

**HUBUNGAN SELF-AWARENESS DENGAN KEMAMPUAN LITERASI
EMOSIONAL PADA REMAJA SMA**



Shakilla Ulima Prima Putri
1801621154

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025

**HUBUNGAN SELF-AWARENESS DENGAN KEMAMPUAN LITERASI
EMOSIONAL PADA REMAJA SMA**



**Shakilla Ulma Prima Putri
1801621154**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

SHAKILLA ULIMA PRIMA PUTRI

HUBUNGAN SELF-AWARENESS DENGAN KEMAMPUAN LITERASI EMOSI
PADA REMAJA SMA

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan kemampuan literasi emosi pada remaja SMA. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 340 siswa SMA berusia 15–18 tahun yang berasal dari wilayah Jabodetabek, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Situational *Self-Awareness* Scale (SSAS) untuk mengukur *self-awareness* dan Emotional Literacy Skills Scale (ELSS) untuk mengukur literasi emosi. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-awareness* dan literasi emosi pada remaja SMA ($r = 0,598$; $p < 0,05$), yang berada pada kategori hubungan sedang. Selain itu, hasil uji One Way ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *tingkat self-awareness* maupun literasi emosi berdasarkan kelompok usia responden. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-awareness*, semakin baik kemampuan literasi emosi pada remaja SMA, terlepas dari perbedaan usia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendidikan dan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi pada remaja.

Kata Kunci: *Self-awareness*, Literasi emosi, Remaja SMA

SHAKILLA ULIMA PRIMA PUTRI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-AWARENESS AND EMOTIONAL
LITERACY ABILITIES IN HIGH SCHOOL ADOLESCENTS**

THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State University 2026

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-awareness and emotional literacy skills in high school adolescents. The approach used was quantitative with a correlational design. The study subjects were 340 high school students aged 15–18 years from the Greater Jakarta area, with an accidental sampling technique. Data collection was carried out using the Situational Self-Awareness Scale (SSAS) questionnaire to measure self-awareness and the Emotional Literacy Skills Scale (ELSS) to measure emotional literacy. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation test with the help of the SPSS program. The results showed a positive and significant relationship between self-awareness and emotional literacy in high school adolescents ($r = 0.598$; $p < 0.05$), which is in the moderate relationship category. In addition, the results of the One Way ANOVA test showed that there were no significant differences in the level of self-awareness or emotional literacy based on the age group of respondents. This finding indicates that the higher the level of self-awareness, the better the emotional literacy skills in high school adolescents, regardless of age differences. This research is expected to be the basis for the development of educational programs and psychological interventions that focus on increasing self-awareness and emotional management skills in adolescents.

Keywords: Self-awareness, Emotional literacy, High school adolescents

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**

Hubungan *Self-Awareness* Dengan Kemampuan Literasi Emosi Pada Remaja SMA

Nama : Shakilla Ulima Prima Putri
NIM 1801621154
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 6 Januari 2026

Pembimbing I





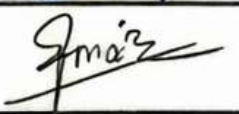
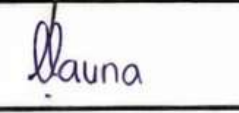

Ratna Dyah Suryaratri Ph.D
NIP. 197512162006642001

Pembimbing II



Reny Rustyawati, S.Pd., M.A.
NIP. 199206088022022013

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Penanggung jawab)		19 Jan 26
Mira Ariyani Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)		
Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si (Ketua Penguji)		27/01/2026
Mauna, M.Psi., Psikologi (Dosen Penguji I)		27/01/2026
Khafi Hizbullah, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji II)		27/01/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Shakilla Ulina Prima Putri
NIM : 1801621153
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan Self-Awareness dengan Kemampuan Literasi Emosi Pada Remaja SMA" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Desember 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 30 Desember 2025



Shakilla Ulina Prima Putri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shakilla Ulma Prima Putri
NIM : 1801621154
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Shakilla110418@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Self-awareness Dengan Kemampuan
Literasi Emosi pada remaja SMA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Januari 2025

(Shakilla Ulma P. P.)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Self-Awareness dengan Kemampuan Literasi Emosi Pada Remaja SMA” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

