SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

GAMBARAN TINGKAT *SELF-AWARENESS* SISWA SMA NEGERI 2 TAKALAR

Salmawati[1], Sahril Buchori[2], Aswar[3], Syahril[4]
Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar[1,2,3,4]
e-mail: salmawati15022004@gmail.com, sahril.buchori@unm.ac.id, aswar.bk@unm.ac.id, syahril.bk@unm.ac.id

Diterima: *02/11/2026*; Direvisi: *05/11/2026*; Diterbitkan: *13/11/2026*

ABSTRAK

Kesulitan siswa dalam mengenali emosi, menilai kelebihan dan keterbatasan diri, serta meyakini kemampuan pribadi masih ditemukan di SMA Negeri 2 Takalar berdasarkan wawancara awal dengan guru bimbingan dan konseling (BK) dan siswa. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat *self-awareness* siswa berdasarkan aspek kesadaran emosi, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik *total sampling* terhadap 72 siswa kelas XI.2 dan XI.3. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert *self-awareness* yang terdiri atas 26 butir valid dengan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,807. Analisis dilakukan melalui distribusi frekuensi, persentase, dan rata-rata. Kategori *self-awareness* ditentukan berdasarkan rentang skor teoretis 26–104 yang dibagi menjadi lima interval, yaitu sangat rendah (26–41), rendah (42–57), sedang (58–72), tinggi (73–88), dan sangat tinggi (89–104). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor 62,75 (SD=10,76), dengan kategori sedang (41,7%), rendah (34,7%), dan tinggi (23,6%). Persentase pencapaian aspek kesadaran emosi, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri masing-masing sebesar 57,81%, 62,38%, dan 60,53%. Temuan ini menjadi dasar bagi guru BK dalam menyusun asesmen kebutuhan dan merencanakan layanan pengembangan *self-awareness* siswa.
Kata Kunci: *Kesadaran Diri, Siswa SMA, Bimbingan dan Konseling*

ABSTRACT

Students' difficulties in recognizing emotions, assessing their strengths and limitations, and believing in their personal abilities were identified at SMA Negeri 2 Takalar based on preliminary interviews with guidance and counseling (GC) teachers and students. This study aimed to describe students' self-awareness levels based on three aspects: emotional awareness, accurate self-assessment, and self-confidence. The study employed a descriptive quantitative approach involving 72 students from classes XI.2 and XI.3 selected through total sampling. Data were collected using a Likert-scale self-awareness instrument consisting of 26 valid items, with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.807. Data were analyzed using frequency distributions, percentages, and mean scores. Self-awareness categories were determined based on a theoretical score range of 26–104, divided into five intervals: very low (26–41), low (42–57), moderate (58–72), high (73–88), and very high (89–104). The results showed a mean score of 62.75 (SD = 10.76), with 41.7% of students in the moderate category, 34.7% in the low category, and 23.6% in the high category. The achievement percentages for emotional awareness, accurate self-assessment, and self-confidence were 57.81%, 62.38%, and 60.53%, respectively. These findings provide a basis for guidance and counseling teachers to conduct needs assessments and plan services to develop students' self-awareness.
Keywords: *Self-awareness, High School Students, Guidance and Counseling*

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan emosional, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan karena remaja dihadapkan pada tuntutan untuk memahami diri, membangun hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja (14,3%) berusia 10–19 tahun di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menyumbang 15% dari total beban penyakit global (*global burden of disease*) pada kelompok usia tersebut. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk penyebab utama sakit dan disabilitas pada remaja (World Health Organization, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan psikologis pada remaja perlu mendapat perhatian, termasuk melalui pengembangan kemampuan yang membantu mereka memahami kondisi diri. Salah satu kemampuan yang relevan dalam konteks tersebut adalah kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan mengenali emosi, memahami pikiran dan perasaan, serta menyadari kekuatan dan keterbatasan diri. Kemampuan ini penting karena membantu remaja mengenali kondisi emosionalnya, memahami respons terhadap situasi yang dihadapi, dan membangun keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Dengan demikian, *self-awareness* menjadi salah satu aspek psikologis yang perlu diperhatikan dalam mendukung perkembangan remaja.

