim (2022) didapatkan hasil semakin tinggi usia remaja mampu melakukan introspeksi dan refleksi diri, yang mendukung perkembangan *self awareness* yang lebih baik. Perkembangan otak pada usia remaja memungkinkan remaja untuk lebih baik dalam mengelola dan memahami perasaannya, serta menyadari pengaruh perilaku terhadap orang lain.

b. Regulasi Emosi Pada Remaja di Smp Negeri 1 Sumbang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sumbang, bahwa tingkat regulasi emosi dari 72 responden didapatkan hasil mayoritas remaja kelas VIII berada dalam kategori tinggi dengan jumlah 40 responden (55,6%), kategori sedang berjumlah 32 responden (44,4%), dan pada kategori rendah berjumlah 0 responden (0%).

Hasil tersebut sejalan dan diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Namira Hafizhah (2022) yang menyebutkan bahwa terdapat regulasi emosi yang tinggi dengan persentase (85,0%) siswa memiliki skor regulasi emosi yang tinggi di SMAN 7 Banjarmasin. Regulasi emosi yang tinggi dapat membantu individu untuk dapat mengendalikan emosi yang bersifat negatif. Selain itu, regulasi emosi positif dapat membantu individu untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat individu mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa (Hafizhah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi sangat berpengaruh pada cara seseorang merespon situasi yang dihadapi.

Pada tahap remaja awal, remaja sering kali mengalami perubahan dalam aspek biologis, kognitif dan emosional yang memiliki dampak yang signifikan baik secara langsung maupun tidak langsung (Silmi, 2024). Dalam hal ini, regulasi

emosi dengan kategori sedang remaja akan merujuk pada kondisi dimana remaja tidak terlalu mengalami ledakan emosi yang ekstrem, namun remaja memiliki kemampuan yang cukup dalam mengatur emosi yang dimiliki (Saputri Eka, 2021).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh *et al* yang didapatkan hasil remaja dengan kategori regulasi emosi sedang yaitu 144 remaja (77,83%). Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, karena remaja belum sepenuhnya mampu dalam membuat strategi regulasi emosi, mengontrol emosi, tidak mudah terpengaruh emosi negatif, dan menerima repon emosi. Regulasi emosi dengan kategori sedang masih perlu adanya peningkatan dengan dukungan orang tua atau layanan bimbingan dan konseling agar remaja mampu meregulasikan emosi dengan baik dan tepat (Maesaroh *et al.*, 2022).

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi berfokus pada cara seseorang mempengaruhi emosinya, serta bagaimana cara mengekspresikan dan merasakannya. Proses pengaturan emosi ini bisa dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, otomatis atau terkontrol, dan dapat mempengaruhi berbagai tahap dalam proses terbentuknya emosi (Hafizhah, 2022).

c. *Self Awareness* Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Sumbang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sumbang, bahwa tingkat *self awareness* dari 72 responden didapatkan hasil mayoritas remaja kelas VIII berada dalam kategori sedang yang berjumlah 56 responden (77,8%), dengan kategori tinggi berjumlah 16 responden (22,2%), dan pada kategori rendah 0 responden (0%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fhatmawati Astri (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat *self awareness* sedang dengan persentase (79%) atau 35 PM di panti pelayanan sosial anak (PPSA) pamar di utomo boyolali. Tingkat *self awareness* pada remaja menunjukkan hasil yang berbeda dengan yang lain, perbedaan tersebut ditentukan oleh sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaannya (Fhatmawati, 2020).

Self awareness merupakan kapasitas untuk memahami kesadaran akan pikiran, emosi, dan evaluasi diri sendiri untuk mengidentifikasi kekuatan, kekurangan, motivasi, kepercayaan diri, nilai diri sendiri dan orang lain (Resmiadi *et al.*, 2023). Remaja yang memiliki *self awareness* yang tinggi dapat mengetahui atau memahami kekuatan dan kelemahan, nilai-nilai dan motivasinya, serta dapat mengukur suasana hati, perasaan mereka sendiri, dan memahami bagaimana perasaan mereka mempengaruhi orang lain. Selain itu, remaja dapat terbuka terhadap umpan balik dari orang lain tentang bagaimana cara untuk terus berkembang, dan mampu membuat keputusan yang tetap meskipun ada ketidakpastian dan tekanan (Sari Manda, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Hafizha Ruzika menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* remaja dikategori sedang (67%). Hal ini berarti remaja dengan *self awareness* kategori sedang menunjukkan tingkat yang normal, yang dapat dilihat dari sejauh mana fungsi *self awareness* berperan dalam kehidupan sehari-hari. *Self awareness* memiliki peranan penting dalam berbagai aktivitas individu, seperti pengambilan keputusan, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi. Ketika remaja memiliki kesadaran diri yang baik, mereka dapat lebih memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku mereka sendiri, sehingga mampu menyesuaikan diri

