

## Hubungan *Self Awareness* Terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMP di Kulon Progo

Tiara Candra Putri\*<sup>1</sup>, Fildzah Malahati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
tiaracandraputri@gmail.com

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-awareness and self-adjustment in junior high school students in Kulon Progo Regency. This study used a correlational quantitative method with a sample of 104 students taken through cluster random sampling technique. The research instruments include a self-awareness scale that has been tested for validity and reliability, and a self-adjustment scale. The results of data analysis using Product Moment correlation technique showed a significant relationship between self-awareness and self-adjustment with a correlation coefficient of  $r=0.970$  ( $p < 0.05$ ). This finding indicates that self-awareness contributes significantly to students' ability to adjust, both in social and academic environments. The implication of this study shows the importance of developing self-awareness through training programs and reflective activities in schools to improve students' adjustment ability.*

**Keywords:** *Self Awareness, Self-adjustment, Junior High School Students*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self awareness* terhadap penyesuaian diri pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 104 siswa yang diambil melalui teknik cluster random sampling. Instrumen penelitian meliputi skala *self-awareness* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta skala penyesuaian diri. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dan penyesuaian diri dengan koefisien korelasi sebesar  $r=0.970$  ( $p < 0.05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-awareness* berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan sosial maupun akademik. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self-awareness* melalui program pelatihan dan kegiatan reflektif di sekolah untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

**Kata Kunci:** *Self Awareness, Penyesuaian diri, Siswa SMP*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan sebagai periode transisi yang kompleks dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai perubahan fisik, emosi, kognitif, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2002). Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai bagian dari kelompok usia remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, kesulitan mengelola emosi, dan hambatan dalam mengenali potensi diri mereka (Maclin, 2009). Salah satu kasus mengenai siswa SMP terjadi pada Agustus 2023 di

Kabupaten Kulonprogo. Pada kasus tersebut terdapat sekelompok siswa merusak gedung sekolahnya, ada pula beberapa kasus terkait kekerasan oleh siswa SMP di Kulon Progo yang mana kasus tersebut sangatlah beragam, mulai dari perundungan verbal dan fisik, hingga kenakalan remaja dan konsumsi miras di sekolah (Ayudya, 2023).

Siswa SMP berada pada masa remaja, di mana mereka cenderung memperlihatkan identitas diri dengan berbagai perilaku, seperti senang berkumpul, suka mencoba hal baru, dan ingin menang sendiri. Kondisi kejiwaan mereka yang masih labil sering membuat tingkah laku siswa mudah berubah dan sangat emosional. Penyesuaian diri yang tidak optimal dapat mengakibatkan siswa merasa tidak percaya diri, menjadi pendiam, menarik diri dari pergaulan, serta mengalami kesulitan belajar yang berpengaruh pada prestasi akademik mereka (Nihayatus, 2017). Selain itu, siswa remaja sering merasa lelah dengan aktivitas sehari-hari, terutama dalam kegiatan belajar. Mereka sering bingung tentang apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Salah satu penyebab kebingungan ini adalah kurangnya pengenalan diri, yang mengarah pada kesulitan dalam menemukan minat dan bakat mereka, serta mengenali kelebihan dan kekurangan. Perilaku siswa juga sering kali malu-malu atau tidak sopan, serta kesulitan dalam mengungkapkan diri. Mereka cenderung berkelompok dalam pertemanan, yang dapat menghambat mereka dalam menentukan tujuan dan arah masa depan (Santrock, 2002).

Siswa SMP umumnya belum sepenuhnya memahami diri mereka sendiri, termasuk perkembangan pribadi dan sosial mereka. Mereka juga kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi dengan baik. Pengenalan diri yang baik dapat membantu siswa memahami alasan di balik emosi mereka dan mengembangkan pengelolaan emosi. Selain itu, siswa SMP sering kali belum menyadari potensi akademis dan minat mereka, yang dapat menghambat penentuan tujuan akademis dan karir di masa depan. Mereka juga belum sepenuhnya memahami kebutuhan tubuh mereka, baik dalam hal aktivitas fisik, perawatan tubuh, maupun kesehatan secara umum (Maclin, 2009).

