

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP *SELF CONTROL*
SISWA DI MAN 1 KOTA BENGKULU**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

A'ISYAH MUSSTIKA
NIM. 2111320058

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
2025 M / 1447 H**

**PENGARUH SELF AWARENESS TERHADAP SELF CONTROL
SISWA DI MAN 1 KOTA BENGKULU**



SKIRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan Dan Konseling Islam

OLEH:

A'ISYAH MUSSTIKA
NIM. 2111320058

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2025**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfatsengkulu.ac.id

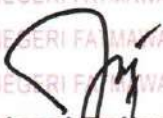
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **A'isyah Musstika, NIM: 2111320058** yang berjudul
"Pengaruh Self Awareness terhadap Self Control Siswa di MAN 1 Kota Bengkulu". Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munafasyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, September 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Trivani Fujiastuti, MA.Si
NIP.19820210200050120003


Dilla Astarini, M.Pd
NIP.199001212019032008

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah


Dr. Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **A'isyah Musstika**, NIM: **2111320058** yang berjudul **"Pengaruh Self Awareness terhadap Self Control Siswa di MAN 1 Kota Bengkulu"** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : **Senin**

Tanggal : **1 September 2025**

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, **September 2025**

Dekan

Dr. Am Supian, M.Ag
NIP.196906151997031003

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Triyani Pujiastuti, MA.Si
NIP. 1982021200050120003

Dilla Astarini, M.Pd
NIP. 199001212019032008

Penguji I

Penguji II

Prof. Andang Sunarto, Ph.D.MCE
NIP. 197611242006041002

Asti Harwati, M.Pd
NIP. 199108252023212050

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan ini menyatakan:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Awareness* Terhadap Pengendalian Diri (*Self Control*) Siswa Di MAN 1 Kota Bengkulu” Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar, baik di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak dapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain, selain kutipan yang dirujuk yang disebutkan dalam nama penulis dan dicamtumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan berlaku.

Bengkulu, Agustus 2025
Penulis



A'isyah Musstika
NIM. 2111320058

MOTTO

“Integritas adalah ketika kata, hati dan perbuatan berjalan di jalan yang sama”
(A'isyah Musstika)



PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Alhadulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terimakasih skripsi ini saya persembahkan untuk:

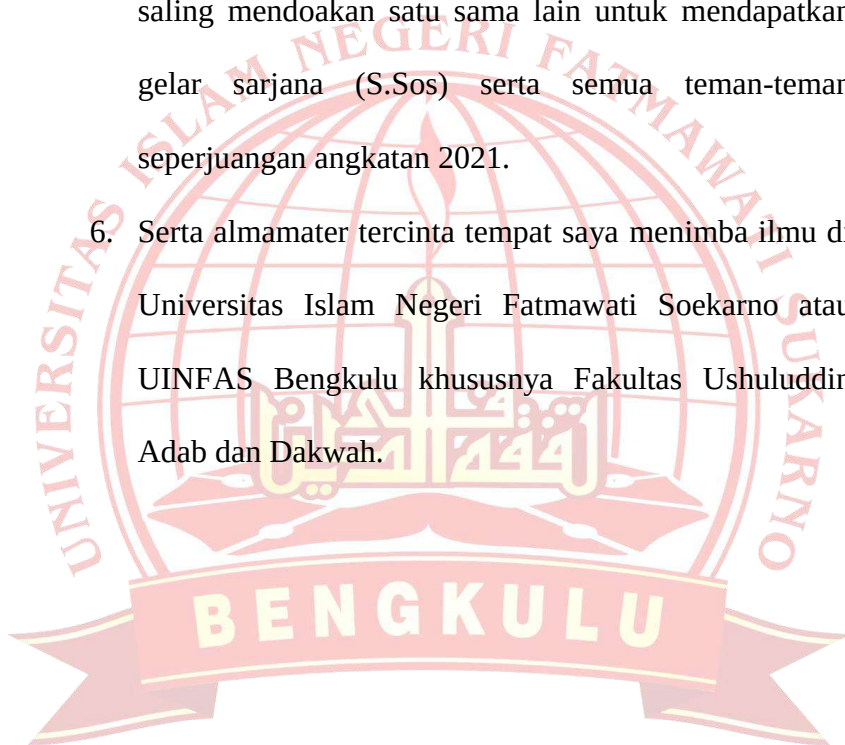
1. Papa dan Mama tercinta, yang namanya tak pernah lepas dalam setiap doa dan langkahku. Papa, lelaki pertama yang mengajarku arti tanggung jawab, kerja keras, dan keteguhan hati. Langkahmu yang tak pernah lelah menjadi teladan dalam setiap perjuanganku. Mama, sumber cinta yang tak pernah kering, doamu menyelimuti setiap langkahku. Pelukmu adalah tempat paling damai di dunia. Tanpa restu, dukungan, dan pengorbanan kalian, aku bukanlah siapa-siapa. Semoga karya ini menjadi persembahan kecil dari anakmu, yang selalu berjuang untuk membuat kalian bangga.
2. Kakakku tercinta Sari Fatima S.Pd dan adikku Halimah Nur'aini, yang selalu menjadi pelindung, motivator,

dan sahabat terbaik dalam perjalanan hidupku. Terima kasih telah menjadi sosok penuntun yang selalu hadir dalam diam, menyemangati tanpa pamrih, dan mendukung tanpa ragu. Semoga karya ini juga membawa kebanggaan untukmu.

