

Optimalisasi Self-Awareness untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Kelas X-8 SMA Antartika Sidoarjo

Oleh:

Muhammad Hisyam Al Fajrin,

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2026



Pendahuluan

Remaja pada jenjang SMA berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi, tuntutan tanggung jawab, serta kebutuhan untuk mampu mengendalikan perilaku, namun pada kenyataannya masih ditemukan berbagai pelanggaran seperti terlambat, membolos, keluar kelas tanpa izin, tidak mengerjakan tugas, dan melanggar aturan sekolah, sehingga menunjukkan rendahnya kontrol diri pada sebagian siswa, padahal kontrol diri merupakan kemampuan penting yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti self-awareness atau kesadaran diri, yaitu kemampuan individu untuk mengenali emosi, pikiran, serta dampak perilakunya, sehingga diperlukan intervensi berupa psikoedukasi self-awareness untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Apakah psikoedukasi self-awareness berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas X-8 SMA Antartika Sidoarjo?
- Apakah terdapat perbedaan tingkat kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi self-awareness?
- Seberapa besar pengaruh psikoedukasi self-awareness terhadap kontrol diri siswa?
- Apakah psikoedukasi self-awareness efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment one group pretest–posttest yang melibatkan 27 siswa kelas X-8 sebagai subjek penelitian yang dipilih dengan teknik purposive sampling, di mana variabel bebasnya adalah psikoedukasi self-awareness dan variabel terikatnya adalah kontrol diri yang diukur menggunakan Brief Self-Control Scale, kemudian dianalisis dengan uji normalitas, paired sample t-test, serta perhitungan effect size Cohen's d.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kontrol diri siswa dari 25,7 pada pretest menjadi 36,7 pada posttest, dengan hasil uji paired sample t-test sebesar $t(26) = -7,714$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ serta mean difference $-11,037$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dengan effect size sebesar $d = 1,48$ yang termasuk kategori efek sangat besar.

Pembahasan

Psikoedukasi self-awareness membantu siswa mengenali emosi, motivasi, dan pola perilaku mereka sehingga lebih mampu mengendalikan respons sebelum bertindak, yang terlihat dari perubahan sikap siswa setelah intervensi seperti lebih tenang, mampu mengontrol emosi, serta lebih mempertimbangkan konsekuensi perilaku, sehingga hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa self-awareness merupakan dasar terbentuknya kontrol diri.

Temuan Penting Penelitian

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, menunjukkan bahwa psikoedukasi self-awareness efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa, serta didukung oleh nilai effect size yang sangat besar yaitu $d = 1,48$ yang menandakan intervensi memiliki dampak yang kuat.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi siswa untuk mengenali emosi, memahami diri sendiri, serta mengendalikan perilaku dengan lebih baik, kemudian bagi sekolah penelitian ini dapat menjadi alternatif program bimbingan dan konseling yang membantu meningkatkan disiplin dan perilaku adaptif siswa, serta bagi dunia pendidikan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program intervensi berbasis self-awareness untuk meningkatkan kontrol diri remaja.

Referensi

- [1] [E. Suryana, A. I. Hasdikurniati, A. A. Harmayanti, dan K. Harto, "Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan," *J. Ilm. Mandala Educ.*, vol. 8, no. 3, hlm. 1917–1928, 2022.](#)
- [2] [K. F. Ajhuri, *Psikologi perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka, 2019.](#)
- [3] [R. F. Baumeister, K. D. Vohs, dan D. M. Tice, "The Strength Model of Self-Control," *Current directions in psychological science*, vol. 16, no. 6, hlm. 351–355, 2007.](#)
- [4] [D. T. D. de Ridder, B. J. de Boer, P. Lugtig, A. B. Bakker, dan E. A. J. van Hooft, "Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control," *Personal. Individ. Differ.*, hlm. 1006–1011, 2011.](#)
- [5] [Mujiburrahmanakasi dan S. Al-Qadri, "Hubungan Antara Kemampuan Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Taliwang," *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 2, 2021.](#)
- [6] [A. M. Mayangsari, D. Sugiharto, dan Mulawarman, "Self-Control in Adolescent: A Systematic Literature Review," *Jurnal Wahana Konseling*, vol. 7, no. 2, 2024.](#)
- [7] [A. N. F. Madjid, Aswar, dan A. Tajuddin, "Efek Kemampuan Kontrol Diri Dalam Menekan Perilaku," *J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, hlm. 1–12, 2021.](#)
- [8] [S. H. V. Davella dan A. M. Syah, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMPS Bilingual Al Azhar Paciran Lamongan," *Cons. J. Bimbing. Dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 2, hlm. 22–30, 2024.](#)
- [9] [A. Puspita dan M. T. A. Wulandari, "Self-Awareness and Self-Control: Protective Factors Against Social Media Addiction Tendency among Adolescents," *Konselor*, vol. 14, no. 3, hlm. 267–279, 2025.](#)
- [10] [D. Goleman, *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama, 2009.](#)
- [11] [S. Damayanti, M. Asbari, D. Setiawan, dan M. S. Saputra, "Emotional intelligence: mengapa ei lebih penting daripada IQ," *Literaksi J. Manaj. Pendidik.*, vol. 1, no. 02, hlm. 279–285, 2023.](#)
- [12] [E. R. Nuraini, "Profil Kontrol Diri Peserta Didik dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial," *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik*, vol. 4, no. 1, 2022.](#)
- [13] [K. Temponbuka, A. J. Sundah, dan D. Nainggolan, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Kristen 1 Tomohon," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 9, no. 7, hlm. 700–706, 2023.](#)
- [14] [A. N. Esmiati, N. Prihartanti, dan Partini, "Efektivitas Pelatihan Kesadaran Diri untuk Kedisiplinan Siswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 08, no. 01, hlm. 85–95, 2020.](#)
- [15] [N. Hafizhah, S. Faridah, dan M. Fadhila, "Regulasi Emosi dengan Self Awareness Siswa di SMAN 7 Banjarmasin," *Jurnal Al Husna*, vol. 4, no. 3, hlm. 224–238, 2023.](#)
- [16] [H. H. Arifin dan M. N. Milla, "Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 18, no. 02, hlm. 179–195, 2020.](#)
- [17] [Y. F. Zakariya, "Cronbach's alpha in mathematics education research: Its appropriateness, overuse, and alternatives in estimating scale reliability," *Frontiers in Psychology*, vol. 13, hlm. 1074430, 2022.](#)
- [18] [C. R. Brydges, "Effect Size Guidelines, Sample Size Calculations, and Statistical Power in Gerontology," *Innov. Aging*, vol. 3, no. 4, hlm. 1–8, 2019.](#)
- [19] [I. Ismail, S. Murdiana, dan N. Y. Pratiwi, "Program Improvement Self Awareness Sebagai Tindakan Preventif Pada Remaja Dengan Kecenderungan Juvenile Delinquency," *Jurnal Kebajikan*, vol. 2, no. 1, 2023.](#)
- [20] [T. P. Sutanto dan B. R. A. Saputra, "Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengendalian Diri \(Self-Control\) Pada Remaja Di Mtsn 2 Surabaya," *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 20, no. 2, 2023.](#)

