

## Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya

<sup>1</sup>Devi Nanda, <sup>2</sup>Rika Fitriyana

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
rika.fitriyana@dsn.uhharajaya.ac.id

### ABSTRAK

Sejak pandemi covid-19 mulai merebak, pemerintah melakukan berbagai upaya untuk hadir dalam penyelesaian masalah yang timbul sebagai dampak dari situasi ini. Salah satu hal yang dilakukan adalah dengan memberikan bantuan sosial langsung kepada masyarakat. Tentu hal ini menuai pro dan kontra namun hal itu tetap dilaksanakan. Ragam respon muncul sehingga menarik minat peneliti untuk menelaah lebih dalam terkait kesadaran diri dan regulasi emosi para penerima bantuan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi terhadap kesadaran diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu masyarakat di kelurahan Bekasijaya sebanyak 56.462 jiwa dengan sampel 140 melalui proses olah karakteristik. Alat ukur yang digunakan yaitu skala regulasi emosi dan skala kesadaran diri. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap kesadaran diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,745\*\* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, jika regulasi emosi tinggi, maka kesadaran diri tinggi, begitupun sebaliknya, jika regulasi emosi rendah, maka kesadaran diri rendah.

**Kata kunci:** *Bantuan Sosial, Kesadaran Diri, Regulasi Emosi*

### ABSTRACT

Since covid-19 pandemic aroused, government has done many things in order to help people survive as the result of this situation. One of the things was cash social donation towards certain people. Of course there's always pros and cons but in the end it was still distributed through district officer. That is why, the researcher found it's interesting to look deeper into people's self-awareness and emotion regulation. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between emotion regulation and self-awareness. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were the community in Bekasijaya village as many as 56,462 people with a sample of 140 through a process of characteristic processing. The measuring instrument used is in the form of two scales, namely emotional regulation and self-awareness. The two measuring instruments have been through the validity of the item discriminating power test and the reliability test using Cronbach's alpha which was carried out through the SPSS Version program. The results in this study indicate that there is a relationship between emotional regulation and self-awareness with a correlation coefficient of 0.800\*\* with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). That is, if emotion regulation high, then self-awareness is high, and vice versa, if emotion regulation low, then self-awareness is low.

**Keyword:** *Emotion Regulation, Self Awareness, Social Help*

## LATAR BELAKANG

Covid-19 atau yang lebih dikenal sebagai Virus Corona telah menjadi perhatian publik sejak kemunculannya di tahun 2019. Penyebaran virus yang cepat berdampak pada penurunan perekonomian Indonesia (Yamali & Putri, 2020). Hal ini mendorong berbagai negara termasuk Indonesia memberlakukan aturan yang ketat dan berbagai kebijakan guna mengatasi situasi tersebut. Situasi ini terjadi baik negara maju maupun negara berkembang telah mengalami krisis ekonomi dan kesehatan secara global (Alodia et al., 2020).

Pemerintah dituntut untuk mengatur kebijakan mengenai perekonomian Indonesia dan dituntut untuk menjamin ekonomi masyarakat Indonesia dikarenakan faktor ekonomi merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Yamali & Putri, 2020). Pemerintah membuat kebijakan dengan melaksanakan 7 program bantuan diantaranya bantuan sembako, bantuan sosial tunai, bantuan langsung tunai pada dana desa, listrik gratis, kartu prakerja, subsidi gaji karyawan dan bantuan langsung tunai bagi usaha mikro yang merupakan bentuk kepedulian pemerintah atau organisasi sosial yang berbadan hukum dalam menanggulangi kemiskinan (Purnia, D. S., Rifai, A., & Rahmatullah, S. 2019). Bantuan sosial (bansos) merupakan pemberian bantuan berupa uang atau barang dari pemerintah daerah kepada individu, keluarga, kelompok atau masyarakat yang sifatnya tidak konsisten yang sifatnya selektif, yang bertujuan untuk melindungi dari kemungkinan terjadinya resiko sosial (Maffirotin, S. M., Wati, M., & Setyadi, H. J. 2018).

