



Artikel Psikoedukasi (1) (1)

9%
Suspicious texts



- 1% Similarities
< 1 % similarities between quotation marks
0 % among the sources mentioned
- 5% Unrecognized languages
- 3% Texts potentially generated by AI

Document name: Artikel Psikoedukasi (1) (1).docx
Document ID: 710ce57cffbdf357f05ebf64a44df121dd54b9ec
Original document size: 2.16 MB

Submitter: jurnal umsida
Submission date: 1/30/2026
Upload type: interface
analysis end date: 1/30/2026

Number of words: 4,134
Number of characters: 32,031

Location of similarities in the document:



Sources of similarities

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	doi.org Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kedisiplinan pada Siswa Kelas X SMK Pa... https://doi.org/10.32627/dimamu.v4i3.1582	< 1%		Identical words: < 1% (18 words)
2	www.redalyc.org Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Esca... https://www.redalyc.org/journal/3334/333466557003/movil/	< 1%		Identical words: < 1% (16 words)
3	dx.doi.org EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN PE... http://dx.doi.org/10.14421/hisbah.2023.202-05	< 1%		Identical words: < 1% (12 words)
4	doi.org https://doi.org/10.55352/bki.v4i2	< 1%		Identical words: < 1% (12 words)

Points of interest

Optimalisasi Self Awareness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Kelas X-8 SMA Antartika Sidoarjo
Optimizing Self-Awareness to Improve Self-Control of Grade 10-8 Students at Antartika High School in Sidoarjo

M.



Hisyam Al Fajrin1 , Dwi Nastiti2
1)Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
*Email Penulis Korespondensi: Dwinastiti@umsida.ac.id,

Abstract.

High school student are in a developmental stage where self-control is becoming more and more important, there are still a number of behaviors that indicate a lack of self-control in the classroom, such as tardiness, truancy, and breaking rules. Self-awareness is one internal component that is crucial to the development of self-control. The purpose of this study is to ascertain how self-awareness psychoeducation affects students' self-control in classes X-8 at Antartika High School in Sidoarjo. The study uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest quasi-experimental design. The research subjects consisted of 27 students selected using purposive sampling.



Self-awareness psychoeducation was provided through material delivery and reflective activities, namely My Daily Emotions, Self-Reflection, and Speak Up Challenge. Self-control was measured using the Brief Self-Control Scale (BSCS) before and after the intervention. Paired-sample t-tests and effect size calculations were used to analyze the data. With a relatively large effect size, the results showed a significant increase in self-control assessments after self-awareness psychoeducation.

These results indicate that self-awareness psychoeducation successfully improved students' ability to control emotions, resist impulses, and guide behavior more skillfully in the classroom.



Keywords - Self-awareness, Self-control,

Teenagers

Abstrak. Remaja pada jenjang SMA berada dalam tahap perkembangan di mana pengendalian diri menjadi semakin penting, masih ada sejumlah perilaku yang menunjukkan kurangnya pengendalian diri di kelas, seperti terlambat, bolos, dan melanggar peraturan. Kesadaran diri adalah salah satu komponen internal yang sangat penting untuk pengembangan pengendalian diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana psikoedukasi kesadaran diri memengaruhi pengendalian diri siswa di kelas X-8 di SMA Antartika di Sidoarjo.. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 27 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Psikoedukasi self-awareness diberikan melalui penyampaian materi dan aktivitas reflektif, yaitu Emosi Harian Saya, Cermin Diri, dan Speak Up Challenge. Kontrol diri diukur menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) sebelum dan sesudah intervensi. Uji t sampel berpasangan dan perhitungan ukuran efek digunakan untuk menganalisis data. Dengan ukuran efek yang relatif besar, hasilnya menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam penilaian pengendalian diri setelah psikoedukasi kesadaran diri. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesadaran diri berhasil meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi, menahan dorongan, dan membimbing perilaku dengan lebih terampil di kelas.