Secara konseptual, kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami dirinya, termasuk emosi, perasaan, pikiran, serta kekuatan dan kelemahan yang dimiliki (Suhartanto, 2024). Pada remaja, kemampuan ini berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis, empati, pengaturan diri, dan perencanaan masa depan (Suarez et al., 2024). Dalam kerangka kecerdasan emosi, Goleman (1998) menempatkan kesadaran diri sebagai kompetensi dasar yang mencakup tiga aspek, yaitu kesadaran emosi (*emotional awareness*), penilaian diri yang akurat (*accurate self-assessment*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*). Ketiga aspek tersebut juga diuraikan dalam penelitian Caesarania et al. (2024), yang menjelaskan bahwa kesadaran diri mencakup kemampuan mengenali emosi, memahami kekuatan dan keterbatasan diri secara objektif, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Ketiga aspek ini dipilih sebagai landasan pengukuran karena menggambarkan dimensi kesadaran diri yang relevan dengan karakteristik perkembangan siswa SMA. Pada tahap ini, siswa mulai menghadapi berbagai situasi yang menuntut kemampuan mengenali dan mengelola respons emosional, mengevaluasi potensi serta keterbatasan diri, dan membangun keyakinan dalam menentukan pilihan. Kesadaran emosi berkaitan dengan kemampuan mengenali perasaan dan memahami pengaruhnya terhadap perilaku, penilaian diri yang akurat mencerminkan kemampuan mengevaluasi kelebihan dan kekurangan secara realistis, sedangkan kepercayaan diri menunjukkan keyakinan individu terhadap kapasitas yang dimilikinya. Oleh karena itu, ketiga aspek tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran *self-awareness* siswa secara lebih terarah.

Pentingnya ketiga aspek tersebut semakin terlihat dalam konteks pendidikan, khususnya pada siswa SMA yang sedang berada dalam tahap pembentukan identitas diri dan pengembangan kemandirian. Pada jenjang ini, siswa dihadapkan pada tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pendidikan dan masa depan (Setiawan et al., 2024). Berbagai tuntutan tersebut membutuhkan

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

pemahaman yang memadai mengenai kondisi dan kemampuan diri. Kemampuan mengenali kelebihan dan keterbatasan dapat membantu siswa membangun kepercayaan diri serta mempertimbangkan keputusan berdasarkan potensi yang dimiliki (Lestari et al., 2023). Sejalan dengan itu, remaja yang mampu menilai dirinya secara realistis memiliki peluang lebih baik untuk mengoptimalkan potensi pribadi dan menjaga kesejahteraan psikologisnya (Suzanna et al., 2024). Dengan demikian, *self-awareness* tidak hanya berkaitan dengan pemahaman terhadap kondisi internal, tetapi juga menjadi bekal bagi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial selama masa perkembangan.

Meskipun memiliki peran penting, kondisi *self-awareness* yang diharapkan tersebut belum sepenuhnya terlihat pada siswa SMA Negeri 2 Takalar. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta beberapa siswa, ditemukan sejumlah gejala yang mengindikasikan bahwa kemampuan kesadaran diri belum berkembang secara optimal. Pada aspek kesadaran emosi, masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasakan sehingga terkadang memberikan respons secara spontan tanpa mempertimbangkan dampak perilakunya. Pada aspek penilaian diri yang akurat, beberapa siswa belum mampu mengenali potensi dan kelemahan dirinya secara objektif. Sementara itu, pada aspek kepercayaan diri, ditemukan siswa yang masih meragukan kemampuannya dan cenderung mengikuti pengaruh lingkungan pertemanan. Gejala tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesadaran diri dapat muncul dalam bentuk yang berbeda pada setiap aspek. Namun, hasil wawancara awal tersebut belum dapat menggambarkan tingkat *self-awareness* siswa secara keseluruhan karena masih terbatas pada informasi awal dari beberapa informan.

Dalam konteks tersebut, sekolah memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kesadaran diri siswa melalui interaksi dengan guru, teman sebaya, dan lingkungan pendidikan. Secara internal, kemampuan ini berkaitan dengan kebiasaan individu dalam mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dirinya secara berkelanjutan (Suhartanto, 2024). Sementara itu, interaksi sosial memberikan pengalaman dan umpan balik yang dapat membantu individu memahami dirinya (Hafizha, 2022). Salah satu bentuk dukungan sekolah dapat diwujudkan melalui layanan bimbingan dan konseling. Sari et al. (2024) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling berperan dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Sejalan dengan itu, Nurhasanah et al. (2025) menegaskan bahwa layanan BK membantu siswa mengenali, mengembangkan, dan mengoptimalkan potensi dirinya. Agar layanan tersebut sesuai dengan kebutuhan peserta didik, guru BK memerlukan informasi mengenai kondisi aktual siswa, termasuk tingkat kesadaran diri pada setiap aspek yang membentuknya.