Bantuan Sosial Tunai (BST) sangat membantu warga, dimana bantuan tersebut sangat dinanti-nantikan oleh warga ditengah susahnyanya memperoleh pendapatan pada masa wabah pandemi saat ini, bahkan banyak warga justru kehilangan mata pencaharian akibat dari pandemi covid-19 yang berlarut-larut (Amantha & Rahmaini, 2020). Dengan mempertimbangkan beragamnya karakteristik warga miskin dan rentan di Indonesia, pemerintah tidak bisa menerapkan satu mekanisme penetapan sasaran dan penyaluran BLT. Besaran BLT yang diberikan sebesar Rp. 600.000 per bulan (Iping, 2020).

Kriteria pemilihan penerima bantuan sosial merujuk pada pemenuhan beberapa unsur, yaitu : status pekerjaan, jumlah penghasilan perbulan, banyak tanggungan, status tempat tinggal, Status tarif listrik, (Hutagalung, B. T., Siregar, E. T., & Lubis, J. H. 2021). Kementerian sosial akan menyalurkan program BST itu kepada keluarga yang telah memenuhi persyaratan, dan terdaftar di Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) (Firdausu, 2021). Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) merupakan salah satu data yang sangatlah penting dalam menetapkan penerima bantuan atau Keluarga Penerima Manfaat (KPM) yang memerlukan perbaikan data tersebut, yang saat ini masih terdapat kekurangan sehingga masih terdapat warga yang tidak masuk dalam data tersebut walaupun telah memenuhi kriteria penerima sehingga mereka tidak mendapatkan bantuan baik dari Desa, Pemerintah Kabupaten, Pemerintah Provinsi maupun Pemerintah Pusat (Irfan, 2021).

Dengan beragamnya bansos dan juga mekanisme penyaluran, maka masalah kerumitan yang sangat terlihat adalah masalah pendataan warga penerima, ketidaksinkronan

data dan kekhawatiran adanya double (dua kali) penyaluran terhadap satu orang (Apriyani & Vernanda, 2020). Adanya bantuan seperti ini juga menimbulkan dampak yang tidak diinginkan seperti fungsi dari bantuan langsung tunai yaitu untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari tapi pada kenyataannya ada yang menyalahgunakannya, ada sebagian penerima menggunakannya untuk membeli hal-hal yang kurang penting (Rizaldy et al., 2021). Dengan demikian masyarakat dirasa perlu memiliki kesadaran diri untuk menggunakan bantuan sebaik mungkin maupun apakah dirinya pantas menerima bantuan atau sebaliknya.

Perihal penerimaan BST pada masyarakat perlu adanya tingkat kesadaran diri yang mampu memberikan pemahaman bahwa pemberian BST tersebut harus bahkan wajib tepat pada sasaran, yaitu masyarakat yang memenuhi kriteria terdaftar sebagai penerima BST. Peneliti menemukan adanya berbagai macam pola sikap masyarakat dalam menanggapi penyaluran dana BST, salah satu sikap yang muncul yaitu adanya penolakan karena dirinya tidak terdaftar sebagai penerima dana BST sesuai dengan kriteria yang ditetapkan pemerintah pusat. Maka dari itu perlu adanya kesadaran diri masyarakat dalam menanggapi distribusi penyaluran dana BST tersebut.

Kesadaran diri memiliki keterkaitan yang sangat erat terhadap emosi, pikiran, dan tindakan (Sastrawinata, 2011). Selain memberikan pengaruh terhadap sikap serta tingkah laku pada individu, kesadaran diri juga mampu mempengaruhi cara pandang individu terhadap hal-hal yang berada diluar dirinya (Widiatmoko & Ardini, 2018). Kesadaran diri yang tinggi pada seseorang, setidaknya mampu dalam menenangkan tindakan dan pikirannya dalam menyadari kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, sadar akan minat yang dimiliki sehingga dapat tersalurkan secara tepat (Gunawan & Wulandari, 2017). Kesadaran diri dapat mengenali perasaan serta mengapa seseorang merasakan hal seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain (Anisah, R., Apuanor, & Sudarmono, 2018). Proses internalisasi dari informasi yang diserap ketika pada saatnya menjadi suatu nilai-nilai yang diyakini kebenarannya yang lalu di aplikasikan juga merupakan bentuk kesadaran diri (Dewi, 2016).