Masa remaja juga penuh dengan perubahan suasana hati dan konflik, yang jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa (Santrock, 2002). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk belajar menghadapi dan mengatur perubahan dalam hidup mereka agar bisa memperoleh penyesuaian yang efektif. Sikap yang sehat dan interaksi yang baik dengan lingkungan sosial akan mendukung proses penyesuaian diri untuk kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa (Sobur, 2003).

Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengatasi tekanan dan kebutuhan hidup, serta menyelesaikan hubungan antara diri dan realitas lingkungan. Hal ini melibatkan aspek seperti adaptasi, kesesuaian, penguasaan, dan variasi individu, yang semuanya penting dalam membantu seseorang menyesuaikan diri dengan baik. Adaptasi mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan, sedangkan kesesuaian mencakup pemenuhan kriteria sosial Schneider (2008). Salah satu faktor penting dalam penyesuaian diri adalah konsep diri. Individu

dengan konsep diri yang tinggi lebih mampu menyesuaikan diri dengan baik dibandingkan mereka yang memiliki konsep diri rendah, pesimis, atau kurang yakin (Soepawarto dalam Ahyani, 2012). Selain itu, kondisi psikologis, seperti pengalaman masa lalu dan tingkat motivasi, memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri (Ali & Asrori, 2010).

*Self-awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran, dan evaluasi diri. Dengan *self-awareness* yang baik, remaja dapat mengintrospeksi diri dan menampilkan perilaku positif. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki *self-awareness* sering membedakan antara diri mereka yang sebenarnya dan diri yang diinginkan, sehingga kesulitan dalam penyesuaian diri (Susilowati, 2015). *Self-awareness* membantu individu mengenali emosi, mengontrol tingkah laku, dan memahami orang lain lebih baik (Nihayatus, 2017). *Self-awareness* juga penting untuk efektivitas dalam belajar. Siswa yang sadar akan perilaku dan perasaan mereka, serta mampu menerima penilaian dari orang lain, dapat mencapai pembelajaran yang lebih baik (Scheier & Buss dalam Maharani & Mustika, 2016). Siswa yang memiliki tingkat *self-awareness* tinggi lebih fokus pada tujuan dan peran mereka, sementara siswa dengan *self-awareness* rendah sering kali kesulitan mengelola emosi dan situasi, yang dapat mempengaruhi tindakan mereka (Susilowati, 2015).

*Self-awareness* berhubungan erat dengan pengelolaan emosi, pengembangan identitas, dan kemampuan berinteraksi dengan efektif. Individu yang memiliki *self awareness* dengan baik, akan puas dengan keadaan hidupnya, karena individu tersebut mampu menerima dirinya, dan menerima kekurangan dan kelebihan dirinya. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki *self awareness* dengan lingkungannya, dia akan kesulitan dalam segala hal salah satunya mencari jati dirinya. Penting dalam membentuk *self awareness* karena bagaimana seseorang melihat dan menilai dirinya sendiri akan mempengaruhi sejauh mana seseorang memiliki kesadaran diri yang mendalam (Sari, 2021).

Kondisi ini mendorong peneliti untuk melakukan studi di daerah lain., dengan populasi siswa salah satu SMP di Kulon Progo, terkait hubungan antara *self-awareness* dengan penyesuaian diri. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswa SMP yang terlibat dalam penelitian, ditemukan bahwa siswa-siswa tersebut cenderung mengalami kesulitan dalam menerima keadaan diri mereka. Kesulitan ini sering kali disertai berbagai tingkat kecemasan, ketidaknyamanan, serta rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Mereka menunjukkan hambatan dalam berinteraksi dengan orang lain, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, serta kecenderungan untuk menghindari situasi sosial yang dianggap menegangkan. Beberapa permasalahan yang dihadapi siswa meliputi ketidakmampuan mengungkapkan perasaan, kecemasan berlebih, dan ketidakpastian dalam menghadapi masalah atau konflik. Secara umum, siswa lebih sering merasakan kecemasan dan kurang percaya diri di lingkungan sekolah, terutama ketika menghadapi kegagalan atau perbedaan pendapat. Selain itu, siswa juga kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan mereka, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk beradaptasi secara sosial dan akademik.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian korelasi bertujuan sejauh mana variasi pada satu variabel yang berkaitan dengan variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi dari penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi antara dua variabel, di mana *Self Awareness* sebagai variabel bebas dan Penyesuaian diri sebagai variabel terikat. (Azwar, 2013).