Sejumlah kajian yang telah diuraikan sebelumnya memberikan landasan konseptual mengenai pengertian, aspek, dan peran *self-awareness* dalam perkembangan remaja (Suhartanto, 2024; Suarez et al., 2024; Caesarania et al., 2024). Kajian tersebut menunjukkan bahwa kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan mengenali emosi, mengevaluasi kondisi diri, dan membangun keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Namun, informasi mengenai konsep dan peran tersebut belum secara langsung memberikan gambaran empiris mengenai distribusi tingkat *self-awareness* siswa pada konteks sekolah yang menjadi lokasi penelitian ini. Berdasarkan penelusuran literatur yang menjadi landasan penelitian, diperlukan kajian deskriptif yang secara khusus memetakan tingkat *self-awareness* siswa berdasarkan ketiga aspek Goleman, baik secara keseluruhan maupun pada masing-masing aspek. Penelitian ini memiliki kontribusi khusus dengan menyajikan gambaran empiris mengenai tingkat *self-*

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

awareness siswa SMA Negeri 2 Takalar, sehingga dapat memperlihatkan aspek yang relatif berkembang maupun yang masih memerlukan perhatian. Berbeda dari kajian yang menempatkan kesadaran diri sebagai konsep atau faktor yang berkaitan dengan perkembangan psikologis, penelitian ini berfokus pada pemetaan kondisi aktual siswa tanpa menguji hubungan antarvariabel maupun efektivitas intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self-awareness* siswa SMA Negeri 2 Takalar berdasarkan aspek kesadaran emosi (*emotional awareness*), penilaian diri yang akurat (*accurate self-assessment*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*) melalui pendekatan kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris yang menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dalam mengidentifikasi kebutuhan perkembangan siswa dan merencanakan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat *self-awareness* siswa berdasarkan skor yang diperoleh melalui instrumen penelitian tanpa memberikan perlakuan tertentu (Creswell & Creswell, 2024). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Takalar dengan populasi terjangkau seluruh siswa kelas XI.2 dan XI.3 yang berjumlah 72 siswa. Pemilihan kedua kelas tersebut didasarkan pada rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), dengan pertimbangan bahwa berdasarkan pengamatan dan data layanan BK, sebagian siswa di kedua kelas menunjukkan indikasi kesadaran diri yang masih perlu dikembangkan, seperti kesulitan mengenali emosi, kelebihan, dan keterbatasan diri. Seluruh anggota populasi terjangkau dilibatkan sebagai sampel menggunakan teknik *total sampling* (Sugiyono, 2020). Dengan demikian, hasil penelitian dibatasi pada siswa kelas XI.2 dan XI.3 dan tidak dimaksudkan untuk merepresentasikan seluruh siswa SMA Negeri 2 Takalar.

Instrumen penelitian menggunakan skala *self-awareness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek Goleman (1998), yaitu kesadaran emosi (*emotional awareness*), penilaian diri yang akurat (*accurate self-assessment*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*). Ketiga aspek tersebut dijabarkan ke dalam indikator perilaku yang relevan dengan karakteristik siswa SMA, kemudian dikembangkan menjadi butir pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Indikator kesadaran emosi mencakup kemampuan mengenali emosi dan memahami pengaruhnya terhadap perilaku, penilaian diri yang akurat mencakup kemampuan mengenali kelebihan dan keterbatasan diri secara realistis, sedangkan kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Contoh butir pernyataan meliputi "Saya dapat mengenali perasaan yang sedang saya alami", "Saya mengetahui kelebihan dan kekurangan yang saya miliki", dan "Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki". Skala menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai, dengan rentang skor 1–4 dan pembalikan skor pada pernyataan negatif. Sebelum digunakan, instrumen divalidasi oleh dua validator ahli di bidang BK untuk menilai kesesuaian item dengan indikator, ketepatan penggunaan kata/kalimat, kelayakan jumlah butir, kejelasan makna item, kesesuaian pernyataan dengan kemampuan berbahasa responden, dan kemudahan analisis data, kemudian diujicobakan kepada 47 partisipan. Pengujian validitas butir dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan membandingkan nilai *r hitung* dan *r tabel* sebesar 0,2876 pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa 26 dari 30 butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan 4 butir lainnya gugur. Pengujian reliabilitas menggunakan

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

koefisien *Cronbach's alpha* memperoleh nilai 0,807 (>0,60), sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Instrumen akhir terdiri atas 26 butir dengan rentang skor teoretis 26-104.

Pengumpulan data dilaksanakan pada 13 Juli 2026 melalui penyebaran kuesioner kepada siswa kelas XI.2 dan XI.3 SMA Negeri 2 Takalar. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, petunjuk pengisian, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela dan memberikan persetujuan sebelum mengisi kuesioner. Kerahasiaan identitas siswa dijaga dengan mengganti nama siswa menjadi inisial dan penyimpanan data hanya untuk kepentingan penelitian. Setelah kuesioner dikumpulkan, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dan menentukan data yang dapat diikutsertakan dalam analisis. Kuesioner yang tidak lengkap dikeluarkan dari analisis, namun seluruh kuesioner dalam penelitian ini terisi lengkap, sehingga jumlah responden akhir yang dianalisis sebanyak 72 responden. Data selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan skor total, frekuensi, persentase, dan rata-rata untuk menggambarkan tingkat *self-awareness* secara keseluruhan maupun berdasarkan masing-masing aspek. Penentuan kategori tingkat *self-awareness* dilakukan dengan mengelompokan ke dalam lima kategori (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah) menggunakan interval kelas yang dihitung dari rentang skor teoretis, yaitu (104 − 26) / 5 = 15,6 yang dibulatkan menjadi 16, dengan dasar perhitungan interval skor yang disesuaikan dengan rentang skor teoretis instrumen. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesadaran diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 72 siswa kelas XI.2 dan XI.3 SMA Negeri 2 Takalar yang diberikan skala *Self-awareness* menggunakan model Likert. Analisis data dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat kesadaran diri siswa berdasarkan skor yang diperoleh dari pengisian skala tersebut. Pengelompokan skor dilakukan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan tingkat *Self-awareness* siswa sekaligus melihat sebaran responden pada setiap kategori. Hasil distribusi frekuensi dan persentase tingkat *Self-awareness* siswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat *Self-awareness* Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
89–104	Sangat Tinggi	0	0%
73–88	Tinggi	17	23,6%
58–72	Sedang	30	41,7%
42–57	Rendah	25	34,7%
26–41	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		72	100%