Kata Kunci - Kesadaran diri, Kontrol diri, Remaja
I. Pendahuluan

Remaja merupakan individu yang telah memasuki tahap perkembangan setelah masa kanak-kanak dan mulai menghadapi pengalaman hidup serta lingkungan pergaulan yang lebih luas [1]. Remaja pada tingkat pendidikan SMA umumnya berusia 15–18 tahun, yang masuk kategori remaja pertengahan. Tahapan perkembangan awal (12–15 tahun) dan remaja akhir (18–21 tahun) [2]. Pada fase remaja pertengahan, masing-masing mengalami perkembangan yang cukup pesat. Pola berpikir mereka menjadi lebih matang dan terstruktur, gambaran mereka menunjukkan kontrol diri melalui pengendalian impuls kemudian pengambilan keputusan yang lebih rasional, dan mulai mempertimbangkan pilihan tujuan dan karir di masa depan. Meski tingkat kemandirian meningkat, pengaruh teman sebaya masih tetap kuat dalam kehidupan mereka [2]. Berdasarkan perspektif ini, remaja dapat didefinisikan sebagai tahapan penting dalam perkembangan individu, perubahan biologis, kognitif, dan psikologis yang secara signifikan bagian dari perkembangan individu. Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mengalami berbagai perubahan pada aspek hormonal, fisik, psikologis, dan sosial.

Baumeister, Vohs, dan Tice mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengubah responnya agar selaras dengan standar tertentu, seperti nilai, norma, dan harapan sosial, serta mendukung pencapaian tujuan jangka panjang [3]. Definisi tersebut menegaskan bahwa kontrol diri merupakan bentuk kapasitas, yakni sejauh mana seseorang mampu menyesuaikan perilakunya dalam situasi tertentu. Selain itu, kontrol diri juga berfungsi sebagai mekanisme adaptasi terhadap aturan dan tuntutan sosial. Faktor tambahan adalah orientasi pada tujuan jangka panjang, yang menuntut orang untuk menahan keinginan sesaat untuk mencapai hasil yang lebih besar. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur dan mengontrol respons agar tindakan yang dilakukan sesuai dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. [3]. Inhibisi dan inisiasi adalah dua komponen utama kontrol diri. Kemampuan seseorang untuk menahan dorongan, keinginan, atau kecenderungan bertindak yang muncul secara spontan disebut sebagai inhibisi. Aspek ini menggambarkan kemampuan untuk menahan keinginan jangka pendek, mengendalikan emosi, serta menghindari perilaku impulsif yang nantinya menghambat pencapaian tujuan seorang anak. Selain itu inisiasi juga menunjukkan adanya kemampuan seseorang yang mau memulai berorientasi dengan tujuan untuk mengambil langkah awal, adanya tugas meskipun tidak menyenangkan, serta mempertahankan usaha yang mendukung pencapaian hasil yang diinginkan. [4]. Kedua aspek tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya berarti menahan diri dari perilaku yang tidak sesuai tetapi juga memulai tindakan yang baik yang sesuai dengan tujuan jangka panjang.

Lingkungan sekolah, dalam kelas X SMA siswa Antartika Sidoarjo, ditemukan beberapa masalah yang menunjukkan rendahnya kemampuan pengendalian diri siswa. Hasil penelitian awal di sekolah dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, bahwa beberapa siswa terus menerapkan perilaku yang mengganggu pendidikan, seperti berhalangan hadir ke sekolah, keluar kelas tanpa izin yang mengakibatkan tinggal beberapa mata pelajaran, dan merokok di area lingkungan sekolah. Perilaku-perilaku tersebut menunjukkan lemahnya kemampuan siswa dalam menahan dorongan impulsif dan mengendalikan emosi, sehingga berdampak pada ketidakpatuhan terhadap aturan-aturan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kontrol diri siswa masih perlu ditingkatkan melalui upaya intervensi yang tepat, salah satu faktor internal yang berperan penting dalam pembentukan kontrol diri adalah self-awareness.

