PENERAPAN TEKNIK MENTAL *SELF CARE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMP NEGERI 1 MINASATENE

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan ilmu pendidikan program studi bimbingan dan konseling STKIP ANDI MATAPPA

Oleh:

NUR FAJRIA

919862010011

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2023

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : PENERAPAN TEKNIK MENTAL *SELF CARE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMP NEGERI 1 MINASATENE

Atas Nama Saudari :

Nama	: Nur Fajria
NIM	: 919862010011
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 2023

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
MUH.ILHAM BAKHTIAR,S.Pd.,M.Pd	**A. MUH. RAMADHAN AS,S.Pd.,M,Pd**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

ii

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu pernyataan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Hari Sabtu 16 Desember 2023.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., MH

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : MUH. ILHAM BAKHTIAR, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : A. MUH. RAMADHAN AS, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji : 1. AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd (.....)

2. NURHIDAYATULLAH. D, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. MUH. ILHAM BAKHTIAR, S.Pd., M.Pd (.....)

2. A. MUH. RAMADHAN AS, S.Pd., M.Pd (.....)

iii

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Fajria

Npm : 919862010011

Jurusan / program studi : Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Judul skripsi : PENEREPAN TEKNIK MENTAL *SELF CARE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMP NEGERI 1 MINASATENE.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatuanya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari teryata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2023

Yang membuat pernyataan

NUR FAJRIA

v

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

MOTTO

"Setiap usaha pasti ada hambatan, teruslah berjuang dan jangan mudah menyerah, pasti kita bisa. Tetaplah bersikap positif

walaupun kita berada dalam situasi yang negatif"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

ABSTRAK

NUR FAJRIA, 2023. Penerepan teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 1 Minasatene. Dibimbing oleh bapak Muh.Ilham Bakhtiar,S.Pd.,M.Pd. sebagai pembimbing 1 dan bapak A. Muh. Ramadhan As. S.Pd M.Pd. sebagai pembimbing 2. Program Studi Bimbingan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah 1) bagaimana gambaran penerepan teknik mental *self care* dalam meningkatkan *self awareness* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene? 2) bagaimana gambaran tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik mental *self care* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene? 3) apakah ada pengaruh teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene?. Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui gambaran penerepan teknik mental *self care* dalam meningkatkan *self awareness* pada siswa. 2) untuk mengetahui gambaran tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik mental *self care* pada siswa. 3) untuk mengetahui adanya pengaruh teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa.

Jenis penelitian ini yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian eksperimen, dimana jumlah populasi berjumlah 182 siswa dan jumlah sampel 60 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument angket yang telah diuji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis statistic inferensial.

Hasil penelitian penerepan teknik mental *self care* dalam kelompok eksperimen diberikan perlakuan pre-test berada pada kategori “Sangat Rendah” dan “Rendah”, setelah diterapkan teknik mental *self care* selama 3 kali pertemuan, pos-test berada pada kategori “Tinggi” dan “Sangat Tinggi”, sehingga hasilnya Signifikan. sedangkan kelompok kontrol pre-test berada pada kategori “Sangat Rendah” dan “ Rendah”, dan setelah diberikan pos-test berada pada kategori “Sangat Rendah” dan “Rendah”, sehingga hasilnya tidak Signifikan. Berdasarkan hasil *uji paired samples test* kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan ada perubahan kesadaran diri (*self awareness*) siswa. Sedangkan kelompok kontrol ada perubahan namun tidak Signifikan. Hal ini berarti bahwa penerapan teknik mental *self care* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan efektif dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 1 Minasatene.

Kata kunci: *self care, self awareness*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Salmiati, S.Pd.,M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Muh.Ilham Bakhtiar, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan A.Muh. Ramadhan As,S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.