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Cluster random sampling*. *Cluster random sampling* yaitu melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. *Cluster random sampling* adalah salah satu teknik sampling di mana proses randomisasi dilakukan pada tingkat kelompok, bukan langsung pada individu-individu dalam populasi. Dalam metode ini, populasi dibagi menjadi beberapa kelompok atau klaster berdasarkan karakteristik tertentu misalnya kelas. Setelah itu, sejumlah kelompok dipilih secara acak untuk dijadikan sampel penelitian. Semua individu dalam kelompok yang terpilih akan dimasukkan ke dalam sampel (Azwarr, 2017). Dalam penelitian ini, kriteria sampel adalah siswa salah satu S,P di Kulon Progo dengan rentan umur 12-15 Tahun. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin. Rentan sampel yang dapat ditarik dari teknik slovin antara 10-20% dari populasi penelitian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan diatas didapatkan jumlah sampel yang diambil yaitu 104 siswa SMP di Kulon Progo.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab tersebut. Dapat diberikan langsung kepada responden, dikirim melalui pos, atau diakses melalui internet (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22 for Windows dengan metode analisis data teknik korelasi *product moment* untuk melihat secara keseluruhan hubungan antar *Self awareness* dengan penyesuaian diri.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala ukur yaitu:

1. Skala *Self Awareness* (Kesadaran diri). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self awareness* yang di adaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2021) yang terdiri dari 36 item kemudian setelah peneliti melakukan uji tryout dengan 36 item yang sama, terdapat 6 item yang gugur dan tersisa 30 item yang valid dengan nilai realibilitas sebesar 0,955.
2. Skala Penyesuaian diri. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri yang di modifikasi dari penelitian Schneiders (Desmita, 2012) yang terdiri dari 45 item kemudian setelah peneliti melakukan uji tryout dengan 45 item yang sama, terdapat 14 item yang gugur dan tersisa 41 item yang valid dengan nilai realibilitas sebesar 0,915.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 134 siswa sebagai subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui pengisian kuisioner yang disebarakan kepada responden secara langsung dan melalui internet. Berikut adalah distribusi data dari subjek penelitian tersebut.

**Tabel 1. Data Populasi**

Variabel	Frekuensi	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	62	46,2%
Perempuan	72	53,7%
<b>Usia</b>		
12	45	33,5%
13	61	45,5%
14	28	20,8%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>99,8%</b>

Berdasarkan dari data 134 responden diatas, dapat diketahui bahwa, terdapat 62 responden laki laki, yang mewakili 46,2% dari total responden. Terdapat 72 responden Perempuan, yang mencakup 53,7% dari total responden. Total jumlah keseluruhan responden adalah 134, dengan mayoritas adalah Perempuan sebesar 53,7%. Sebagian besar mayoritas responden berada dalam rentang usia 12 – 13 Tahun dengan nilai frekuensi sebesar 79%.

**Tabel 2. Kategorisasi *Self Awareness***

	Score	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
RENDAH	0 – 33	10	8.3	8.3	100.0
SEDANG	34 – 66	16	13.3	13.3	13.3
TINGGI	67 - 100	94	78.3	78.3	91.7
Total		120	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 10 atau sebesar 8,3 % responden berada pada taraf *self awareness* rendah, sebanyak 16 atau 13,3 % responden berada pada taraf *self awareness* sedang, dan selanjutnya sebanyak 94 atau 78,3 % responden berada pada taraf *self awareness* tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi Penyesuaian Diri**