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2025 dengan menyebarkan kuesioner melalui google form terhadap 30 siswa kelas X-8 SMA Antartika Sidoarjo. Kuesioner tersebut memuat beberapa aitem pernyataan mengenai penyesuaian diri di lingkungan sekolah yang mencakup menjalin hubungan sosial, menerima dan mematuhi peraturan sekolah serta kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar yang dihadapi siswa. Hasil yang diperoleh mayoritas responden berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata sebesar 3,45 hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan penyesuaian diri pada tingkat sedang. Namun, kondisi penyesuaian diri berada dalam kategori cukup hingga rendah memiliki keterkaitan erat dengan kontrol diri siswa, siswa dengan kemampuan penyesuaian diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menahan impuls serta mengendalikan perilaku sesuai dengan norma dan aturan sekolah. Sejalan dengan temuan Mujiburrahman, kontrol diri memiliki hubungan erat dengan kemampuan penyesuaian diri. Siswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi cenderung mampu menginterpretasikan stimulus yang diterima, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung mengalami

kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku [5]. Individu dengan kontrol diri yang rendah, cenderung menunjukkan perilaku impulsif sehingga keputusan dibuat tanpa mempertimbangkan efek jangka panjang. [6]. Menurut Baumeister dan Boen, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah memunculkan perilaku agresi secara spontan, baik dalam bentuk fisik maupun verbal atau perilaku agresi lainnya [7]. Pada Self-awareness yang tepat membantu remaja memahami emosi dan pikirannya sebelum bertindak. Hal ini secara langsung mempengaruhi kontrol diri, karena seseorang yang sadar dengan keadaan kondisi internal dirinya akan lebih mampu mengendalikan dorongan hatinya, berpikir sebelum bertindak, dan mengarahkan tindakan atau perilakunya sesuai dengan tujuannya. Self-awareness berhubungan dengan kedisiplinan dan kemampuan mengatur diri pada remaja, yang merupakan salah satu bentuk kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Davella yang menjelaskan kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kedisiplinan siswa [8]. Sejalan dengan penelitian tersebut, Puspita menyatakan bahwa self awareness berperan sebagai kemampuan dasar remaja mengenali kondisi internal termasuk emosi dan dorongan perilaku. kesadaran ini selanjutnya memunculkan self control, karena remaja yang memahami apa yang mereka rasakan dan pikirkan, cenderung lebih mampu mengendalikan impuls serta mengarahkan perilaku adaptif sebelum bertindak [9]. Kesadaran diri (self-awareness) sebagai kemampuan seseorang untuk memahami kekuatan, kelemahan, motivasi, nilai-nilai yang ia anut, serta menyadari bagaimana perilakunya berdampak pada orang lain [10]. Self-awareness memungkinkan individu mengenali apa yang mendorong tindakannya, memahami batasan dan potensinya, serta menyadari prinsip-prinsip yang mempengaruhi cara ia membuat keputusan. Dengan kata lain, self-awareness adalah kemampuan untuk mengenali keadaan internal diri secara akurat dan memahami pengaruhnya terhadap interaksi sosial. Goleman menguraikan self-awareness mencakup tiga aspek utama yaitu kesadaran emosi, pengakuan diri yang akurat serta kepercayaan diri. Kesadaran emosi yang dimaksud adalah kemampuan memahami emosi yang dirasakan dan dampaknya pada cara berpikir dan bertindak. Pengakuan diri yang akurat yaitu mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri secara realistis serta bersedia menerima umpan balik untuk terus berkembang [10]. Kepercayaan diri yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga lebih berani mengungkapkan pendapat dan mengambil keputusan meskipun dalam situasi yang tidak pasti. Self-awareness berperan sebagai dasar untuk membangun kontrol diri. Ketika seseorang dapat memahami pikiran, emosi, nilai, dan dorongan dalamannya, mereka menjadi lebih sadar terhadap perilaku yang mereka lakukan dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Kesadaran diri membantu seseorang mengenali kapan dan mengapa suatu keinginan muncul, serta bagaimana respons yang tepat harus diberikan. [11]. Akibatnya, semakin sadar diri seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk mengontrol keinginan mereka, menunda kepuasan, membuat keputusan yang rasional, dan mengambil tindakan yang sesuai dengan tujuan mereka dalam jangka panjang. Seseorang yang sadar diri juga mampu mengidentifikasi kelemahan dan pola perilaku yang ingin diperbaiki sehingga dapat mengaktifkan strategi pengendalian diri yang lebih efektif. Secara sederhana, self-awareness adalah "titik awal" yang memungkinkan kontrol diri bekerja, karena individu yang tidak menyadari emosi atau pikirannya akan kesulitan mengatur perilaku. Oleh karena itu, peningkatan self-awareness melalui psikoedukasi atau latihan reflektif sangat berpotensi meningkatkan kemampuan kontrol diri pada remaja.