Hasil studi dari Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. (Reivich dan Shatte, 2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan, individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. (Gross, 2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur, proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Selanjutnya menurut (Cole dkk, 2004) regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian

interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antara individu.

Kesadaran diri (*self-awareness*) berpengaruh juga terhadap kepuasan hidup dalam diri seseorang yang mana penilaian tentang keadaan dimana individu dapat memiliki pemahaman diri sendiri dengan setepat-tepatnya (Dody, 2016). Fungsi *self awareness* (kesadaran diri) juga berguna dalam mengendalikan segala bentuk emosi, sehingga digunakan dalam menjalin hubungan sosial, serta mengendalikan diri dalam upaya pemenuhan kebutuhan sehari-hari, sehingga memiliki peluang berhasil dalam memecahkan setiap masalah (Wafa et al., 2021).

Dalam mencapai tingkat kesadaran diri yang baik, individu diharapkan mampu melihat kesalahan mereka sendiri dan kemudian mereka akan mengambil tindakan untuk mempertanggung jawabkan semuanya. Proses belajar dari pengalaman yang dimaksud disini adalah suatu kepercayaan yang bersifat positif terhadap kemampuan diri sendiri. Dengan adanya kesadaran diri, akan memperluas pengendalian seseorang terhadap hidup mereka. Selain itu, mereka juga akan tahu bagaimana cara mengambil keputusan yang baik dalam hidup mereka. Peneliti melihat bahwa untuk mencapai tahap pembentukan kesadaran diri, setiap individu dapat mengelola emosi-emosi yang ada pada dirinya sehingga dapat terkendali, hal tersebut dinamakan regulasi emosi.

Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya yang berasal dari bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial (Kartika & Nisfiannoor, 2017). Regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang sangat dipengaruhi oleh emosi individu tersebut baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif yang mana salah satunya mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif saat mengalami tekanan emosional (Syahadat, 2013). Farkhaeni dalam (Silaen & Dewi, 2015) menjelaskan bahwa seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri tinggi yang biasanya akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya, sehingga individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Hasil Studi dari Goleman (2011) menjelaskan kesadaran diri sebagai kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Selain itu, kesadaran diri juga berarti menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri menurut Stein & Book (2003) yaitu kemampuan mengenali perasaan, alasannya merasakan hal tersebut, serta menyadari pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain yang meliputi kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (*asertif*), mengarahkan dan mengendalikan diri, kemampuan untuk mandiri, mengenali dan menerima kekurangan serta kelebihan dirinya, mewujudkan potensi yang dimiliki, serta puas dengan potensi tersebut.

Menurut Suryamentaram (2004) kesadaran diri sebagai cara latihan (memilah-milah) rasa sendiri dengan rasa orang lain

untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati orang lain sebagai manifestasi tercapainya pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang sehat, sejahtera serta kecerdasan dimana pribadi sadar akan tugas dan tanggung jawabnya. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri secara tepat dan akurat dalam berbagai situasi secara *valid dan reliable*, reaksi emosi diri saat menghadapi suatu peristiwa yang memancing emosi dirinya dari segi positif maupun negatif (Bradberry Greaves, 2005). Kesadaran diri merupakan kemampuan agar dapat memilah-milah perasaan serta agar mampu mengenal, bahkan mampu memahami hal yang sedang kita rasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut serta pengaruh perilaku individu, kesadaran diri yang dimiliki individu hal ini berarti mempunyai satu pemahaman dalam kekuatan, kelemahan diri, emosi, kebutuhan diri maupun pendorong diri (Nihayatus, 2017).