viii

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

5. Bapak / Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 2023

NUR FAJRIA

ix

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL **i**

LEMBAR PERSETUJUAN

MOTTO

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR TABELiii

DAFTAR LAMPIRAN

BAB 1PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

B. Rumusan Masalah

C. Tujuan Penelitian

D. Manfaat Penelitian

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

B. Kerangka Pikir

C. Hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

B. Variabel Dan Desain Penelitan

C. Batasan Operasional Variabel

D. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

E. Populasi Dan Sampel

F. Teknik Pengumpulan Data

G. Teknik analisis data

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

B. PEMBAHASAN

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

DAFTAR TABEL

Nomor **judul** **Halaman**

Tabel 4.1 Jadwal kegiatan penelitian

Tabel. 4.2 Rekapitulasi Hasil Analisis Observasi

Tabel 4.3 Rekapitulasi Nilai Angket Pre-Test Post-Test Kelompok Eksperimen

Tabel 4.4 Rekapitulasi Nilai Angket Pre test Post-Test Kelompok kontrol

Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji Paired Sample Test

Tabel 4.6 Hasil Analisis Gain Ternormalisasi Kelompok Eksperimen 57

Tabel 4.7 Hasil Analisis Gain Ternormalisasi Kelompok Kontrol 58

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

DAFTAR GAMBAR

Nomor **Nama** **halaman**

1. Gambar 2.1 Kerangka Pikir
2. Gambar 3.1 Tabel Jumlah Siswa Smp Negeri 1 Minasatene
3. Gambar 3.2 Tabel Penyebaran Sampel Penelitian
4. Gambar 3.3 Tabel Distribusi Pemberian Skor
5. Gambar 3.4 Tabel Kategori Hasil Angket
6. Gambar 3.5 Tabel Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor **Judul** **Halaman**

1. Lampiran 1Skenario

2. Lampiran 2 Kisi Kisi Kesadaran Diri (*Self Awareness*) Uji Coba

3. Angket Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

4. Lampiran 3 Pedoman Observasi

5. Lampiran 4 Tabulasi Angket Uji Coba

6. Lampiran 5 Hasil Uji Validasi SPSS

7. Lampiran 6 Hasil Uji Reabilitas SPSS

8. Lampiran 7 Kisi Kisi Kesadaran Diri (*self awareness*)

9. Angket Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

10. Lampiran 8 Tabulasi Angket Pre-Test Kelompok Eksperimen

11. Tabulasi Angket Post-Test Kelompok Eksperimen *Self Awareness*

12. Lampiran 9 Tabulasi Angket Pre-Test Kelompok Kontrol *Self Awarenes* 102

13. Tabulasi Angket Post-Test Kelompok Kontrol *Self Awareness*

14. Lampiran 10 Hasil Pre-test Pos-test Kelompok Eksperimen

15. Lampiran 11 Hasil Pre-test Pos-test Kelompok Kontrol

16. Lampiran 12 Uji Kolmogrov- Smirnov Kelompok Eksperimen

17. Lampiran 13 Uji Homoginitas Kelompok Eksperimen

18. Lampiran 14 *Paired Samples Test*

20. Persuratan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No. 20 tahun 2003).

Dalam pasal 3 UU No. 20 Tahun 2003 juga mengatur tentang fungsi pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Salah satu masalah yang sampai saat ini masih sangat sering terjadi dilingkungan sekolah adalah kurangnya kesadaran diri atau disebut *self awareness*. Menurut maharani & mustika (2016), *self awareness* (kesadaran diri) adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku itu sendiri atau pemahaman diri sendiri. Kesadaran diri (*self awareness*) adalah keadaan dimana individu dapat memahami diri sendiri (pikiran, perasaan, dan evaluasi diri) dengan tepat. Individu yang memiliki sifat *awareness* yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

baik maka ia mampu menguasai diri dan membaca situasi sosial dalam memahami orang lain serta mengerti harapan orang lain terhadap dirinya.

Self awareness menurut solso (2008) mengemukakan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) dari proses fisik dan proses psikologis yang mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya. Seseorang jika sudah memiliki kesadaran diri maka dapat mengendalikan dirinya terkait dengan tujuan hidup yang dimiliknya, bagaimana mengatur emosi serta pengaruh emosi terhadap kognitifnya. *Self awareness* (kesadaran diri) adalah salah satu kemampuan individu dalam hal menganalisa pikiran dan perasaan yang ada dalam diri. Kesadaran diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional (EQ). Kemampuan untuk memantau emosi dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya sepenuhnya. Sebaliknya kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan permasalahan yang dihadapai untuk selanjutnya ia dapat menguasinya, Setiap individu memiliki kesadaran akan pikiran, perasaan, ingatan, dan intensitasnya skinner (Feist & Feist, 2013).