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri remaja pada tingkat yang belum optimal terlihat dari 13% peserta didik berada pada kategori tinggi, sementara 76% berada pada kategori sedang dan 12% pada kategori rendah yang menunjukkan sebagian besar siswa belum mampu mengendalikan perilaku secara konsisten di lingkungan sekolah [12]. Sejalan dengan penelitian lain mengungkapkan hasil observasi siswa dengan kontrol diri yang lemah cenderung memperoleh prestasi belajar rendah [12]. Bfokanyak siswa pada masa transisi remaja mudah terpengaruh orang lain karena kontrol diri mereka yang belum stabil dan lebih tertarik pada hal-hal baru dibanding kewajiban sekolah [13]. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi efektivitas pelatihan self-awareness dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, penelitian tersebut cenderung menekankan perilaku eksternal tanpa meneliti kemampuan internal yang mendasarinya, yaitu kontrol diri [14]. Kontrol diri merupakan kemampuan psikologis individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang, yang menjadi dasar bagi terbentuknya kedisiplinan. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya menggunakan metode pelatihan self-awareness secara umum tanpa menyertakan pendekatan psikoedukasi yang terstruktur dan praktik khusus seperti Jejak Emosi, Emosi Harian Saya, Cermin Diri, dan Speak Up Challenge. Pengertian jejak emosi merupakan aktivitas yang memantau kondisi emosional diri sendiri secara konsisten. Jenis emosi yang dirasakan, faktor pemicu, dan respon yang di tampilkan. Kegiatan ini umumnya dilakukan melalui jurnal atau catatan emosi, mereka diminta untuk merekam perasaan emosional mereka berulang kali dalam jangka waktu yang ditentukan. Teknik jurnaling yang dikenal mampu mengeksplorasi pola emosi, menamai perasaan, dan membangun narasi emosional yang sehat. Jurnaling bermanfaat untuk diri sendiri dalam memahami emosi, lebih meningkatkan pengendalian diri serta dapat mengurangi tindakan stres. Rutinitas jurnaling tersebut dapat membantu diri sendiri dalam mengembangkan label effect. Pada penelitian ini, teknik jurnaling emosi dengan mendeskripsikan pengalaman emosional tiap harinya diberikan nama yaitu "Emosi Harian Saya". Teknik tersebut berfokuskan untuk memahami diri sendiri dalam mengelola emosi, pola perilaku, dan nilai-nilai dalam situasi tertentu baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Tiap individu wajib berani "Katakan" untuk mendorong ekspresi atau ungkapan emosi mereka secara berani, terbuka, tidak terpaksa, percaya diri melalui presentasi, ekspresi emosional terstruktur serta disuksi dalam kelompok. Dasar konsep ini dari teori penanggulangan emosi yang memfokuskan strategi yang efektif untuk memproses dan mengespresikan emosi. Ekspresi emosional yang terkendali dan reflektif meningkatkan keterampilan interpersonal, keterampilan komunikasi, dan penyesuaian sosial-emosional, yang merupakan keterampilan penting untuk pengaturan diri pada masa remaja. Aktivitas ini memperkuat kesadaran diri karena siswa perlu mengenali perasaan internal mereka agar dapat mengekspresikannya secara efektif. Lebih jauh, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang meneliti efek psikoedukasi self-awareness terhadap kontrol diri siswa di konteks lokal, khususnya pada siswa di kelas X SMA Antartika Sidoarjo, yang menunjukkan fenomena nyata lemahnya kontrol diri di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan celah untuk menilai bagaimana keefektifan psikoedukasi self awareness dalam upaya peningkatan kontrol diri. Harapannya dengan adanya psikoedukasi tersebut, individu dapat mengenali dan memahami emosi masing-masing, terkhusus dorongan impulsif yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