Goleman, (2011) mengungkapkan aspek-aspek utama dalam kesadaran diri yang meliputi empat aspek, yaitu: (1) Kesadaran Emosi (*emotional awereness*) merupakan keadaan dimana emosi yang sedang dirasakan berhubungan dengan alasan dan keterkaitan antara perasaan, pikiran, serta tindakan karena hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja individu; (2) Konsep diri (*self concept*) merupakan hal yang harus dimiliki seseorang dan berguna untuk memperbaiki keputusan yang diambil; (3) Harga Diri (*self esteem*) Penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya dan menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, kompeten serta penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya; (4) Diri Yang Berbeda (*multiple selves*) Seseorang yang kala itu melakukan aktivitas, kepentingan, dan hubungan sosial, ketika kita terlambat dalam komunikasi antarpribadi, kita memiliki dua diri dalam konsep diri kita.

Hasil studi dari Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. (Reivich dan Shatte, 2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan, individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. (Gross, 2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur, proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Selanjutnya menurut (Cole dkk, 2004) regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antara individu.

Menurut Thompson, (1994) secara umum terdapat tiga aspek regulasi emosi yaitu; (1) Kemampuan monitor emosi (*emotions monitoring*) untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya; (2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif; (3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri atau kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri (Putri & Ika, 2019). Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari baik melalui sikap dan perilakunya. (Widuri, 2012). Regulasi emosi dapat meredakan, mengintensifkan, atau mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu yang mana dapat mengubah derajat di mana komponen respons emosi menyatu ketika emosi terungkap (Chahya, 2020). Regulasi emosi adalah fungsi yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia dalam bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya (Poegoeh & Hamidah, 2016). Penelitian ini akan meneliti hubungan Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya.

### METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif, dimana menurut Muri Yusuf, (2014) penelitian dengan pendekatan kuantitatif memiliki beberapa ciri yaitu rancangan yang terstruktur, data yang dikumpulkan bersifat angka, menggunakan selang waktu tertentu atau dengan jangka waktu yang pendek, adanya sebuah hipotesis atau pertanyaan yang perlu dijawab, analisis data menggunakan statistik, lebih berorientasi pada produk dari proses, sampel yang digunakan luas (*random*, akurat, representatif), serta instrumen yang digunakan harus valid dan reliabel.

#### *Sampel Penelitian/Subjek Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini adalah para masyarakat yang mendapatkan serta menanggapi bantuan sosial di kelurahan Bekasi Jaya selama masa pandemi Covid-19 berlangsung di Kelurahan Bekasi Jaya sebanyak 217 jiwa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu; 1) masyarakat yang tidak mendapatkan kartu bantuan non

tunai dan berdomisili di Kota Bekasi, 2) Wanita dan Pria berusia di atas 50 tahun, 3) memiliki pekerjaan tidak tetap, 4) di PHK ketika pandemic covid-19, 5) sudah tidak memiliki suami/istri, 6) memiliki tanggungan anak bersekolah, 7) status hunian kontrak.. Jumlah minimal subjek yang harus terpenuhi dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah minimal yang harus terpenuhi yaitu sebesar 140 sampel. Dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 140 sampel yang berarti sudah terpenuhi jumlah minimal yang ditetapkan.

#### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2022 dengan cara mendistribusikan skala penelitian dalam bentuk *google form* secara *online*. Skala disebar di kantor Kelurahan Bekasi Jaya yang diawali dengan wawancara singkat terlebih dahulu yang bertujuan untuk memastikan responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

#### *Alat Ukur*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi berupa skala *likert* dari kedua variabel yaitu, variabel kesadaran diri dan variabel regulasi emosi. Skala tersebut terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* serta terdiri dari empat pilihan jawaban diantaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kesadaran diri dan skala regulasi emosi disusun oleh peneliti berdasarkan teori terkait.