3. Dosen pembimbing skripsi Ibu Dilla Astarini, M.Pd. dan Ibu Dr. Triyani Pujiastuti, MA. Si, terima kasih atas segala bimbingan, ilmu, kesabaran, dan waktu yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi ini. Dalam setiap koreksi dan nasihat, saya belajar tentang ketelitian, tanggung jawab, dan integritas seorang akademisi. Semoga ilmu yang Ibu/Bapak berikan menjadi amal jariyah yang tak terputus.
4. Sahabat-sahabat terbaikku Anggi Junia Restika, Riyani Ermanti Lubis, Aisyah Putri Adeyola yang telah menjadi bagian dari perjuangan ini, berbagi tawa dan air mata, menyemangati dalam kelelahan, dan menjadi teman seperjuangan dalam suka dan duka. Terima

kasih telah mengisi hari-hariku dengan semangat dan kebersamaan. Skripsi ini juga milik kalian.

5. Buat teman-teman seperjuangan BKI B yang kurang lebih 4 tahun di UINFAS Bengkulu. Kita berjuang dan saling mendoakan satu sama lain untuk mendapatkan gelar sarjana (S.Sos) serta semua teman-teman seperjuangan angkatan 2021.
6. Serta almamater tercinta tempat saya menimba ilmu di Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno atau UINFAS Bengkulu khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.



ABSTRAK

A'isyah Musstika, Nim 2111320058, **Pengaruh *Self Awareness* terhadap *Self Control* Siswa di MAN 1 Kota Bengkulu.**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self awareness* dan *self control* siswa serta menganalisis pengaruh signifikan antara *self awareness* terhadap *self control* siswa di MAN 1 Kota Bengkulu. Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena rendahnya kontrol diri sebagian siswa, yang tercermin dalam perilaku impulsif, konflik dengan teman, dan ketidakmampuan mengelola emosi. *Self awareness*, yang mencakup kemampuan mengenali emosi, kekuatan, serta kelemahan diri, diyakini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 267 siswa kelas X dan XI, yang ditentukan dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,829 ($>0,60$), menunjukkan instrumen tersebut layak digunakan. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat (uji normalitas, homogenitas, dan linearitas) dan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self awareness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self control*. Persamaan regresi diperoleh $Y = 3,430 + 1,405X$ dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,894, yang berarti 89,4% variasi *self control* dipengaruhi oleh *self awareness*. Hal ini dapat dilihat juga bahwa tingkat *self awareness* siswa MAN 1 Kota Bengkulu berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 22% dan kategori sangat tinggi sebesar 77%. Pada tingkat pengendalian diri (*self control*) siswa mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 76%. Sebanyak 16% siswa berada pada kategori tinggi, sementara 8% berada pada kategori rendah. Tidak ada siswa yang berada pada tingkat sangat rendah dan sangat tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa *self awareness* memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap *self control*. Dengan demikian, peningkatan *self awareness* siswa dapat berkontribusi langsung terhadap peningkatan *self control* mereka, yaitu semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki siswa maka semakin baik pula siswa dalam mengatur dorongan, menahan emosi serta mengambil keputusan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru bimbingan konseling dalam merancang program pengembangan kesadaran diri untuk mendukung peningkatan kontrol diri siswa.

Kata Kunci: *self awareness*, *self control*, siswa MAN 1 Kota Bengkulu



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin segala puji bagi ALLAH SWT tuhan seluruh alam, yang mana masih memberikan kesempatan kepada kita sebagai umat nya sehingga masih bisa merasakan kenikmatan yang terus mengalir yang telah ia berikan terhadap seluruh makhluk yang hidup maupun benda yang tidak bergerak sekalipun, dan marilah kita panjatkan rasa syukur kita untuk menunjukan betapa kita sadar bahwa kita hanyalah seorang hamba, yang akan melaksanakan perintahnya dan meninggalkan larangan.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda kita yakni baginda Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat serta para ulama yang telah membimbing manusia untuk menuju jalan yang lurus, menuju kejayaan dan kemuliaan. Dan semoga kita semua mendapatkan syafaa'at dari Rasulullah SAW kelak di hari akhir nanti.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self Awareness* terhadap Pengendalian Diri *Self*

Control Siswa di MAN 1 Kota Bengkulu”. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. KH. Zulkarnain, M.Pd, selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan berbagai fasilitas dalam menimba ilmu pengetahuan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Dr. Aan Supian., M.Ag selaku Dekan Fakultas ushuluddian adab dan dakwah, beserta stafnya yang selalu mendorong keberhasilan penulis.
3. Dr. Wira Hadikusuma, M.Si selaku ketua jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dan Pebri Prandika Putra, M.Hum selaku Sekretaris Jurusan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
4. Dilla Astarini, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Sekaligus dosen pembimbing II saya.