II. Metode

 **doi.org** | Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kedisiplinan pada Siswa Kelas X SMK Pasundan Jatinangor
<https://doi.org/10.32627/dimamu.v4i3.1582>

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

eksperimen semu (quasi experiment). Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol dengan dua kali pengukuran, sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi self-awareness terhadap kontrol diri siswa, dengan hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi self-awareness. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah self-awareness yang diberikan dalam bentuk psikoedukasi, sedangkan variabel terikatnya adalah kontrol diri, di mana pengukuran pretest dan posttest hanya dilakukan pada variabel kontrol diri dan self-awareness diposisikan sebagai perlakuan atau intervensi. Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: siswa kelas X SMA Antartika Sidoarjo yang berada pada tahap perkembangan remaja pertengahan. siswa yang berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan indikasi rendahnya kontrol diri, serta. siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, kelas X-8 dipilih sebagai subjek penelitian karena menunjukkan kebutuhan yang lebih tinggi terkait pengembangan kesadaran diri dan penguatan kontrol diri sehingga relevan sebagai target intervensi. Variabel independen pada penelitian ini adalah psikoedukasi self-awareness, sedangkan variabel dependennya adalah kontrol diri. Self-awareness didefinisikan sebagai kemampuan individu mengenali emosi, kekuatan dan kelemahan diri, serta memahami dampak perilaku terhadap lingkungan, yang dikembangkan melalui penyampaian materi dan empat aktivitas utama, yaitu Jejak Emosi, Emosi Harian Saya, Cermin Diri, dan Speak Up Challenge. Psikoedukasi self-awareness yang diberikan dalam penelitian ini dilakukan melalui empat aktivitas utama yang diturunkan melalui aspek self awareness menurut teori Goleman yaitu kesadaran emosi, pengakuan diri yang akurat serta kepercayaan diri [10]. Aktivitas seperti "jejak emosi" dan "emosi harian saya". Mereka yang memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi cenderung mempunyai keterampilan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, orang dengan regulasi emosi yang buruk sering mengalami kurangnya kontrol diri, keterampilan sosial yang kurang, cenderung bersikap memaksa, dan sulit menghargai diri sendiri. Kemampuan mengelola emosi secara adaptif berperan dalam membentuk kehidupan yang lebih sejahtera, sedangkan pengelolaan emosi yang bersifat represif justru dapat memunculkan ketegangan dan kegugupan. Oleh karena itu, individu dengan regulasi emosi yang rendah berisiko lebih sering mengalami permasalahan emosional. Aktivitas "Cermin Diri" merupakan turunan dari aspek pengakuan diri. Aktivitas-aktivitas tersebut membantu siswa untuk memahami kondisi internal dirinya secara lebih sadar. Kesadaran tersebut membantu siswa untuk lebih mampu menahan impuls, mengelola emosi dengan lebih baik, serta mengambil keputusan secara lebih rasional dan bertanggung jawab. Sementara itu, aktivitas "Speak Up Challenge" diturunkan dari aspek kepercayaan diri. kegiatan ini melatih siswa untuk mengespresikan pendapat dan perasaan jujur sehingga mendukung terbentuknya kontrol diri dan perilaku yang lebih adaptif di lingkungan sekolah [15]. Dengan demikian, peningkatan kontrol diri yang terjadi menunjukkan bahwa penguatan aspek internal melalui psikoedukasi self-awareness merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan perilaku adaptif.