dengan lingkungan sekitar. Meskipun berada pada kategori sedang, *self awareness* ini tetap mendukung perkembangan remaja untuk menjadi individu yang lebih reflektif dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih bijaksana (Hafizha, 2022).

d. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self Awareness* Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Sumbang

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *spearman rank correlation* dengan SPSS pada tingkat kesalahan 5%, antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Sumbang didapatkan hasil dengan nilai $p\ value = 0,019$ dimana $p\ value < 0,05$. Maka H_0 diterima yang artinya ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self awareness* pada remaja di SMP Negeri 1 Sumbang. Untuk nilai tingkat kekuatan hubungan didapatkan hasil $r = 0,276$ dimana nilai tingkat kekuatan hubungan berada pada kisaran 0,20-0,399 yang menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Namira Hafizhah menunjukkan hasil adanya keterkaitan positif regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMN 7 Banjarmasin, yang dibuktikan dengan uji korelasi menggunakan uji koefisien korelasi diperoleh $r = 0,723$, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* (Hafizhah, 2022).

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh M. Thariq menunjukkan adanya korelasi positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa MAN 3 Banda Aceh. Walaupun berbeda pada variabel terikat dengan penelitian ini, namun regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial, yang artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku prososial pada siswa MAN 3 Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah perilaku prososial pada siswa MAN 3 Banda Aceh (Thariq, 2023).

Remaja yang memiliki regulasi emosi dan *self awareness* yang positif maka remaja tersebut cenderung lebih memperhatikan untuk bersikap baik, serta mampu mengontrol dirinya dan berperilaku sesuai dengan keadaannya. Dalam hal ini remaja dapat memahami diri sendiri, mengelola emosi dengan baik, dan memiliki *self awareness* yang baik sebagai seorang remaja dan sebagai individu dalam masyarakat. Sebaliknya, jika remaja tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, remaja akan bereaksi buruk setiap kali merasa marah atau kecewa, seperti memendam perasaan, membentak orang di sekitarnya, atau bertindak berlebihan saat marah (Fhatmawati, 2020). Oleh karena itu, memiliki *self awareness* sangat penting untuk mengendalikan situasi ketika seseorang kesulitan memahami perasaan atau pikirannya sendiri.

Remaja yang mempunyai *self awareness* positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik dan dapat mengenali serta memahami dirinya sendiri untuk dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Dalam hal tersebut remaja dapat menerima diri dengan apa adanya dan mampu melakukan introspeksi diri serta lebih mengenal dirinya, dan bertanggung jawab terhadap tugasnya. Jika remaja tidak memiliki *self awareness* untuk mengenal diri sendiri, maka remaja tentunya tidak memiliki tanggung jawab untuk apa yang dilakukannya (Fhatmawati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan *self awareness*. Remaja yang memiliki

regulasi emosi rendah cenderung belum mampu memahami dirinya dengan baik, yang berdampak pada pengendalian diri dalam tindakan mereka. Sebaliknya, jika regulasi emosi seseorang tinggi, maka *self awareness* juga cenderung tinggi, dan sebaliknya, jika regulasi emosi rendah, maka *self awareness* juga cenderung rendah. Oleh karena itu, remaja yang berada dalam fase remaja sebaiknya mengembangkan regulasi emosi yang baik agar mereka dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang positif dan benar. Selain itu, memiliki *self awareness* yang tinggi juga sangat penting, karena hal ini dapat membentuk kepribadian yang lebih dewasa dan bertanggung jawab, serta memungkinkan mereka untuk lebih memahami perasaan mereka dan menunjukkan sikap yang positif (Akbar *et al.*, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan siswa remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Sumbang dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki yaitu 39 responden (54,2%), karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 38 responden (52,8%). Regulasi emosi pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Sumbang sebagian besar termasuk pada kategori tinggi sebanyak 40 responden (55,6%). *Self awareness* pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Sumbang sebagian besar termasuk pada kategori sedang sebanyak 56 responden (77,8%). Ada hubungan regulasi emosi dengan *self awareness* pada remaja di SMP Negeri 1 Sumbang yang dibuktikan dengan nilai p value 0.019.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Religiuitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) Uai. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>
- Aliyah, A. (2020). Hubungan Antara *Self Awareness* Dengan *Self Concept* anggota komunitas berbagi nasi (Bernas) Kediri. *Etheses.Iainkediri.Ac.Id*, 23.
- Bharti, S. (2021). *Emotional Development in Adolescents. Research Review International Journal of Multidisciplinary*, 6(3), 138–142. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i03.020>
- Carter, J., & Kim, S. (2022). Social Influences on Emotional Regulation in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 42(1), 118-130.