Sumber: Hasil Skala Self-awareness

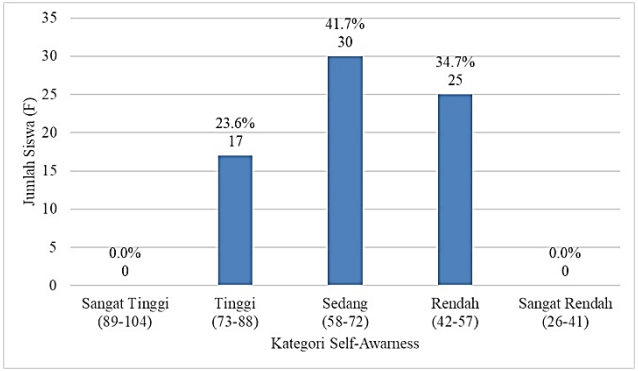
Berdasarkan Tabel 1, tingkat *Self-awareness* siswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 30 siswa (41,7%). Jumlah tersebut lebih besar dibandingkan kategori rendah sebanyak 25 siswa (34,7%) dan kategori tinggi sebanyak 17 siswa (23,6%). Selisih antara

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

kategori sedang dan rendah hanya sebesar 7,0 poin persentase, sedangkan selisih antara kategori sedang dan tinggi mencapai 18,1 poin persentase. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kategori sedang merupakan kategori dominan, proporsi siswa pada kategori rendah masih cukup besar dan hanya terpaut sedikit dari kategori sedang. Selain itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Dengan demikian, sebaran tingkat *Self-awareness* siswa terkonsentrasi pada tiga kategori, dengan kecenderungan lebih banyak berada pada kategori sedang dan rendah dibandingkan kategori tinggi.

Hasil analisis statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa skor *Self-awareness* siswa memiliki nilai minimum 46 dan maksimum 84, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 62,75 serta standar deviasi sebesar 10,76. Nilai rata-rata tersebut berada dalam interval kategori sedang (58–72), sehingga memperkuat hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa tingkat *Self-awareness* siswa secara umum cenderung berada pada kategori sedang. Sementara itu, rentang skor minimum dan maksimum memperlihatkan adanya perbedaan tingkat kesadaran diri antarsiswa, meskipun sebagian besar responden terkonsentrasi pada kategori sedang dan rendah. Untuk memperjelas perbandingan proporsi siswa pada setiap kategori, distribusi tersebut divisualisasikan dalam diagram batang pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Tingkat *Self-awareness* Siswa
Sumber: Hasil Skala Self-awareness

Selanjutnya, analisis dilakukan terhadap tiga aspek pembentuk *self-awareness*, yaitu kesadaran emosi, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pencapaian siswa pada setiap aspek berdasarkan skor yang diperoleh. Karena jumlah butir pernyataan pada setiap aspek berbeda, perbandingan dilakukan dengan memperhitungkan skor ideal masing-masing aspek. Aspek kesadaran emosi terdiri atas 8 butir dengan skor ideal maksimal 32 per siswa, sedangkan aspek penilaian diri yang akurat dan kepercayaan diri masing-masing terdiri atas 9 butir dengan skor ideal maksimal 36 per siswa. Dengan mempertimbangkan perbedaan tersebut, persentase pencapaian dihitung berdasarkan perbandingan antara total skor aktual dan total skor ideal setiap aspek. Hasil perhitungan tersebut disajikan pada Tabel 2.