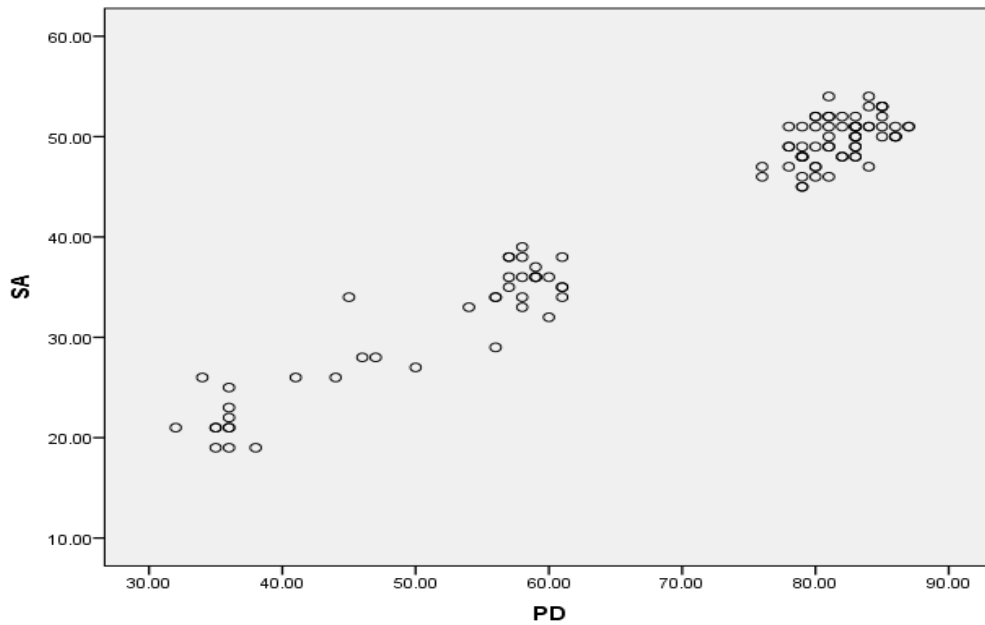
	Score	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
RENDAH	0 - 33	2	1.9	1.9	100.0
SEDANG	34 - 66	18	17.3	17.3	17.3
TINGGI	67 - 100	84	80.8	80.8	98.1
Total		104	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 atau sebesar 1,9% responden berada pada taraf Penyesuaian diri rendah, sebanyak 18 atau 17,3% responden berada pada taraf Penyesuaian diri sedang, dan selanjutnya sebanyak 84 atau 80.8% responden berada pada taraf penyesuaian diri tinggi. Pada langkah selanjutnya dilakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Variabel	Indeks Normalitas	Sig.(p)	Keterangan
<i>Self Awareness</i>	0.072	0.200	Normal
Penyesuaian Diri	0.072	0.200	Normal

Kriteria pada uji Normalitas adalah nilai signifikansi ( $p$ ) > 0.050 (Hadi, 2015), dari hasil uji normalitas pada tabel 4 dengan menggunakan teknik *one sample* Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *self awareness* mendapatkan nilai indeks normalitas sebesar 0.072 dengan  $p = 0.200$ , sehingga dinyatakan dapat berdistribusi dengan normal. Sedangkan pada variabel penyesuaian diri memperoleh nilai indeks normalitas 0.072 dengan  $p = 0.200$ , sehingga dinyatakan pula dapat berdistribusi dengan normal.



**Gambar 1. Grafik Uji linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Berdasarkan uji linearitas pada grafik diatas menunjukkan pola titik- titik yang tersebar dan membentuk pola linie yang naik dari kiri ke bawah ke kanan atas. Pola ini menunjukkan terdapat hubungan positif dalam variabel tersebut.

**Tabel 5. Uji Korelasi Product Moment**

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.(p)	Keterangan
<i>Self Awareness</i>	1		Signifikan
Penyesuaian diri	0,970	0.000	Signifikan

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji korelasi, jika nilai  $p > 0,050$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis product moment, diperoleh koefisien korelasi  $r = 0,970$  dengan

$p = 0,000$ , yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *self awareness* dan variabel penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima positif.

**Tabel 6. Sumbangsih Efektif**

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien determinan (r <sup>2</sup> )
<i>Self Awareness</i> Penyesuaian diri	0,979	0,958

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa diketahui nilai R Square adalah 0.958 atau sama dengan 95,8 % sehingga dapat diartikan bahwa variabel penyesuaian diri dapat mempengaruhi variabel *self awareness* dengan kemungkinan yang terjadi ialah sebesar 95,8 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,00 < 0,05$ , yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self Awareness* dan Penyesuaian Diri pada siswa SMP di Kabupaten Kulon Progo. Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa mampu mengenali dan memahami dirinya sendiri, seperti mengenali emosi yang dirasakan atau menerima saran dari teman, mereka cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Misalnya, seorang siswa yang menyadari penyebab rasa sedihnya dan dapat mengelola emosinya dengan baik akan lebih mampu menghadapi situasi sulit di lingkungan kelas. Begitu pula, ketika seorang siswa menerima masukan atau saran dari teman untuk memperbaiki perilaku atau tugasnya, mereka cenderung merasa lebih dihargai dan lebih nyaman dalam berinteraksi di kelas.