5. Dr. Triyani Pujiastuti, MA. Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang memberikan pengajaran yang begitu berdampak pada peneliti untuk masa depan.
7. Staf dan Karyawan perpustakaan yang mendukung dengan penuh semangat dan membantu memenuhi referensi skripsi.
8. Kepala Sekolah MAN 1 Kota Bengkulu beserta jajaran dan staf, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
9. Seluruh keluarga besarku yang selalu bekerja keras serta memberikan dukungan motivasi untuk kesuksesan ini.
10. Seluruh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 yang sudah membantu mendukung di

dalam mengerjakan skripsi ini, terutama adalah kelas
BKI Kelas b.

11. Kepada Allah SWT penulis mohon ampun semoga
skripsi ini dapat memberikan sumbangan untuk
penelitian selanjutnya, dapat berguna dan bermanfaat
bagi penulis dan para pembaca. Atas segala bantuan
yang tiada ternilai harganya. Semoga Allah membalas
dengan pahala yang berlipat ganda. Akhirnya atas
segala kebaikan semoga menjadi amal shaleh. *Aamiin
ya rabbal'alam.*

Bengkulu, September 2025

Penulis

A'isyah Musstika
Nim.2111320058

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Penelitian Terdahulu	12
G. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Self Awareness</i>	22
1. Pengertian <i>Self Awareness</i>	22
2. Aspek-aspek <i>Self Awareness</i>	26
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Awareness</i>	29

4. Elemen-Elemen Konsep Kesadaran Diri	34
B. Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>).....	37
1. Pengertian Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>).....	37
2. Aspek-aspek pengendalian Diri (<i>Self Control</i>)	39
3. Faktor-faktor Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>)	43
4. Fungsi Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>).....	47
5. Hubungan antara <i>Self Awareness</i> (Kesadaran Diri) dan <i>Self Control</i> (Pengendalian Diri)	48
C. Kerangka Berpikir dan Pengembangan Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	53
B. Identifikasi Variabel	54
C. Definisi Operasional	54
D. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	57
E. Sumber Data Penelitian	57
F. Populasi dan Sampel	59
G. Teknik Pengumpulan Data	65
H. Validitas dan Reliabilitas Data	71
I. Teknik Analisis Data	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	83
B. Deskripsi Hasil Penelitian	85
1. Deskripsi Data Penelitian.....	85
a. <i>Self awareness</i>	85
b. Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>).....	95

2. Uji Reliabilitas	104
3. Uji Normalitas	105
4. Uji Homogenitas	106
5. Uji Linieritas	108
6. Pengujian Hipotesis.....	109
a. Persamaan Regresi Linear Sederhana	110
b. Uji t (Parsial).....	111
c. Koefisien Determinasi (r^2)	112
B. Pembahasan	113
1. Deskripsi Variabel <i>Self Awareness</i>	113
2. Deskripsi Variabel <i>Self Control</i>	118
3. Pengaruh <i>Self Awareness</i> Terhadap Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>).....	124
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	129
B. Saran	130
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Populasi MAN 1 Kota Bengkulu	61
Tabel 3. 2	Tabel Skoring.....	68
Tabel 3. 3	Skala <i>Self Awareness</i>	69
Tabel 3. 4	Skala <i>Self Control</i>	69
Tabel 3. 5	Nilai Interval	76
Tabel 4. 1	Nilai Interval <i>Self Awareness</i>	86
Tabel 4. 2	Aspek <i>Self awareness</i> : Mengenali Emosi	88
Tabel 4. 3	Aspek <i>Self Awareness</i> : Pengakuan Diri Yang Akurat.....	90
Tabel 4. 4	Aspek <i>Self Awareness</i> : Kepercayaan Diri.....	93
Tabel 4. 5	Interval <i>Self Control</i>	95
Tabel 4. 6	Aspek <i>Self Control</i> : Mengontrol Perilaku.....	97
Tabel 4. 7	Aspek <i>Self Control</i> : Kontrol Kognitif.....	100
Tabel 4. 8	Aspek <i>Self Control</i> : Mengontrol Keputusan....	102
Tabel 4. 9	Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Self awareness</i> .	104
Tabel 4. 10	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Control</i>	104
Tabel 4. 11	Uji Normalitas Angket.....	106
Tabel 4. 12	Tabel Uji Homogenitas	107
Tabel 4. 13	Uji Linieritas	108
Tabel 4. 14	Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana	110
Tabel 4. 15	Uji t (Parsial)	111
Tabel 4. 16	Hasil Uji Koefisien d.....	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	51
Gambar 4. 1 Struktur MAN 1 Kota Bengkulu	85
Gambar 4. 2 Distribusi Sebaran Data Kategori <i>Self Awareness</i>	86
Gambar 4. 3 Distribusi Sebaran Data Kategorisasi <i>Self Control</i>	95