- Ediati, A. (2015). Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 190–198. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.190-198>
- Fhatmawati, A. (2020). Hubungan Antara *Self-Awareness* dengan Tanggung Jawab Remaja di Panti Pelayanan Sosial Anak (Ppsa) Pamardi Utomo Boyolali. *Doctoral Dissertation, UIN Surakarta*, 82.
- Hafizha, R. (2022). Profil *Self-awareness* Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Hafizhah, N. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self Awareness* Pada Siswa di SMAN 7 Banjarmasin. 4(3), 67–105. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i3.6648>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Hidayani, S. (2016) Universitas Medan Area Medan 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia, 2008 (Apr-2016), 1-86.
- Hikmandayani, Renie Tri Herdiani, I. A., Oktari, S., Desni Yuniarni, Diny Amenike, Irman Idrus, L. F., Marlina, & Nasiatul Aisyah Salim, Eva Herik, Sulaiman, D. Y. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*.
- Isnawati, W. N. (2020). *Self Awareness* Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Status Sosial Ekonomi. *Perpustakaan.Upi.Edu Pendidikan Indonesia*, 2002, 1–8.
- Jannah, A. (2017). Hubungan Antara Keutuhan Keluarga Dengan Kenakalan Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Maesaroh, A., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2022). Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 209–216. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54>
- Misbahul, abdullah karimuddin jannah, & Et.al. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Mustika, A., Apriani, I., Jaria, A., & Badriyah, L. (2024). Pengaruh *Self Awareness* dan Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah. 5(1), 38–45.
- Mutawaffifa, F. A., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Regulasi Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Korban *Bullying* di Sekolah. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 287–296.
- Nursalam. (2018). 75 Konsep Dan Penerapan Metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (p. 60).
- Prabawati, T. (2024). Hubungan Antara *Fatherless* Dengan Regulasi Emosi Remaja Kelas Xi Di Smk Negeri 10 Semarang. 4(02), 7823–7830.
- Resmiadi, N. L., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2023). Kemampuan Regulasi Emosi dan *Self Awareness* Sebagai Prediktor Kecemasan pada Support Buddy di Lisa Helpline Provinsi Bali. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 522. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2713>
- Safrudin, M. B. (2021). The Differences in Regulation of Emotions Based on Age Range and Gender in Adolescents at Uswatun Khasanah Orphanage Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 127–136. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.2992>

- Saputri Eka, S. (2021). Hubungan *Sibling Rivalry* Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.
- Sari manda. (2022). Pengaruh Tingkat Pendidikan Pengetahuan Pembukuan Dan Umur Usaha Terhadap Penerapan SAK EMKM di Kabupaten Karo. 16(1), 1–23.
- Septinisa, R. D. (2023). *Hubungan Antara Kesadaran Diri Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMPN 34 Padang*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/24657;jsessionid=F7F190268EEB807DF3A33D5C7F107021>
- Silmi, S. D. (2024). Pengaruh *Social Support* Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Pada Santri Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren X. 16(1), 1–23.
- Sri, D. (2019). Pengaruh Self-awareness Terhadap Disiplin Beribadah Pada Remaja Di Desa Pattongko Kecamatan Tellulimpoe Kabupaten Sinjai. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari.
- Thalib tarmizi, Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Smp Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460.
- Thariq, M. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa di Man 3 Banda Aceh.
- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan *Self Awareness* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133–145. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674>
- Wang, R., Li, H., Sang, B., & Zhao, Y. (2023). Emotion Regulation As A Mediator On The Relationship Between Emotional Awareness And Depression In Elementary School Students. *Frontiers In Psychology*, 14(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1127246>