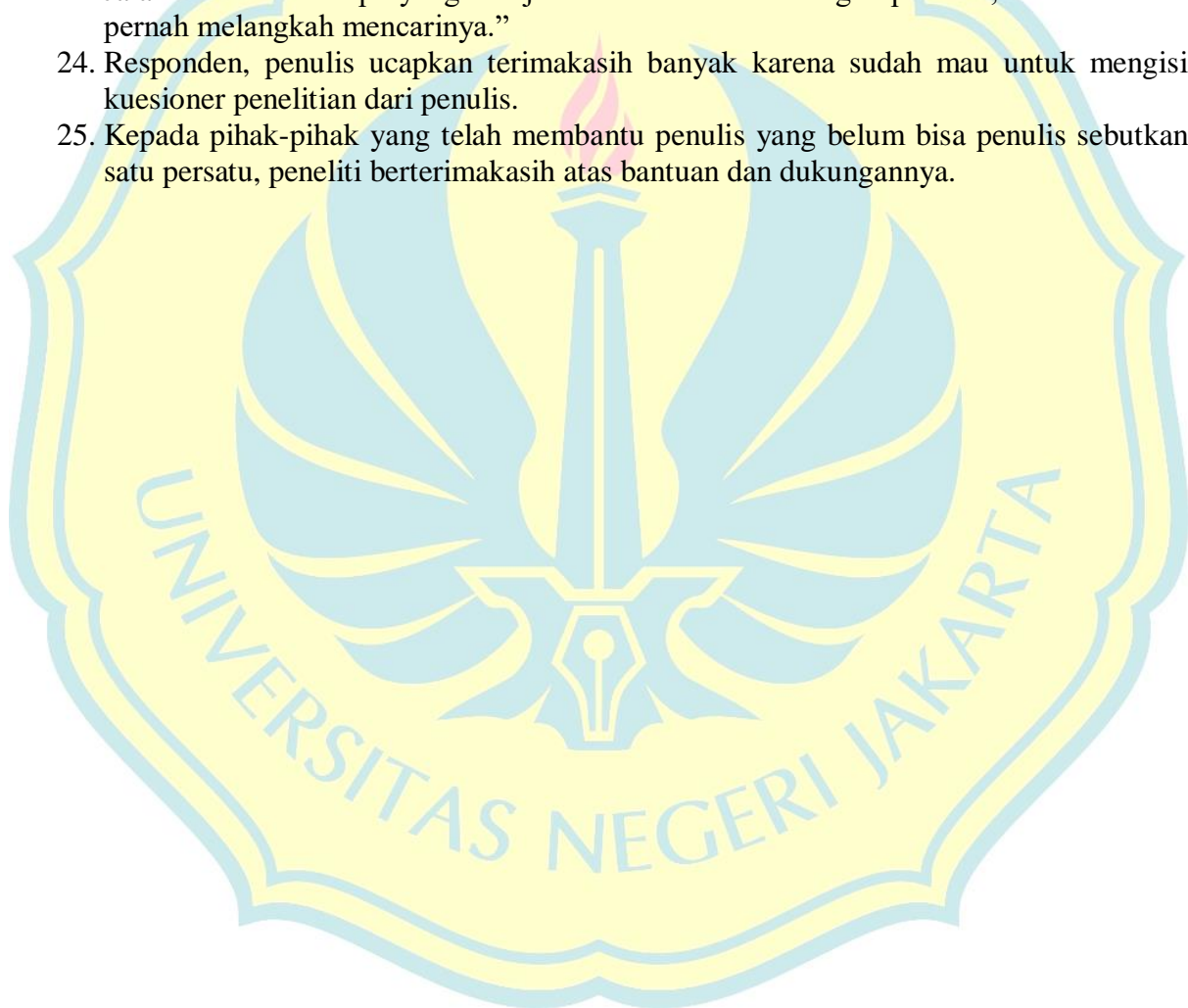
Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak dapat terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang berkontribusi membantu, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku Wakil Dekan bidang akademik, kemahasiswaan, dan alumni Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan bidang sumber daya dan keuangan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan bidang riset, sistem informasi, inovasi & kerjasama Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Ratna Dyah Suryaratri Ph.D, selaku Dosen Pembimbing 1. Penulis sangat berterima kasih sebesar-besarnya atas kesabarannya membimbing dengan baik dan setulus hati, serta membantu penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Ibu Reny Rustyawati, S.Pd., M.A selaku Dosen Pembimbing 2. Penulis sangat berterima kasih yang sebesar-besarnya karena telah sangat membantu dan membimbing dengan sangat sabar dan baik hingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dalam berproses sebagai mahasiswa.
9. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan ilmunya kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
10. Kepada Bunda tercinta Helva Astrianda, sosok ibu sekaligus ayah, yang telah berjuang tanpa lelah sebagai single mother. Terimakasih untuk cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah putus, menjadi support system paling utama, serta keteguhan yang menjadi fondasi penulis untuk terus bertahan dalam melangkah. Setiap pencapaian dalam skripsi ini adalah bagian dari hasil pengorbanan dan ketulusan seorang ibu kepada penulis.
11. Kepada kedua adik penulis, Fatdli Halim dan Alifia, terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk terus kuat, menjadi penyemangat di saat lelah, dan pengingat bahwa perjuangan ini bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi untuk masa depan kita yang lebih baik.
12. Kepada kakek Alm. Syamsir dan nenek Almh.Syafrida, sebagai cucu pertama penulis sangat di sayang dan di nantikan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sangat tulus kepada kakek yang telah menggantikan peran seorang ayah yang telah menjadi rumah bagi penulis dengan memberikan kasih sayang, perlindungan, tempat penulis