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

Tabel 2. Skor dan Persentase Pencapaian Setiap Aspek *Self-awareness* Siswa

Aspek	Jumlah butir	Skor ideal	Skor aktual	Rata-rata per siswa	Pencapaian (%)
Kesadaran emosi	8	2.304	1.332	18,50	57,81
Penilaian diri yang akurat	9	2.592	1.617	22,46	62,38
Kepercayaan diri	9	2.592	1.569	21,79	60,53

Sumber: Hasil pengolahan data skala self-awareness

Berdasarkan Tabel 2, aspek penilaian diri yang akurat memperoleh persentase pencapaian tertinggi sebesar 62,38%, sedangkan aspek kesadaran emosi menunjukkan persentase pencapaian terendah sebesar 57,81%. Sementara itu, aspek kepercayaan diri memiliki persentase pencapaian sebesar 60,53%. Hasil tersebut memberikan gambaran mengenai perbedaan pencapaian siswa pada ketiga aspek *self-awareness* setelah memperhitungkan jumlah butir dan skor ideal masing-masing aspek. Dengan demikian, penyajian hasil berdasarkan persentase pencapaian memungkinkan perbandingan yang lebih proporsional antara kesadaran emosi, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-awareness* siswa SMA Negeri 2 Takalar cenderung berada pada kategori sedang dan rendah. Dominasi kedua kategori tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman mengenai kondisi dirinya, tetapi kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Kondisi ini terlihat dari masih terbatasnya proporsi siswa yang berada pada kategori tinggi serta tidak adanya siswa yang mencapai kategori sangat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengenali emosi, memahami kelebihan dan keterbatasan diri, serta meyakini kemampuan pribadi masih memerlukan pengembangan. Dalam konteks siswa SMA Negeri 2 Takalar, kondisi ini perlu diperhatikan karena siswa pada jenjang sekolah menengah dihadapkan pada berbagai pengalaman akademik dan sosial yang menuntut mereka untuk semakin memahami karakteristik dirinya. Namun, penelitian ini tidak mengukur pengalaman maupun faktor lingkungan yang berkaitan dengan perkembangan kesadaran diri siswa sehingga dominasi kategori sedang dan rendah tidak dapat dikaitkan secara langsung dengan kondisi tertentu di sekolah. Gambaran tersebut sejalan dengan Hafizha (2022), yang menjelaskan bahwa kesadaran diri remaja masih perlu dikembangkan agar mereka mampu memahami kondisi dirinya secara lebih baik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Anggraini dan Putri (2025) pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya, yang menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan kategori terbanyak, diikuti kategori rendah. Kesamaan temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan *self-awareness* masih menjadi perhatian penting dalam perkembangan peserta didik pada jenjang SMA. Hal ini sejalan dengan Amalia dan Bhakti (2025), yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan ketika individu mulai membangun pemahaman yang lebih luas mengenai diri, emosi, dan lingkungan sosialnya.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam, *self-awareness* dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan Goleman (1998), yaitu kesadaran emosi, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil pengukuran dengan memperhitungkan skor ideal setiap aspek, penilaian diri yang akurat memperoleh persentase

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

pencapaian tertinggi, diikuti kepercayaan diri, sedangkan kesadaran emosi menunjukkan persentase pencapaian terendah. Perbedaan tersebut memberikan gambaran bahwa pencapaian siswa pada setiap aspek *self-awareness* belum sepenuhnya merata. Meskipun penilaian diri yang akurat menunjukkan pencapaian relatif lebih tinggi, hasil tersebut belum dapat dimaknai bahwa seluruh siswa telah mampu mengenali kelebihan dan keterbatasannya secara objektif. Demikian pula, pencapaian kesadaran emosi yang relatif lebih rendah menunjukkan bahwa aspek ini perlu memperoleh perhatian lebih lanjut. Temuan ini sejalan dengan pandangan Goleman (1995), yang menempatkan pengenalan perasaan sebagai bagian penting dari kemampuan individu dalam memahami diri dan mengarahkan tindakan. Merlin dan Soubramanian (2024) juga menjelaskan bahwa kesadaran diri mencakup kemampuan memahami emosi, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta meyakini kemampuan pribadi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa ketiga aspek tersebut memberikan gambaran yang saling melengkapi dalam memahami kondisi *self-awareness* siswa.

Aspek pertama, yaitu kesadaran emosi, memperoleh persentase pencapaian sebesar 57,81% dan menjadi aspek dengan pencapaian terendah dibandingkan kedua aspek lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengenali dan memahami emosi yang dialami masih perlu mendapatkan perhatian. Kesadaran emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengetahui perasaan yang sedang muncul, tetapi juga mencakup pemahaman terhadap hal-hal yang memicu perasaan tersebut serta pengaruhnya terhadap pikiran dan perilaku. Goleman (1998) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesadaran emosi mampu mengenali perasaannya dan memahami pengaruh emosi terhadap tindakan. Sejalan dengan itu, Smith et al. (2024) menunjukkan pentingnya kesadaran terhadap kondisi emosional dalam mendukung pengaturan respons dan pengendalian impuls. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, pencapaian kesadaran emosi yang relatif lebih rendah memberikan indikasi bahwa aspek pengenalan dan pemahaman emosi perlu lebih diperhatikan dalam pengembangan diri siswa. Namun, hasil pengukuran ini belum dapat menjelaskan secara khusus emosi apa yang paling sulit dikenali siswa maupun situasi yang memengaruhi kemampuan tersebut. Oleh karena itu, pengembangan aspek ini dapat dilakukan melalui kegiatan refleksi emosi, identifikasi perasaan berdasarkan situasi yang dialami, serta latihan mengungkapkan emosi secara tepat. Upaya tersebut relevan dengan pandangan Setiawan et al. (2024), yang menekankan pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam membantu individu memberikan respons yang sesuai ketika menghadapi berbagai situasi. Sebaliknya, Jayanti et al. (2023) menjelaskan bahwa lemahnya pengendalian emosi dapat berkaitan dengan rendahnya kesadaran diri dan munculnya perilaku yang kurang adaptif.