Ada Tiga Kecakapan Utama Dalam Kesadaran Diri Diri Yaitu : Mengenali emosi, pengakuan diri, kepercayaan diri (jacinta, 2008:16). Komponen dalam *self awareness* (kesadaran diri), antara lain; (1) *Emotional self awareness,* tidak hanya kesadaran emosi dan perasaan, tetapi individu juga dapat membedakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

diantara keduanya. Hal ini berkaitan dengan kesadaran akan pengetahuan terhadap apa yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya emosi dan perasaan tersebut sehingga seorang individu mampu membaca dan memahami emosi, emosi yang telah dirasakan dan dapat merasakan pengaruhnya terhadap hubungan sosial dengan lingkungan sekitar; (2) *accurate self assesment* merupakan pengetahuan realistis mengenai kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri seorang individu. Jika individu tersebut memiliki kesadaran diri akan mampu mengenai potensi-potensi yang ada pada dirinya, selain itu individu menggunakan proses reflektif dimana individu tersebut dapat memiliki cerminan dirinya dari orang lain, sehingga dapat mengevaluasi diri dengan baik, dan individu tersebut akan memiliki kesadaran penuh terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya dalam dirinya; (3) *self confidence* merupakan keyakinan diri dimiliki setiap individu, ketika seorang individu memiliki *self awareness* yang baik cenderung memiliki pemahaman yang mantap tentang dirinya dan dapat memiliki strategi untuk mengenali setiap kelemahan dan kekuragannya. Suatu permasalahan dapat dipecahkan dengan mengenali jenis masalah yang ditemukan terlebih dahulu sehingga nantinya dapat lebih muda dalam menentukan solusi (cheng, et al, 2018).

Kesadaran diri sangat berpengaruh terhadap penguasaan konsep materi pembelajaran, semakin tinggi rasa kesadaran diri siswa maka besar pula kemampuan siswa dalam mengasah keterampilan berpikir kritisnya (nurhayati, et al, 2021). Penting untuk memahami perasaan dan emosi tentang diri sendiri, hal tersebut dapat mempengaruhi atau membatasi cara berpikir. Menyadari

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

mampu memodifikasi perilaku yakni mengajak klien untuk menentang kesadaran siswa yang masih rendah dengan menampilkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentamg masalah yang dihadapi. Jadi kesadaran siswa yang masih menunjukkan tanda tanda kesadaran siswa yang rendah dapat berubah kesadaran siswa meningkat.

Berdasarkan fakta tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul " penerapan teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik mental *self care* dalam meningkatkan *self awareness* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene ?
2. Bagaimana gambaran tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik mental *self care* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene ?
3. Apakah ada pengaruh teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa SMP Negeri 1 Minasatene ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik mental *self care* dalam meningkatkan *self awareness* pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

2. Untuk mengetahui gambaran tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik mental *self care* pada siswa.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terhadap dunia pendidikan terutama pada bimbingan dan kongseling di sekolah dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan meningkatkan *self awareness* siswa melalui teknik mental *self care*.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman pelaksanaan bimbingan dan konseling oleh guru pembimbing (konselor) dalam menjelaskan mengenai kurannya *self awareness* pada siswa.
   b. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi masalah-masalah *self awareness* pada siswa.
   c. Bagi siswa , hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman peserta didik untuk lebih mampu lagi dalam meningkatkan *self awareness*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian Mental

Dalam buku mental hygiene, kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, dan menjalani keseharian dalam kehidupan , kedua begaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain dan ketiga, begaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Ramayulis , 2022).

Kesehatan mental siswa adalah kondisi bekerjanya fungsi fungsi mental dalam diri siswa secara optimal sehingga siswa dapat melaksanakan aktivitas yang produktif pada ranahnya, seperti belajar dengan baik, mampu berelasi interpersonal yang baik dengan orang lain, baik antar siswa, dengan guru, orang tua, maupun orang yang terlibat dalam masa pendidikannya, siswa dapat menyesuaikan diri dengan perubahan hidupnya baik perubahan besar maupun kecil baik perubahan fisik, sosial, dan emosionalnya, selain itu siswa mampu mengelola berbagai kegagalan dalam hidupnya sehingga dapat berkegiatan dengan baik (Hanurawan, 2012).