bercerita, dan bertumbuh. Nenek pun telah menyayangi dan membesarkan penulis dengan ketulusan, sebagai cucu pertama dan perempuan penulis merasakan kasih sayang yang begitu besar, yang kini menjadi sumber semangat dan pengingat penulis akan arti keluarga.

13. Kepada om Candra, S.Kom, om Hendria Noviadsyah, A.Md., S.Pd, dan acik Novcahendra terima kasih telah mendukung pendidikan penulis, mendukung setiap keinginan, kegiatan dan cita-cita penulis baik secara finansial maupun dukungan lainnya dari penulis TK sampai dengan melanjutkan pendidikan lanjutan.
14. Kepada keluarga besar penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih yang sangat besar atas support selama ini.
15. Kepada sepupu penulis Farel Anandayola, Puti Aiko Izdihar Fasih, dan Sultan Muhammad Noval Rezfan yang telah membantu penulis menyebarkan kuesioner penelitian dan dukungan dari awal hingga akhir.
16. Kepada Nurul Fatimah Azzahra, A.Md, terima kasih penulis sampaikan kepada sahabat penulis sejak masa SMA, yang selalu hadir memberikan dukungan tanpa henti dalam setiap proses kehidupan dan pendidikan yang penulis jalani, selalu ada saat jatuh bangunya penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia, dan sosok layaknya kakak yang selalu penulis percaya, meskipun jarak dan waktu kini memisahkan. Kehadiran dan dukungannya memiliki arti yang sangat besar bagi penulis hingga tahap ini.
17. Kepada Ramadhani Merta dan Randy Firdaus, teruntuk dua teman lelaki penulis sejak SMP, terima kasih telah menjadi bagian dari proses kehidupan penulis. Meski kini terpisah jarak dan jarang berkomunikasi, kehadiran kalian tetap memiliki arti penting. Terima kasih telah hadir, dengan cara kalian masing-masing, dalam perjalanan penulis hingga sampai di titik ini.
18. Kepada Wahyu Defilia, S.Pd, terima kasih kepada sahabat yang penulis temui sejak awal masa SMA, yang menjadi orang pertama yang penulis kenal saat proses daftar ulang dan kemudian menjadi teman sekelas serta teman saat menari. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kehadiran sebagai tempat berbagi cerita dalam setiap proses jatuh bangun yang penulis lalui. Dukungan dan peranmu memiliki makna tersendiri bagi penulis hingga saat ini.
19. Kepada Putri Amelia Asmara, terima kasih kepada sahabat seperjuangan sejak masa SMP hingga saat ini yang telah menemani perjalanan penulis dalam berbagai fase kehidupan. Meskipun sempat melalui perbedaan, jarak, dan periode tanpa komunikasi, hubungan yang terjalin kembali selalu diwarnai dengan dukungan dan kepedulian satu sama lain. Walaupun intensitas komunikasi dan pertemuan tidak selalu terjaga, perhatian dan kepedulian tetap hadir dalam bentuk saling memantau dan mendoakan dari kejauhan. penulis berharap kedepannya hubungan ini dapat terus terjalin dengan baik dan saling mendukung dalam setiap proses kehidupan.
20. Kepada tiga serangkai yang sudah menjadi sangat dekat dengan penulis semenjak magang, yang selalu mendukung penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih kepada Albar (dul), Evan (wir), dan Ryan (mang), yang sudah sangat mendukung dari magang PKP hingga lulus, walaupun mereka lebih duluan lulus dari penulis, akan tetapi mereka selalu support penulis sehingga penelitian penulis selesai, untuk tiga serangkai ini, dimanapun kalian berada semoga sehat dan sukses selalu.
21. Kepada Khairatul Arifa Fitri, terima kasih kepada sahabat yang mulai dikenal sejak akhir kelas X dan menjadi dekat pada masa kelas XI hingga XII sebagai teman sekelas dan teman semeja. Terima kasih atas kebersamaan sebagai sesama perantau, kesediaan untuk selalu menemani proses bimbingan, khususnya bimbingan secara