#### *Teknik Analisis Data*

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan *software (Statistical Package for Social Science) SPSS 24.0*. Sebelum dilakukan uji korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji linearitas dan uji normalitas.

## HASIL PENELITIAN

#### *Karakteristik Subjek*

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 60 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang dan laki-laki sebanyak 15 orang. Mayoritas subjek penelitian adalah berusia 20 tahun yaitu sebanyak 23 orang. mayoritas subjek memiliki IPK antara 3,00 sampai 3,50 yaitu sebanyak 42 orang atau sebesar 70%. Subjek penelitian berasal dari enam program studi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan mayoritas subjek berasal dari program studi Pendidikan Dokter yaitu sebanyak 36 orang atau sebesar 60%.

#### *Deskripsi Data Penelitian*

Hasil deskripsi penelitian variabel *self regulated learning*, konsep diri, dan prestasi akademik dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* memiliki mean teoritis yang

lebih besar dari mean empiris sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 10,400 dengan nilai t sebesar 9,841 ( $p=0,000$ ). Mean empiris yang diperoleh lebih besar dari mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf *self regulated learning* yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian adalah antara 56 sampai dengan 103. Berdasarkan penyebaran frekuensi, 93,33% subjek memiliki skor yang berada di atas mean teoritis.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel konsep diri memiliki mean teoritis yang lebih besar dari mean empiris sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 12,650 dengan nilai t sebesar 11,449 ( $p=0,000$ ). Mean empiris yang diperoleh lebih besar dari mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf konsep diri yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian adalah antara 62 sampai dengan 110. Berdasarkan penyebaran frekuensi, 91,67% subjek memiliki skor yang berada di atas mean teoritis.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa prestasi akademik menunjukkan bahwa prestasi akademik memiliki mean teoritis sebesar 50,00 dan mean empiris sebesar 49,9988 sehingga memiliki perbedaan sebesar -0,00117 dengan nilai t sebesar -0,001 ( $p=0,999$ ). Mean empiris yang diperoleh lebih kecil dari mean teoritis (mean empiris < mean teoritis) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara besarnya IPK dari masing-masing subjek penelitian.

**Uji Asumsi**

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil  $p>0.05$  (Santoso, 2003). Tabel 2 menunjukkan bahwa data variabel *self regulated learning* berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,543 dengan signifikansi 0,930 ( $p>0,05$ ). Data pada variabel konsep diri berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,669 dengan signifikansi 0,762 ( $p>0,05$ ). Serta data prestasi akademik yaitu nilai IPK berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar 1,186 dengan signifikansi 0,120 ( $p>0,05$ ).

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung menunjukkan garis sejajar atau tidak (Sugiyono, 2014). Langkah kerja untuk melakukan uji linieritas adalah dengan melihat *compare mean* lalu menggunakan *test of linearity*. Hubungan dua variabel dikatakan signifikan linier jika  $p<0.05$ . Tabel 3 menunjukkan hubungan yang linear antara prestasi akademik dan *self regulated learning* dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p<0,05$ ). Hubungan yang linear juga ditunjukkan antara prestasi akademik dan konsep diri dengan nilai signifikansi 0,018 ( $p<0,05$ ). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara prestasi akademik dengan *self regulated learning* serta prestasi akademik dengan konsep diri.

Uji multikolineritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel bebas satu dengan variabel bebas lainnya. Model regresi dianggap baik ketika variabel bebas tidak memiliki korelasi yang tinggi dengan variabel

bebas lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai VIF kurang dari 10 ( $<10$ ) dan nilai Tolerance yang lebih besar dari 0,1 ( $>0,1$ ) (Ghozali, 2005). Tabel 4 menunjukkan nilai Tolerance sebesar 0,614 ( $>0,1$ ) dan nilai VIF sebesar 1,628 ( $<10$ ), sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas yang diteliti yaitu pada variabel *self regulated learning* dan konsep diri.