Aspek kedua, yaitu penilaian diri yang akurat, memperoleh persentase pencapaian tertinggi sebesar 62,38%. Temuan ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan aspek lainnya, penilaian diri yang akurat merupakan aspek dengan pencapaian relatif lebih baik pada siswa yang diteliti. Kemampuan tersebut berkaitan dengan pemahaman individu terhadap kelebihan, keterbatasan, serta kemampuan yang dimiliki secara realistis. Hasil ini memberikan gambaran bahwa siswa relatif lebih baik dalam aspek penilaian diri dibandingkan dalam mengenali dan memahami emosi. Meskipun demikian, persentase pencapaian tersebut tidak secara langsung menunjukkan bahwa seluruh siswa telah mampu melakukan evaluasi diri secara objektif. Kemampuan menilai diri tetap perlu dikembangkan agar siswa tidak hanya mengenali potensi yang dimiliki, tetapi juga mampu menerima keterbatasan dan menjadikannya sebagai bahan perbaikan. Hal ini sejalan dengan Lestari et al. (2023), yang

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

menegaskan bahwa pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan diri menjadi dasar dalam membentuk kepercayaan diri dan mengambil keputusan. Suzanna et al. (2024) juga menjelaskan bahwa kesadaran diri tercermin dalam kemampuan individu memahami kondisi dirinya berdasarkan kemampuan dan minat yang dimiliki. Dengan demikian, pencapaian yang relatif lebih tinggi pada aspek ini dapat menjadi modal untuk mengembangkan kemampuan refleksi diri siswa melalui kegiatan identifikasi potensi, evaluasi pengalaman belajar, penerimaan umpan balik, dan penyusunan target pengembangan diri.

Selanjutnya, aspek kepercayaan diri memperoleh persentase pencapaian sebesar 60,53%. Hasil tersebut menempatkan kepercayaan diri pada posisi kedua setelah penilaian diri yang akurat. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya juga menjadi bagian penting yang perlu diperhatikan dalam pengembangan *self-awareness*. Kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan keberanian untuk menyampaikan pendapat atau tampil di hadapan orang lain, tetapi juga mencakup keyakinan dalam menghadapi situasi dan mengambil keputusan berdasarkan pemahaman terhadap kemampuan diri. Agniarahmah et al. (2023) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kepercayaan diri mampu meyakini kemampuannya dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Sementara itu, Saroji et al. (2021) menekankan bahwa keyakinan terhadap diri perlu didasarkan pada pemahaman yang realistis mengenai potensi dan keterbatasan pribadi. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, pencapaian kepercayaan diri yang berada di antara kedua aspek lainnya menunjukkan bahwa aspek tersebut telah berkembang, tetapi masih memerlukan penguatan. Sinring dan Harum (2024) juga menempatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri sebagai bagian penting dalam pengembangan diri siswa, terutama ketika menentukan pilihan pendidikan, karier, dan kehidupan sosial. Kurniasih et al. (2025) menemukan bahwa *self-awareness* dan *self-confidence* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi akademik serta hasil belajar siswa. Temuan tersebut memperkuat relevansi pengembangan pemahaman diri dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam konteks pendidikan, meskipun hubungan tersebut tidak diuji secara langsung dalam penelitian ini.

Jika ditinjau secara keseluruhan, ketiga aspek tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan *self-awareness* tidak cukup hanya diarahkan pada kemampuan siswa mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, tetapi juga perlu mencakup pemahaman terhadap emosi dan keyakinan dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini, kesadaran emosi menjadi aspek yang paling membutuhkan perhatian berdasarkan persentase pencapaiannya, sedangkan penilaian diri yang akurat menunjukkan pencapaian relatif lebih baik. Kondisi tersebut relevan dengan pandangan Goleman (1998), bahwa kesadaran diri mencakup kemampuan mengenali emosi, memahami kondisi diri secara realistis, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Suarez et al. (2024) juga menjelaskan bahwa kesadaran diri berkaitan dengan kesejahteraan, empati, pengaturan diri, dan perencanaan masa depan. Dalam konteks pendidikan, Farenti et al. (2022) melaporkan adanya kontribusi kesadaran diri sebesar 46,7% terhadap perencanaan karier siswa kelas XI SMA. Hasil penelitian terdahulu tersebut memperlihatkan relevansi *self-awareness* bagi perkembangan siswa, khususnya dalam memahami potensi dan mempertimbangkan pilihan masa depan. Namun, kesejahteraan psikologis dan perencanaan karier bukan merupakan variabel yang diukur dalam penelitian ini sehingga keduanya tidak dapat dinyatakan sebagai dampak langsung dari kondisi *self-awareness* siswa SMA Negeri 2 Takalar.