*Self awareness* memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenali emosi mereka, seperti ketika merasa stres, serta menerima saran dan kritik dengan baik. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk memahami diri sendiri dan situasi di sekitar mereka. Hal tersebut berhubungan erat dengan kemampuan penyesuaian diri, di mana siswa merasa nyaman berada di lingkungan sekolah dan dapat bekerja sama dengan teman-teman, meskipun memiliki pendapat yang berbeda. Ketika *Self Awareness* berhubungan dengan Penyesuaian Diri, ini berarti siswa yang mengenali dan mengelola emosi serta memahami dirinya akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Misalnya, siswa yang menyadari perasaan cemasnya sebelum ujian dapat mencari solusi seperti belajar lebih teratur atau meminta bantuan teman, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan mereka di kelas. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki *Self Awareness* cenderung sulit mengenali penyebab masalah yang dihadapi, sehingga mereka mungkin merasa lebih cemas, tertutup, atau kurang nyaman dalam situasi sosial maupun akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *Self Awareness* menjadi hal penting dalam pengembangan kemampuan penyesuaian diri siswa. Dengan kemampuan untuk mengenali dan mengevaluasi diri, siswa tidak hanya mampu mengelola emosi mereka sendiri tetapi juga dapat melaksanakan peraturan lingkungan sosial dengan cara yang lebih adaptif.

Hasil hipotesis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self Awareness* dan penyesuaian diri pada siswa SMP di Kabupaten Kulon Progo. Keterhubungan tersebut memiliki arti dalam penelitian ini, hubungan antara variabel *self awareness* dan penyesuaian diri pada siswa SMP dapat dijelaskan melalui teori-teori psikologi yang menunjukkan bagaimana kedua variabel tersebut saling terhubung. *Self awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran, kekuatan, kelemahan, serta dampaknya terhadap perilaku mereka. Siswa yang memiliki tingkat *self awareness* yang baik mampu memahami reaksi mereka terhadap situasi tertentu dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Hubungan antara variabel *self awareness* dan penyesuaian diri dapat dijelaskan melalui beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang

dilakukan oleh Julianto et al. (2016) dengan judul "*Keefektifan Self-Awareness Training untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik*" menunjukkan bahwa pelatihan *self awareness* secara signifikan mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa, sebagaimana dibuktikan melalui perubahan skor pretest dan posttest setelah diberikan intervensi. Penelitian Maharani & Mustika (2016) yang berjudul "*Hubungan Self-Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung*" juga menemukan bahwa siswa dengan tingkat *self-awareness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kedisiplinan yang baik, yang merupakan bagian dari kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan aturan dan norma. Selanjutnya, penelitian Setiawan (2022) berjudul "*Pengaruh Self-Awareness dan Self-Esteem terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*" menunjukkan bahwa *self awareness* memiliki pengaruh positif terhadap keberhasilan belajar siswa, yang berkaitan dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan tantangan akademik.

Penelitian ini mendukung temuan Maharani & Mustika (2016), yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self-awareness* yang tinggi cenderung memiliki kedisiplinan yang baik. Hal ini menjadi salah satu aspek penting dalam penyesuaian diri, yang melibatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan, memahami diri sendiri, serta berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat pemahaman bahwa *self awareness* memainkan peran krusial dalam membentuk kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik pada siswa SMP. Dalam penelitian Hochschild (1983) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengenali dan mengelola perasaan mereka lebih berhasil dalam berinteraksi sosial dan menyesuaikan diri dengan perubahan. Oleh karena itu, hasil hipotesis ini konsisten dengan temuan-temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self awareness* membantu siswa mengenali diri mereka sendiri, yang secara langsung berhubungan dengan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri di lingkungan sosial dan akademik. *Self-awareness* memungkinkan siswa untuk mengelola emosi dengan baik, sehingga mereka dapat merespons situasi secara positif. Selain itu, kemampuan untuk mengintrospeksi dan mengevaluasi diri juga mendukung seseorang menyesuaikan tindakan agar sesuai dengan norma sosial dan tuntutan lingkungan. Lebih jauh, *self awareness* membantu siswa memahami dan menghadapi konflik secara efektif, baik konflik interpersonal maupun intrapersonal, tanpa memicu ketegangan yang berlebihan. Dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengungkap bahwa *self-awareness* berperan penting dalam membantu individu memahami emosi, kekuatan, kelemahan, serta bagaimana mengelolanya untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi baik dalam konteks sosial maupun akademik