Berdasarkan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, tidak ada multikolinearitas, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis regresi berganda.

**Uji Hipotesis**

Uji korelasi koefisien *Spearman Rho* didapatkan hasil sebesar 0,745 yang menunjukkan hubungan kuat antara variabel regulasi emosi dengan kesadaran diri. Korelasi koefisien menunjukkan arah positif yang berarti arah hubungan kesadaran diri dan regulasi emosi memiliki hubungan setara yaitu jika skor regulasi emosi tinggi maka skor kesadaran diri juga tinggi. Adapun tanda 2 bintang (\*\*\*) yang terdapat pada nilai koefisiensi menginterpretasikan bahwa korelasi signifikan pada level 0,01. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kesadaran diri pada masyarakat yang menerima bantuan non tunai di Kelurahan Bekasi Jaya.

Spearman's rho	Kesadaran Diri*Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1.000	.745**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	140	140

**PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN**

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah selama masa pandemic covid-19. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi dari *Spearman* menemukan bahwa regulasi emosi berkolaborasi dengan kesejahteraan emosi yang artinya semakin baik regulasi emosi yang dimiliki ibu akan memiliki kontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis yang semakin baik pula.

Hasil kategorisasi Kesadaran diri menunjukkan bahwa 26,7% subjek yakni sebanyak 35 orang memiliki tingkat kesadaran diri yang berada pada kategori rendah. Lalu sebanyak 62% subjek yaitu sebanyak 93 orang memiliki tingkat

kesadaran diri pada kategori sedang dan sebanyak 11,3% yakni sebanyak 12 orang berada pada kategori tinggi. sedangkan pada variabel Regulasi Emosi menunjukkan bahwa 12,7% subjek yaitu sebanyak 9 orang memiliki tingkat Regulasi Emosi pada kategori sedang, sedangkan 87,3% subjek yakni sebanyak 131 orang memiliki Regulasi Emosi pada kategori tinggi. Dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada masyarakat yang berada di Kelurahan. Hubungan tersebut bersifat positif yang artinya semakin tinggi Regulasi Emosi maka Kesadaran Diri akan semakin tinggi pula. Sebaliknya, jika Regulasi Emosi semakin rendah maka Kesadaran Diri akan semakin rendah.

Diharapkan kepada masyarakat yang dapat berguna untuk membantu dalam mengontrol emosi dalam diri pribadi dan meningkatkan kesadaran bagi diri sendiri agar menjadi lebih baik lagi dan menjadi bermanfaat untuk diri sendiri serta diharapkan untuk instansi pelayan publik atau pihak kelurahan untuk dapat memperbaiki sistem pelayanannya agar dapat menyalurkan bantuan secara merata dan terorganisir dengan baik kepada masyarakat.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat meneliti faktor lain dari penelitian ini yang berhubungan dengan Regulasi Emosi dengan Kesadaran Diri.

Peneliti Selanjutnya dapat memperbanyak jumlah responden dalam penelitian agar data yang di dapat mampu mewakili keseluruhan dari populasi yang ada, juga disarankan untuk meneliti variabel Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri dengan permasalahan lain yang ada di masyarakat