- luring, serta dukungan yang terus diberikan dalam setiap tahapan yang peneliti jalani. Kehadiran dan dukungan tersebut memiliki arti penting bagi penulis.
22. Kepada diri sendiri, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga tahap ini, melalui berbagai ujian dan tantangan sepanjang tahun 2025. Dengan segala proses jatuh bangun yang dilalui, penulis tetap berupaya menyelesaikan setiap tahapan yang telah dimulai sebagai bentuk tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diberikan. Pencapaian ini menjadi bukti komitmen peneliti untuk menuntaskan seluruh proses yang dijalani sejak awal hingga akhir.
 23. Teruntuk seseorang yang belum bisa penulis tulis dengan jelas namanya di sini, namun sudah tertulis jelas di *Lauh Mahfudz untuk penulis*. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, sebagai salah satu cara penulis belajar bertahan dan memantaskan diri. Meski sampai hari ini penulis belum tahu kehadiranmu berada di bagian bumi yang mana, seperti kata Jalaluddin Rumi “Apa yang menjadi milikmu akan datang kepadamu, meski kau tak pernah melangkah mencarinya.”
 24. Responden, penulis ucapkan terimakasih banyak karena sudah mau untuk mengisi kuesioner penelitian dari penulis.
 25. Kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis yang belum bisa penulis sebutkan satu persatu, peneliti berterimakasih atas bantuan dan dukungannya.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat penelitian	4
1.6.1 Manfaat Teoritis	4
1.6.2 Manfaat Praktis	4
1.6.3 Manfaat bagi Penelitian selanjutnya	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Self-Awareness	5
2.1.1 Definisi Self-Awareness	5
2.1.2 Dimensi Self-Awareness	6
2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Awareness</i>	7
2.1.4 Alat Ukur <i>Self-awareness</i>	8
2.1.5 Manfaat <i>self-awareness</i> bagi Remaja SMA.....	9
2.2 Literasi Emosi.....	9

2.2.1 Definisi Literasi Emosi.....	9
2.2.2 Dimensi Literasi Emosi	10
2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Literasi Emosi	11
2.2.4 Alat Ukur Literasi Emosi.....	12
2.2.5 Manfaat Literasi Emosi bagi Remaja	13
2.3 Remaja	14
2.3.1 Definisi Remaja	14
2.3.2 Karakteristik Remaja SMA terkait literasi emosi dan <i>self-awareness</i> di Indonesia	15
2.4 Hubungan <i>Self-Awareness</i> dengan Literasi emosi.....	15
2.5 Kerangka Konseptual.....	17
2.6 Hipotesis.....	17
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
BAB III	21
METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1 Definisi Konseptual.....	21
3.2.2 Definisi Operasional.....	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.3.1 Populasi Penelitian	22
3.3.2 Sampel Penelitian.....	22
3.3.3 Teknik Sampling	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data	23
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	23
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	23
3.5 Uji Coba Instrumen.....	25
3.6 Analisis Data	28
3.6.1 Uji Korelasi dan Pengujian Hipotesis	28
BAB 4.....	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Gambaran Partisipan penelitian	30
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	30
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	30
4.1.3 Gambaran Presentasi Penelitian Berdasarkan Domisili di Jabodetabek.....	31
4.2 Prosedur Penelitian	32
4.2.1 Persiapan Penelitian	32

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	33
4.3 Analisis Data Penelitian	34
4.3.1 Uji Asumsi.....	34
4.4 Pembahasan.....	38
4.5 Keterbatasan penelitian	39
BAB V.....	40
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	40
5. 1 Kesimpulan.....	40
5.2 Implikasi.....	40
5.3 Saran	41
5.3.1 Saran untuk Siswa	41
5.3.2 Saran untuk Sekolah dan Pendidik.....	41
5.3.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42

