

**HUBUNGAN KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*)
DENGAN KESIAPAN PERUBAHAN FISIK SISWA
PADA MASA PERALIHAN (PUBERTAS) DI
SEKOLAH DASAR**



ALDIN SYAHDAN

1107619008

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI/UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) terhadap
Kesiapan Perubahan Fisik Siswa pada Masa Peralihan
(Pubertas) di Sekolah Dasar

Nama Mahasiswa : Aldin Syahdan

NIM : 1107619008

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Tanggal Ujian : 24 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Endang Wahyudiana, M. Pd
NIP. 196610121993031003



Dra. Endang M. Kurnianti, M. Ed
NIP. 196109111988112001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M. Pd (Penanggung jawab)*		16/07/2026
Karta Sasmita, M. Si, Ph. D (Wakil Penanggung jawab)**		16/07/2026
Yofita Sari, S. Pd, M. Pd (Ketua Penguji)***		15/07/2026
Dr. Tunjungsari Sekarningtyas, M. Pd (Anggota)****		15/07/2026
Petrus Paulus Suhendro Mbette, M. Pd (Anggota)****		15/07/2026

Keterangan:

- * Dekan FIP
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

HUBUNGAN KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*) DENGAN KESIAPAN PERUBAHAN FISIK SISWA PADA MASA PERALIHAN (PUBERTAS) DI SEKOLAH DASAR

Aldin Syahdan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa peralihan (pubertas) pada siswa kelas V SDN Kalibata 11. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Kalibata 11 yang berjumlah 79 siswa dengan teknik sampling jenuh (*total sampling*). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kesadaran diri (*self-awareness*) dan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa peralihan (pubertas) yang masing-masing terdiri atas 12 butir pernyataan. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, korelasi Product Moment, uji signifikansi, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa peralihan (pubertas), yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,354$ dengan kategori hubungan rendah. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai thitung sebesar 3,321 lebih besar daripada ttabel sebesar 1,991 pada taraf signifikansi 0,05. Koefisien determinasi sebesar 12,54% menunjukkan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) memberikan kontribusi sebesar 12,54% terhadap kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa peralihan (pubertas), sedangkan 87,46% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa peralihan (pubertas) pada siswa kelas V SDN Kalibata 11.

Kata Kunci: kesadaran diri, *self-awareness*, pubertas, kesiapan perubahan fisik, siswa sekolah dasar.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-AWARENESS AND READINESS TO FACE PHYSICAL CHANGES DURING PUBERTY AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Aldin Syahdan

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between self-awareness and readiness to face physical changes during puberty among fifth-grade students at SDN Kalibata 11. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The population and sample consisted of all fifth-grade students at SDN Kalibata 11, totaling 79 students, selected using saturated sampling (total sampling). The research instruments were self-awareness and readiness for physical changes during puberty questionnaires, each consisting of 12 items. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, Pearson Product Moment correlation, significance testing, and coefficient of determination analysis. The results indicated a significant relationship between self-awareness and readiness to face physical changes during puberty, as evidenced by a correlation coefficient of $r = 0.354$, which falls into the low correlation category. The significance test showed that the calculated t-value (3.321) was higher than the t-table value (1.991) at a significance level of 0.05. The coefficient of determination was 12.54%, indicating that self-awareness contributed 12.54% to students' readiness to face physical changes during puberty, while the remaining 87.46% was influenced by other factors outside this study. Therefore, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between self-awareness and readiness to face physical changes during puberty among fifth-grade students at SDN Kalibata 11.

Keywords: Self-awareness, puberty, readiness for physical changes, elementary school students.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

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

Nama : Aldin Syahdan
No. Registrasi : 1107619008
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) terhadap Kesiapan Perubahan Fisik Siswa pada Masa Peralihan (Pubertas) di Sekolah Dasar”** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei – Juni 2026
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis tangan orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 13 Juli2026

Yang Membuat Pernyataan



Aldin Syahdan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : Aldin Syahdan
NIM : 1107614008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Alamat email : aldinsyah2501@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Kesadaran Diri (self awareness) terhadap kenapan perubahan fisik siswa
pada masa Peralihan (pubertas) di Sekolah Dasar

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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, 30 Juli 2026

Penulis


(Aldin Syahdan)
nama dan tanda tangan

MOTTO

**“Akan kucari sampai dapat, dan akan ku dekap rapat rapat. Mereka yang
dekatkan ku kepada damai yang telah lama aku damba”**

Idigitaf – Setengah Langit

**“Walau buram sakit di mata, walau pedih sakit di hati. Kita berusaha di
bawah hujan untuk sampai disana”**

Idigitaf – Berusaha di Bawah Hujan

“Jalan panjang kita, semoga menyenangkan”