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alodia, A., Sari, N., Darwin, Winata, N., & Iswara, V. (2020). Menangani Perubahan Iklim dengan Memperhatikan Sektor Industri, Inovasi dan Infrastruktur Khususnya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(10), 688–694. <http://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/174>
- Amantha, G. K., & Rahmaini, P. (2020). *Efektivitas Kebijakan Pemerintah Terhadap Kesejahteraan Lanjut Usia ( Lansia ) Provinsi Lampung Tahun 2020*. 1–5.
- Anisah, R., Apuanor, & Sudarmono. (2018). Analisis kesadaran diri mahasiswa akan kebersihan lingkungan kampus STKIP Muhammadiyah Sampit. *Jurnal Paedagogie*, 6(2), 99–106. <file:///C:/Users/Siska/Downloads/75-144-1-SM.pdf>
- Apriyani, R., & Vernanda, P. H. (2020). *Kesimpangsiuran pembagian bantuan sosial di tengah pandemi covid-19*. 1–6.
- Atosokhi Gea, Antonius, dkk, 2002, *Relasi dengan Diri Sendiri* Jakarta : Elek Media Komputindo.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2b4jq>
- Chahya, I. (2020). Pengaruh Secure Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation As A Scientific Construct Methodological Challenges And Directions For Child Development Research. *Child Development*. March/April. 75 (2), 317–333.
- Dewi, N. K. (2016). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Karakter Lokal Jawa Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self Awareness) Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.231>
- Dody, S. (2016). Peran Self Awareness dalam Memediasi Pengaruh Supervisi Akademik Pengawas dan Kemampuan Manajerial Kepala Sekolah terhadap Kompetensi Guru. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(1), 35–43.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions Between Emotion Regulation Strategies and Affective Style : Implications for Trait Journal Hunter College, 200–207.
- Firdausu, A. Z. (2021). Penyaluran Bantuan Dana Jaminan Sosial bagi Masyarakat yang Terdampak Covid-19. *Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia*.
- Goleman, D., 2002. *Working With Emotional Intelligence*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Goleman, D., 2001. *Emotional Intelligence*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Goleman, Daniel. (2011). *Emotional Intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, I. M., & Wulandari, J. (2017). Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kesadaran Diri Siswa. *Jurnal FIP IKIP Mataram*, 2, 192–197.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press.
- Hutagalung, B. T., Siregar, E. T., & Lubis, J. H. (2021). Penerapan Metode SMART dalam Seleksi Penerima Bantuan Sosial Warga Masyarakat Terdampak COVID-19. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 5(Vol 5, No 1 (2021): MIB Januari 2021), 170–185. <https://doi.org/10.30865/mib.v5i1.2618>
- Iping, B. (2020). Perlindungan Sosial Melalui Kebijakan Program Bantuan Langsung Tunai (Blt) Di Era Pandemi Covid-19: Tinjauan Perspektif Ekonomi Dan Sosial. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 516–526. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v1i2.290>
- Irfan, S. (2021). Efektivitas Bantuan Langsung Tunai Dana Desa Dalam Pemulihan Ekonomi Di Desa. *Indonesian Treasury Review Jurnal Perbendaharaan, Keuangan Negara, Dan Kebijakan Publik Analisis*, 6(3), 85–96.
- Ihsanuddin. (2020). Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia. Retrieved June 24, 2020, from [nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-viruscorona-di-indonesia](https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-viruscorona-di-indonesia).
- Jermann, F, Linden, M.V.D, Acremont, M & Zermatten.