Kontrol diri pada penelitian ini diukur menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) yang telah diadaptasi oleh [16] dari instrumen asli De Ridder et al. (2012) [4]. Skala tersebut memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,81$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian ini [17]. Skala ini bertujuan untuk menilai kemampuan seseorang dalam mengendalikan impuls, menunda kepuasan, dan mengarahkan perilaku untuk tujuan jangka panjang, yang mencakup elemen inisiasi dan inhibisi. Penelitian dimulai dengan pengisian tes pra-test dengan instrumen kontrol diri. Kemudian, psikoedukasi dan empat aktivitas dilakukan, dan instrumen yang sama digunakan untuk tes setelahnya. Untuk menilai besaran pengaruh intervensi, uji normalitas (Shapiro-Wilk) digunakan untuk analisis data. Selanjutnya, t-test pasangan sampel digunakan untuk karakteristik

distribusi data. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan partisipan, kerahasiaan data, dan partisipasi secara sukarela. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Analisis diawali dengan statistik deskriptif dan uji normalitas terhadap selisih skor pretest dan posttest. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji paired sample t-test. Untuk mengetahui besar pengaruh perlakuan, dilakukan perhitungan effect size menggunakan Cohen's d berdasarkan output SPSS.



III. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian ini bertujuan dalam menganalisis pengaruh pelatihan mindfulness terhadap regulasi diri siswa kelas 8 hingga 10 di SMA Antartica Sidoarjo. Regulasi diri peserta psikoedukasi diukur selama dua kali, meliputi sebelum dan setelah pelatihan mindfulness. Analisis deskriptif menunjukkan peningkatan regulasi diri setelah pelatihan, dengan skor rata-rata 25,7 (SD 5,4) sebelum pelatihan dan skor rata-rata 36,7 (SD 3,8) setelahnya.

Tabel 1.



Uji Normalitas

Test of Normality
Kolmogorov-Smirnov Shapiro-Wilk
Statistic df Sig. Statistic df Sig.
.098 27 .200 .

965 27 .476

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data selisih skor pretest dan posttest diuji normalitasnya.



Hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov 0,

200>0,05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas Saphiro-Wilk 0,475>0,05 menunjukkan data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data menunjukkan berdistribusi normal, yang artinya dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-test.



Tabel 2. Uji Hipotesis (Paired Sample T- test)

Paired Samples Test
Paired Differences
95% Confidence Interval Difference
Mean Std. Deviation Std.Error Mean Lower Upper t df Sig.

(2-tailed)

Pre-Post -11.037 7.434 1.431 -13.978 -8.096 -7.714 26 .000

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test, karena pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama dengan dua waktu pengukuran yang berbeda. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t(26) = -7,714$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai mean difference sebesar $-11,037$ menunjukkan bahwa skor kontrol diri pada posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi self awareness. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan perhitungan effect size menggunakan Cohen's d, diperoleh nilai $d = 1,48$ yang termasuk dalam kategori efek sangat besar. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi self awareness memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan kontrol diri siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi self-awareness berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas X-8 SMA Antartika Sidoarjo. Hal ini berarti setelah siswa mengikuti kegiatan psikoedukasi, mereka menjadi lebih mampu mengenali diri sendiri, memahami emosi yang dirasakan serta mengelola perilaku sebelum bertindak. Perbedaan kemampuan kontrol diri siswa terlihat jelas ketika membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi. Siswa sering terlibat dalam latihan praktis dan merefleksikan tindakan yang dapat menyebabkan ledakan emosi. Namun, setelah mengikuti pelatihan psikologis tentang kesadaran diri, perubahan dan perilaku positif terjadi, seperti mencapai ketenangan dalam situasi stres, belajar mengendalikan emosi, dan merefleksikan tindakan sendiri. Uji paired sample t test mengungkapkan perbedaan signifikan dalam skor pengendalian diri pada pretest posttest. Nilai signifikan yang diperoleh ($p < 0,05$) menandakan bahwa peningkatan kontrol diri tersebut bukan secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari pemberian psikoedukasi self-awareness. Selain itu, nilai mean difference sebesar $-11,037$ yang berarti skor kontrol diri siswa setelah mengikuti psikoedukasi mengalami peningkatan yang cukup besar dibandingkan sebelumnya. Selain menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, hasil penelitian ini juga memperlihatkan besarnya pengaruh intervensi yang diberikan. Nilai $d = 1,48$ termasuk dalam kategori efek yang sangat besar, yang dapat dihitung dengan menggunakan ukuran efek Cohen's d. [18]. Nilai ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesadaran diri memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan kontrol diri siswa. Perubahan yang terjadi tidak hanya kecil atau sementara, tetapi memiliki dampak yang nyata dan kuat terhadap kemampuan siswa untuk mengendalikan diri.