Berdasarkan temuan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Takalar dapat diarahkan pada pengembangan ketiga aspek *self-awareness* dengan

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

memberikan perhatian lebih besar pada kesadaran emosi. Guru BK dapat melaksanakan bimbingan kelompok melalui kegiatan identifikasi emosi, penggunaan jurnal perasaan, dan diskusi mengenai respons yang tepat ketika menghadapi situasi tertentu. Pada aspek penilaian diri yang akurat, kegiatan dapat difokuskan pada identifikasi kelebihan dan keterbatasan, refleksi pengalaman belajar, serta pemberian umpan balik yang membangun. Sementara itu, pengembangan kepercayaan diri dapat dilakukan melalui latihan menyampaikan pendapat, pengambilan keputusan sederhana, dan kegiatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali serta mengembangkan kemampuannya. Rekomendasi ini sejalan dengan Amirullah et al. (2023), yang menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling perkembangan bertujuan memfasilitasi peserta didik agar dapat mencapai perkembangan yang lebih optimal. Selain itu, siswa yang memperoleh skor rendah dapat menjadi sasaran asesmen lanjutan untuk mengetahui aspek kesadaran diri yang paling membutuhkan pendampingan. Dengan demikian, layanan BK tidak hanya diarahkan pada peningkatan *self-awareness* secara umum, tetapi juga disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa berdasarkan masing-masing aspek.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pengukuran *self-awareness* menggunakan skala laporan diri (*self-report*) sehingga jawaban yang diberikan siswa bergantung pada persepsi dan penilaian mereka terhadap kondisi dirinya. Respons tersebut berpotensi dipengaruhi oleh kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial, keterbatasan dalam mengenali kondisi diri, maupun perbedaan pemahaman terhadap pernyataan dalam instrumen. Oleh karena itu, skor yang diperoleh belum sepenuhnya menggambarkan perilaku dan kondisi kesadaran diri siswa dalam setiap situasi nyata. Selain itu, penelitian ini bersifat deskriptif sehingga belum mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan perbedaan tingkat *self-awareness* antarsiswa maupun menguji efektivitas layanan BK tertentu. Penelitian selanjutnya dapat melengkapi pengukuran laporan diri dengan wawancara, observasi, atau pendekatan pengumpulan data lainnya agar gambaran kesadaran diri siswa dapat diperoleh secara lebih mendalam. Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran awal bagi sekolah dan guru BK dalam mengidentifikasi kebutuhan pengembangan *self-awareness* siswa SMA Negeri 2 Takalar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 72 siswa kelas XI.2 dan XI.3 SMA Negeri 2 Takalar, tingkat *self-awareness* siswa secara umum berada pada kategori sedang, dengan dominasi kategori sedang (41,7%) dan rendah (34,7%). Hasil pengukuran terhadap ketiga aspek menunjukkan bahwa persentase pencapaian kesadaran emosi sebesar 57,81%, penilaian diri yang akurat sebesar 62,38%, dan kepercayaan diri sebesar 60,53%. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa ketiga aspek *self-awareness* masih perlu mendapatkan perhatian dalam pengembangan diri siswa, khususnya kesadaran emosi yang memperoleh persentase pencapaian paling rendah. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi awal bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun asesmen kebutuhan untuk mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan pengembangan *self-awareness* siswa. Berdasarkan hasil asesmen tersebut, layanan BK dapat diarahkan pada kegiatan pengenalan dan refleksi emosi, identifikasi kelebihan serta keterbatasan diri, dan latihan membangun kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat maupun mengambil keputusan.