Nadin Amizah – Berpayung Tuhan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur di panjatkan bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia kepada peneliti hingga mampu menyelesaikan penelitian dan skripsi yang berjudul “Hubungan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) terhadap Kesiapan Perubahan Fisik Siswa pada Masa Peralihan (Pubertas) di Sekolah Dasar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Tidak sedikit hambatan yang peneliti hadapi saat menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Untuk keluarga tercinta, Bapak Alm. Moh, Yusup dan Ibu Trisdiyati, keponakanku Afnan Ananda yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan.
2. Sahabatku, Maura Amalia yang selalu membersamai sejak duduk di semester satu hingga penghujung masa perkuliahan dan memberikan semangat, hiburan, dan dukungan sampai skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Teman temanku, Siti Rohamah, Anita Oktaviani, Jihan Fadillah, Julia Syaputri, dan Sarah Annisa Zain, yang telah memberikan bantuan, saran dan masukan selama penyelesaian skripsi ini.
4. BPH Rumbel Ceria PGSD UNJ Masa Bhakti 2021 – 2022 yakni, Indri, Eno, Alya, Nanda, Salwa Dzulfa, Luthfita, dan Natasya yang selalu mendukung menyelesaikan skripsi.
5. Teman teman Angkatan 2019, terutama kelas A 2019 yang menemani hari-hari peneliti saat berkuliah.
6. Tempat bernaung peneliti sambil bekerja yakni seluruh Staff PT Anakku Matahatiku, Ibu Sabrina Ritonga dan Bapak Djauhari Sitorus serta keluarga. Mr. Doni, Ms. Anti, Ms. Pinkan, Ms. Citra, Ms. Iya, Ms. Nina, Mr. Hadi, Ms. Kesyha, Ms. Sarah, Ms. Ranny, dan Ms. Bunga, serta teman teman dari Mungils Preschool Surabaya yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan semangat saat melakukan penelitian dan menyelesaikan studi.

DAFTAR ISI

COVER JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	v
MOTTO.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Umum Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8

BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Hakikat Kesiapan Perubahan Fisik pada Masa Peralihan	9
1. Pengertian Kesiapan Perubahan Fisik pada Masa Peralihan	9
2. Fungsi dan Peran dalam Mengenali Perubahan Fisik pada Masa Peralihan	12
3. Korelasi Kesiapan Perubahan Fisik dengan Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar	13
B. Hakikat Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>)	15

1. Pengertian Kesadaran Diri.....	15
2. Fungsi dan Peran Kesadaran Diri (<i>self awareness</i>) dalam Mengenali Perubahan Fisik pada Masa Peralihan	16
3. Hubungan Kesiapan Perubahan Fisik dengan Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar	18
C. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar	20
D. Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
E. Kerangka Berpikir	24
F. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
1. Tempat penelitian	26
2. Waktu Penelitian.....	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel	27
E. Teknik Pengumpulan data	28
1. Kesadaran diri (<i>Self Awareness</i>).....	28
2. Kesiapan Perubahan Fisik pada Masa Peralihan (Pubertas).....	30
3. Kisi – Kisi Instrumen.....	31
4. Validasi Instrumen.....	32
F. Teknik Analisis Data	34
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	34
2. Uji Persyaratan Analisis	34
3. Uji Hipotesis	35
G. Hipotesis Statistika	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Validasi Instrumen	37
1. Uji Validitas	37
2. Uji Reliabilitas.....	37
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	38
1. Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>).....	38
2. Kesiapan Perubahan Fisik pada Masa Peralihan (Pubertas).....	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	43
1. Uji Normalitas Data Hasil Penelitian	43
2. Uji Linearitas Data Hasil Penelitian	43
D. Pengujian Hipotesis.....	44
1. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.....	44
2. Perhitungan Koefisien Determinasi.....	45
E. Pembahasan Hasil.....	45
F. Keterbatasan Penelitian	47

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	51
1. Bagi Siswa	51
2. Bagi Orang Tua.....	51
3. Bagi Sekolah.....	51
4. Bagi Guru.....	51
5. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	52

DAFTAR PUSTAKA.....	53
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Skor Instrumen Kuesioner Kesadaran Diri (Self Awareness) ..	29
Tabel 3. 2 Daftar Skor Instrumen Kuesioner Kesiapan Perubahan Fisik pada Masa Peralihan (Pubertas)	30
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Kesadaran Diri (Self Awareness)	31
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Kesiapan Perubahan Fisik pada Masa Peralihan (Pubertas)	32
Tabel 3. 5 Interpretasi Reliabilitas	34
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen	38
Tabel 4.2 Data kesadaran diri (<i>self awareness</i>)	38
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi variabel kesadaran diri (<i>self awareness</i>)	39
Tabel 4.4 Data variabel kesiapan perubahan fisik	41
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi variabel kesiapan perubahan fisik	41
Tabel 4.6 Uji linearitas analisa varians (ANOVA)	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian Hubungan Variabel X terhadap Y	27
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	61
Lampiran 2. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen.....	64
Lampiran 3. Instrumen Final.....	68
Lampiran 4. Data Penelitian.....	70
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Persyaratan Analisis	77
Lampiran 6. Surat keterangan Penelitian	29
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	36
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	38