- (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 22 (2), 126-131.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Kaplan, R. M., & Sacuzzo, D. P. (2012). *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues* (8th, berilud ed.). Cengage Learning.
- Kencono, R. A. (2016). Kesabaran dan Regulasi Emosi pada Pasien Pasca Stroke. *Psycho Idea*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v14i2.2115>
- Maffirotin, S. M., Wati, M., & Setyadi, H. J. (2018). Sistem Pendukung Keputusan Penerima Bantuan Sosial Daerah Kutai Kartanegara Menggunakan Metode Electre. *Jurnal Rekayasa Teknologi Informasi (JURTI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.30872/jurti.v2i1.1362>
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasional Bidang Bk Pribadi). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57–62.
- Malikah. (2013). Kesadaran diri proses pembentukan karakter islam. *Jurnal Al-Ulum*, Vol. 13(No.1), 129–150.
- Manah, A. C., & Miftakhul, J. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 155–160.
- Mohammad, A. (2014). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima*. 02(c), 1–43.
- Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan konseling gestalt dengan teknik reframing untuk meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. *Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3922>
- Maharani L, Mustika M. (2016). Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1). 17-31. <http://ejournal.raderintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/555/447>
- Muri Yusuf, A. P. M. P. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Pertama). Kencana.
- Nanik Prihartanti, Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram, Surakarta : Muhammadiyah University Press, 2004.
- Nihayatus, Sangadah. (2017). Hubungan antara kesadaran diri dengan kedisiplinan dan motivasi berprestasi siswa serta implikasinya terhadap bimbingan belajar (Studi pada siswa MAN 1 Magelang). (Tesis dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/28892>
- Poegoeh, D. P., & Hamidah. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>
- Purnia, D. S., Rifai, A., & Rahmatullah, S. (2019). Penerapan Metode Waterfall dalam Perancangan Sistem Informasi Aplikasi Bantuan Sosial Berbasis Android. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi 2019*, 1–7.
- Putri, M. Y., & Ika, F. K. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Parek, Udai. 1996. *Perilaku Organisasi: Pedoman ke Arah Pemahaman Proses Komunikasi Antar Pribadi dan Motivasi Kerja*, Jakarta: Pustaka Budiman Persindo.
- Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. In T. Chandra (Ed.), *BMC Public Health* (Revisi 201, Vol. 5, Issue 1). Zifatama Publishing.
- Periantolo. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Resmi, G. M., Muttaqin, R. M., & Defriani, M. (2021). *Determination Of Acceptance Of Non-Cash Food Assistance*. 4, 40–46.
- Ruhyana, F. N., & Ferdiansyah, H. (2021). *Strategi Kebijakan Pemerintah Kabupaten Sumedang dalam Penyaluran Sumedang Dalam Penyaluran Bantuan Sosial Di Masa Pandemi Covid-19*. December 2020. <https://doi.org/10.37250/newkiki.v4i3.69>
- Reivich, K. & Shatte (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Book
- Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kinerja Auditor Pada Kap Di Kota Palembang. *Sosialita*, 1(2), 1–19. <http://jurnal.ubl.ac.id/index.php/JIA/article/view/359>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di Sma Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175–181.
- Susanto, E. R., & Puspaningrum, A. S. (2021). *Rancang Bangun Rekomendasi Penerima Bantuan Sosial Berdasarkan Data Kesejahteraan Rakyat*. 15(1), 1–12.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (p. 184). Citapustaka Media. <https://doi.org/979-3216-90-5>
- Steven J. Stein & Howard E. Book, *Ledakan EQ; 16 Prinsip*

- Dasar Emosional Meraih Sukses, (Trinanda Rainy Januarsari dan Yudi Murtanto.Terjemahan).Bandung: Kaifa, 2003.
- T. Bradberry & J. Greaves, 2005, Emotional Intelligence, San Diego: Talent Smart, 2005.
- Thompson, R.H. (1994). The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. North America: Monographs of the Society for Research in Child Development . 59, 25-52.
- Wafa, Y., Inthomy, H., Endah, S., Ayu, N. P., Adelia, E. W., Nova, L., & Esti, N. A. (2021). *Kepercayaan Diri Dan Kesadaran Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Dan Pengembangan Karir*. 10.
- Widiatmoko, M., & Ardini, F. M. (2018). Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 99–108. <https://doi.org/10.30653/003.201842.50>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Yamali, F. R., & Putri, R. N. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Ekonomi Indonesia. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 4(2), 384. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v4i2.179>
- Fitriani, F. F. (16 April 2020). Ekonom CSIS: Kartu prakerja tidak efektif, lebih baik fokus bansos. *Bisnis Indonesia*. Diakses pada tanggal 15 Juni 2021 dari <https://ekonomi.bisnis.com/read/20200416/9/1228251/ekonom-csis-kartu-prakerja-tidak-efektif-lebih-baik-fokus-bansos->
- Sumodiningrat, G. (1999). Jaring pengaman sosial dan pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 13, 3-25
- Teja, M. (2020). Permasalahan keakuratan data penerima bantuan sosial covid-19. *Info Singkat Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis* 12, 13-18.