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-awareness* terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP di Kulon Progo, dapat disimpulkan Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dan penyesuaian diri pada siswa SMP. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,979, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat. Semakin tinggi tingkat *self-awareness* siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri. Sebagian besar responden memiliki tingkat *self-awareness* yang tinggi (78,3%), yang berkontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri yang juga berada pada kategori tinggi (80,8%). Tingkat *self-awareness* memengaruhi 95,8% dalam penyesuaian diri siswa. Aspek seperti kesadaran emosi, konsep diri, kepercayaan diri, dan keterbukaan menjadi faktor penting dalam mendukung penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri siswa juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya, meskipun faktor ini tidak diukur secara langsung dalam penelitian. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu mengenali perasaan, pikiran, dan perilaku mereka dengan lebih jelas, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki *self-awareness* cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan dan situasi sosial di sekitar mereka, yang berpotensi mengganggu proses penyesuaian diri mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa sebagai bagian dari upaya untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self-awareness* memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri pada siswa, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk membantu siswa menyesuaikan diri lebih baik, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sosial mereka. Agar siswa dapat menyesuaikan diri lebih baik di sekolah maka siswa perlu lebih *aware* terhadap dirinya dengan cara, salah satu langkah konkret yang dapat diambil adalah dengan meningkatkan kesadaran diri melalui refleksi pribadi, seperti bertanya kepada teman-teman mengenai kelebihan dan kekurangan diri mereka. Hal ini dapat membantu siswa lebih memahami diri mereka sendiri dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Selain itu, sekolah dapat memberikan tempat bagi siswa untuk melakukan latihan *self awareness*, seperti melalui kegiatan diskusi kelompok atau kelas pembelajaran yang berfokus pada pengembangan diri. Contohnya, sekolah bisa mengadakan workshop atau kegiatan rutin yang mengajak siswa untuk merenungkan kekuatan dan kelemahan pribadi serta bagaimana cara mereka dapat meningkatkan kualitas diri. Orang tua juga berperan penting dalam proses ini, dengan memberikan dukungan untuk anak-anak mereka melakukan refleksi diri di rumah. Misalnya, orang tua dapat meminta anak untuk berbicara tentang pengalaman mereka sehari-hari dan bagaimana mereka merasa dalam situasi tertentu, sehingga anak dapat belajar lebih mengenal perasaan dan reaksi mereka. Dengan cara-cara tersebut, siswa dapat lebih mengenal dirinya, yang pada akhirnya akan membantu mereka untuk menyesuaikan diri dengan lebih baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Peneliti