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 7, No. 1, November-Januari 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan 72 siswa dari dua kelas, yaitu XI.2 dan XI.3 SMA Negeri 2 Takalar, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa di sekolah tersebut maupun populasi siswa SMA yang lebih luas. Selain itu, pengukuran menggunakan skala laporan diri (*self-report*) sehingga jawaban responden berpotensi dipengaruhi oleh persepsi dan kecenderungan dalam memberikan jawaban. Penelitian ini juga bersifat deskriptif sehingga belum mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan tingkat *self-awareness* siswa maupun menguji efektivitas layanan BK dalam mengembangkannya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dari kelas dan sekolah yang lebih beragam, menggunakan metode pengumpulan data tambahan untuk memperoleh gambaran kesadaran diri yang lebih mendalam, serta mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan *self-awareness*. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menguji efektivitas layanan bimbingan dan konseling, seperti bimbingan kelompok, dalam mengembangkan ketiga aspek *self-awareness* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agniarahmah, A., Yulia, C., & Stevani, H. (2023). Keefektifan media ular tangga dalam meningkatkan *self-awareness*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(1), 8–13. https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/3409

Amalia, J. S., & Bhakti, C. P. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode discovery learning untuk meningkatkan *self-awareness* pada remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(7). https://doi.org/10.17977/um065.v5.i7.2025.6

Amirullah, M., Zulfikri, & Aswar. (2023). Tinjauan bimbingan dan konseling perkembangan: Tujuan, ruang lingkup, serta tantangan dan orientasi ke depan. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 3(3), 155–162. https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i3.54725

Anggraini, S., & Putri, R. M. (2025). Gambaran *self-awareness* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(4), 529–538. https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/27775

Caesarania, N., Witriani, W., & Harding, D. (2024). Exploring emotional intelligence and college adjustment in final-year college students. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan,* 11(3), 441–450. https://doi.org/10.33394/jp.v11i3.11344

Farenti, F. (2022). Pengaruh kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap perencanaan karier pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kota Jambi. [Skripsi doktoral, Universitas Jambi]. *Repository Universitas Jambi*. https://repository.unja.ac.id/36539/

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books. https://tind.wipo.int/record/12464

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books. https://books.google.co.id/books?id=z2ivmBQa2X0C

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

Jayanti, N. T., Priyanggraeni, W. A., & Ruhaena, L. (2023). Pelatihan emotional spiritual untuk meningkatkan kesadaran diri remaja di SMP N 2 Karanganyar. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 4(1), 34–43. https://doi.org/10.23917/psikonomi.vi.1509

Kurniasih, D. D., Rahman ZH, M. H., Ayunisa, D. A., Maryono, M., Mustofa, K., &

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831

Siswanto. (2025). Analysis of awareness and confidence in learning outcomes with students' academic motivation: SEM approach. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 12(1), 58–67. https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jitp/article/view/76652

Lestari, J., Rahman, H. I., Nurhasanah, D., Ilham, A. N. I., & Ridfah, A. (2023). Efektivitas pemberian psikoedukasi mengenai *self-awareness* pada siswa di SMA Kartika XX-I Makassar. *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 17–26. https://ojs.unm.ac.id/kebajikan/article/view/48396

Merlin, J. I., & Soubramanian, P. (2024). From *self-awareness* to social savvy: How intrapersonal skills shape interpersonal competence in university students. *Frontiers in Psychology,* 15, Article 1469746. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1469746

Sari, E. W., Hidayati, N. W., & Hartinah, G. (2024). Rancangan program bimbingan dan konseling berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sintang. *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 203–216. https://jurnal.fipps.upgripnk.ac.id/index.php/BK/article/view/362

Saroji, Widyayanti, N., & Ama, R. G. T. (2021). Kesadaran diri dan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 1–9. https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1424

Setiawan, M. A., Eriyanti, R. W., Huda, A. M., & Rofieq, A. (2024). Problematika tuntutan eksternal bagi kesejahteraan psikologis peserta didik: Literature review. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman,* 10(1), 144. https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.13719

Sinring, A., & Harum, A. (2024). *Analisis kebutuhan model bimbingan self (awareness, worth, esteem, dan care) untuk meningkatkan character strengths mahasiswa*. Dalam Seminar Nasional 2024: Prosiding Edisi 8 (hlm. 1471–1485). Universitas Negeri Makassar. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4804162

Smith, R., Persich, M. R., Chuning, A. E., Cloonan, S., Woods-Lubert, R., Skalamera, J., Berryhill, S. M., Weihs, K. L., Lane, R. D., Allen, J. J. B., Dailey, N. S., Alkozei, A., Vanuk, J. R., & Killgore, W. D. S. (2024). *Improvements in mindfulness, interoceptive and emotional awareness, emotion regulation, and interpersonal emotion management following completion of an online emotional skills training program*. Emotion, 24(2), 431–450. https://doi.org/10.1037/emo0001237

Suarez Enciso, S., Yang, H. M., & Chacon Ugarte, G. (2024). Skills for life series: *Self-awareness*. *Inter-American Development Bank*. https://doi.org/10.18235/0013332

Suhartanto, P. E. (2024). *Self-awareness* dan pemaknaan pengalaman. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 11–13. https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8726

Suzanna, E., Aqila, N., Mauliza, R., Nurisyahadah, A., & Maghfirah, R. (2024). Membangun *self-awareness* remaja dan mengurangi konflik antar teman sebaya di Dayah Darul Falah. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1689–1696. https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1385

World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v7i1.16831