Psikoedukasi self-awareness membantu siswa mengenali emosi, motivasi, dan pola perilaku mereka sendiri, yang membantu mereka mengontrol respons mereka sebelum bertindak. Dalam konteks siswa SMA, tujuan jangka panjang tersebut tidak hanya berkaitan dengan prestasi akademik, tetapi juga mencakup pembentukan sikap disiplin, tanggung jawab dan kepatuhan aturan yang berlaku di sekolah. Psikoedukasi self-awareness membantu siswa mengendalikan emosi, dorongan serta pola perilaku yang selama ini dilakukan tanpa disadari,

sehingga siswa menjadi lebih mampu mengendalikan respons sebelum bertindak dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih positif. Sejalan dengan hal tersebut, Ismail dalam penelitiannya menyatakan bahwa peningkatan self awareness pada remaja membuat mereka lebih mampu mengenali perasaan yang dialami, memahami bagaimana emosi tersebut muncul, serta menempatkan perasaan dalam konteks yang tepat [19]. Hal ini juga didukung oleh penelitian Sutanto menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi yang menekankan pada pemahaman diri dan pengelolaan emosi mampu meningkatkan kontrol diri remaja secara signifikan. Remaja yang mengikuti psikoedukasi tersebut menjadi lebih mampu mengendalikan impuls, mengelola emosi serta mempertimbangkan konsekuensi perilaku sebelum bertindak [20]. Selain itu, temuan ini sejalan dengan pendapat Goleman yang menekankan bahwa self-awareness merupakan pondasi utama dalam pembentukan kontrol diri. Ketika siswa mampu menyadari apa yang mereka rasakan, apa yang memicu munculnya emosi tertentu, serta bagaimana emosi tersebut mempengaruhi perilaku, siswa akan lebih mudah mengelola diri dan membuat keputusan yang lebih rasional [6].

VII. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi self-awareness berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas X-8 SMA Antartika Sidoarjo. Setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi, siswa menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan mengendalikan dan mengelola emosi, menahan dorongan impulsif serta mempertimbangkan perilaku sebelum bertindak. Hal ini terlihat dari peningkatan skor kontrol diri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Peningkatan kontrol diri tersebut menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki kesadaran diri yang lebih baik terhadap kondisi internal dirinya sendiri seperti perasaan, pikiran dan dorongan yang muncul, mereka menjadi lebih mampu mengarahkan perilaku secara positif dan bertanggung jawab. Aktivitas psikoedukasi yang bersifat reflektif membantu siswa memahami diri mereka sendiri dengan mendalam, sehingga memudahkan dalam mengambil keputusan yang lebih rasional di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, pengembangan self-awareness melalui psikoedukasi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung pembentukan kontrol diri, kedisiplinan dan perilaku adaptif siswa. Oleh karena itu, psikoedukasi self-awareness direkomendasikan untuk diterapkan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah guna membantu siswa menghadapi tantangan perkembangan remaja secara sehat dan konstruktif.

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

www.redalyc.org | Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria
<https://www.redalyc.org/journal/3334/333466557003/movil/>

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

doi.org
<https://doi.org/10.55352/bki.v4i2>

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



dx.doi.org | EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI (SELF-CONTROL) PADA REMAJA DI MTSN 2 SURABAYA
<http://dx.doi.org/10.14421/hisbah.2023.202-05>

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.