menyadari bahwa dalam melakukan penelitian ini tidak sepenuhnya sampai pada tingkat kebenaran yang mutlak. Peneliti hanya terfokuskan pada suatu tempat yang dilakukan oleh peneliti yaitu salah satu SMP di Kulon Progo. Dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan sampel penelitian hanya terbatas pada satu sekolah sehingga proses generalisasi hasil penelitian ini menjadi kurang maksimal dan belum bisa di generalisir secara pasif. Selain itu, penelitian ini masih memerlukan uji coba dengan skala yang lebih baik dan lebih valid untuk memastikan hasil yang lebih reliabel, terutama terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara self-awareness dan penyesuaian diri pada siswa. Saran untuk penelitian selanjutnya berdasarkan hasil penemuan keterbatasan hasil penelitian. Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta dilakukan di beberapa sekolah dengan karakteristik yang berbeda untuk memperluas jangkauan temuan, dan melibatkan sampel yang lebih luas dan berasal dari berbagai sekolah, sehingga dapat meningkatkan representativitas dan validitas temuan. Penelitian lebih lanjut juga diharapkan untuk menggunakan instrumen yang lebih terstandarisasi dan dilakukan uji coba pada skala yang lebih besar agar hasilnya dapat lebih valid dan reliabel. Selain itu, untuk meningkatkan kualitas penelitian, penting untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa, seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar, agar hasil penelitian lebih komprehensif. Peneliti juga diharapkan untuk mengembangkan metodologi yang lebih beragam, seperti eksperimen atau studi longitudinal, untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam tentang hubungan antara *self awareness* dan penyesuaian diri siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Adrian, Q. J., Putri, N. U., Jayadi, A., Sembiring, J. P., Sudana, I. W., Darmawan, O. A., ... & Ahyani, F. K. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri
- Ardiantoro, N. F. (2022). Pengenalan Aplikasi Canva Kepada Siswa/Siswi Smkn 1 Tanjung Sari, Lampung Selatan. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 187-191.
- Ayudya Paulina, D. (2023). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN PENGALAMAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN PADA MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ayuningrum, D., & Susilowati, S. M. E. (2015). Pengaruh model problem based learning terhadap keterampilan berpikir kritis siswa SMA pada materi protista. *Journal of Biology Education*, 4(2).
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia: Teori & Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daryanto. (2014). *Teori Komunikasi*. Gunung Samudera: Jakarta
- Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Bandung; PT. Remaja Rosdakarya; 2012; hal.39
- Fadilah, R. W. Z., Maslihah, S., & Misbach, I. H. (2018). Pengaruh academic emotions dan school belonging terhadap students life satisfaction pada siswa menengah pertama. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 2 (1), 90, 99.
- Fatmawati, N., & Primanita, R. Y. (2019). Perbedaan self awareness pada LGBT dengan kepribadian dependent di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- FITRI, R. K. (2022). HUBUNGAN SELF AWARENESS DENGAN KEDISIPLINAN MEMAKAI MASKER DI MASA NEW NORMAL PADA REMAJA DI PANTAI ANCOL PLENGSENGAN BANYUWANGI TAHUN 2022 (Doctoral dissertation, Stikes\_Banyuwangi).
- Garnis, F. E., & Widyastuti, W. (2021). Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo. *Proyeksi*, 16(1), 92-99.
- Handoko, A. A. (2013). *Hubungan Kualitas Komunikasi Orang Tua Anak dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seks Pranikah pada Mahasiswa Progdii Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Kartono, Kartini. (2013). *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kumala, Aida Nur. 2013. *Hubungan Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Liliweri, Alo. (2017). *Komunikasi Antarpesonal*. Jakarta: Kencana
- Masri, S. (2020). *Multicultural Awareness, Teknik Cinemeducation, Dan Bibliotherapy*. Penerbit Aksara Timur.
- Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Natalia, A. D., & Argasiam, B. (2024). SELF AWARENESS DITINJAU DENGAN HUBUNGAN KEDISIPLINAN SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK SMK PIKA SEMARANG. *IMAGE*, 4(1).

- Nihayatus, S. (2017). *Hubungan antara kesadaran diri dengan kedisiplinan dan motivasi berprestasi siswa serta implikasinya terhadap bimbingan belajar (Studi pada siswa MAN 1 Magelang)* (Doctoral dissertation, Tesis dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/28892>).
- oleman, D., & Intelligence, E. (1995). Why it can matter more than IQ. *Emotional intelligence*.
- Puspita, D. A., & Ratnaningsih, I. Z. (2015). Komunikasi Interpersonal Atasan-bawahan dan Penyesuaian Diri pada CPNS dari Jalur Ikatan Dinas di Pemprov Jateng. *Jurnal Empati*, 4(4), 340-346.
- Remaja Di Pandti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (1), 21 -31.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-SpanDevelopment*. Jakarta: Erlangga
- Sari, N. N., Sofiyana, S., & Amalia, R. (2021). Implementasi Online Learning Model Pembelajaran Savi (Somatic, Auditory, Visualization, Intellectually) Dengan Aplikasi Ispring Terhadap Hasil Belajar Siswa Dan Karakter Mandiri. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 37-43.
- Shafira, F., & Lestari, R. (2015). *Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sugiyono, (2015). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2018). *Metode Peneiltian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. In *Alfabeta Bandung*.
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan dukungan sosial dan kesadaran diri dengan motivasi sembuh pecandu napza. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 173-179.
- Wijaya, Indah Oktariana, et al. *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa*. 2020.