Kesehatan mental siswa adalah kesehatan mental dikelas adalah kondisi kelas dengan kondisi ekspresi yang dihargai, penerimaan yang baik, penghargaan diri, dan rasa terlindungi dikelas, siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat berpartisipasi sosial dan ekonomi secara aktif. Kesehatan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

mental siswa bukan hanya tidak adanya kondisi tekanan psikologis tetapi juga berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang berpengaruh terhadap kondisi kehidupannya seperti perasaan gembira, tertarik, dan dapat menikmati hidup yang dijalaninya (faizah, 2017).

a. Pengertian Teknik Mental *Self Care*

Menurut (Olvina, 2019, p-1-2), *Self care* berasal dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri dan *care* yang artinya peduli atau merawat, jadi *self care* dikatakan sebagai perawatan diri. Perawatan diri adalah suatu aktivitas untuk merawat diri pribadi untuk mengurangi stres, mengatur dan meningkatkan mental diri kita sendiri. Pada dasarnya semua manusia itu mempunyai kebutuhan untuk melakukan perwatan diri secara mandiri, terkecuali jika orang itu tidak mampu.

Perawatan diri (*self care*) itu sebenarnya dimulai dengan kesadaran diri individu itu sendiri terhadap dirinya dengan menyadari apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari, sehingga ia mengelola, mengatasi, dan mencengah berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spritualnya. Pada dasarnya, spritualitas sangat berpengaruh terhadap pola perawatan diri individu. Hal ini disebabkan karena spritualitas memberikan keyakinan bahwa segala hal yang terjadi merupakan ketetapan dari tuhan (hidayati. Et, al. 2020).

Perasaan tertekan juga mempengaruhi kehidupan individu. Misalnya seperti saat kita merasa tertekan dengan banyaknya tugas, maka kita akan mencari hiburan dengan melakukan aktivitas lain, baik itu makan, tidur dikamar ataupun

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

menonton televisi. Hanya saja terkadang aktivitas tersebut tidak kita sadari akan menjadi suatu kebiasaan yang tidak memeliki makna tertentu. Sehingga dalam proses perawatan diri itu sangat penting dilakukan dengan kesadaran dan niat yang tepat (abi muhlisin, 2010, p. 98-99).

Dari tentang pengertian mental dan pengertian *self care* dapat disimpulkan mengenai teknik mental *self care* adalah suatu aktivitas untuk merawat diri pribadi untuk mengurangi stres, mengatur dan meningkatkan diri kita sendiri. Perawatan diri *(self care)* itu sebenarnya dimulai dengan kesadaran diri individu itu sendiri terhadap dirinya dengan menyadari apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari sehingga dapat mengelola, mengatasi dan mencengah berbagai masalah yang mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spritualnya.

b. Faktor Faktor Kondisi Dasar Yang Mempengaruhi Mental *Self Care*

Ada Beberapa macam faktor – faktor menurut (chayatin, 2010) faktor faktor dasar tersebut adalah :

1. umur
2. jenis kelamin laki laki dan perempuan
3. kondisi perkembangan

   kondisi perkembangan yang dimaksud mencakup kondisi seseorang baik secara fisik, fungsional, kognitif maupun kondisi tingkat psikologisya.

4. Kondisi kesehatan

   Hal ini mencakup kondisi kesehatan seseorang pada saat ini dan masalalu serta persepsi mereka tentang kesehatannya secara pribadi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

4. Memahami bahwa kita tidak diciptakan secara kebetulan.

   Manfaat mekanisme merupakan proses alami manusia yang senantiasa mencari alasan bagi keberadaan hidupnya, melalui kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, orang akan sadar bahwa pribai masing – masing , berbeda satu sama lain dengan satu misi dalam kehidupan.

5. Manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan.

B. Kerangka Pikir

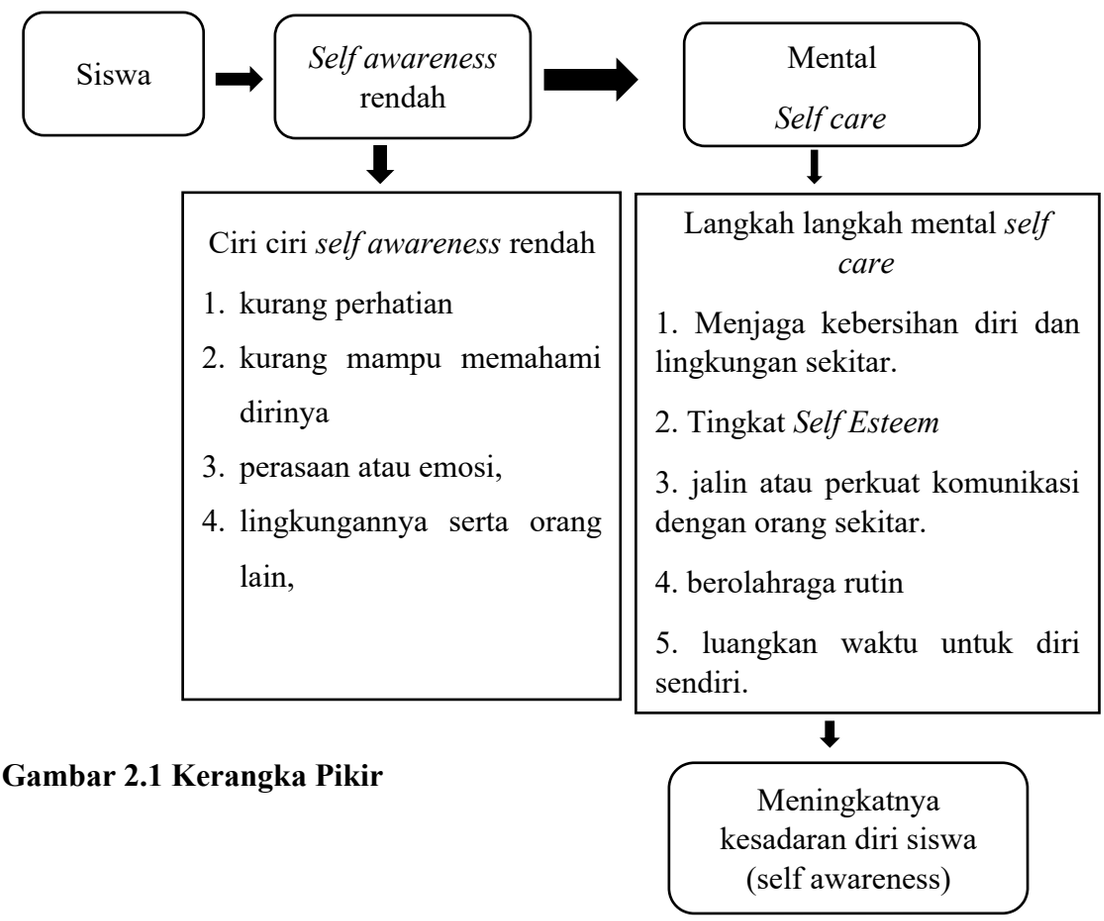
Kesadaran diri merupakan aspek yang sangat penting untuk diketahui oleh individu usia remaja dalam membantu identitas diri remaja dan mencapai kematangan karier. Kurangnya kesadaran diri akan membuat remaja tidak mengetahui siapa cirinya yang sebenarnya. *Self awareness* (kesadaran diri) adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendri, serta kesadaran diri sendiri.

Self awareness (kesadaran diri) pada umunya dimaknai sebagai kondisi tahu atau sadar pada diri sendiri dalam pengertian yang mempunyai obyek secara relatif tetapi membuka dan menerima penilain dari kebenaran sifat individu. Dalam memahami *self awareness* (kesadaran diri), individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup dan menghargai masalah-masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri. Teori tersebut dapat dijadikan indikator perilaku *self awareness* (kesadaran diri). Sebelum menjebarkan indikator yang akan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

diteliti, peneliti akan menjebarkan aspek dari kesadaran diri. Aspek kesadaran diri ini merupakan jenis jenis kesadaran diri yang diteliti. Aspek kesadaran dalam penelitian ini mencakup : 1. *Attention* (perhatian), 2.*Wakefulness* (kesiangan), 3.*Architectu*re, 4. *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan), 5. *Emotive.*

Upaya untuk meningkatkan kesadaran diri dapat dilakukan dengan menggunakan teknik mental *self care* (perawatan diri), dengan cara memperhatikan lingkungan sekitar, memperhatikan dan menjaga kebersihan diri, meditasi, berolahraga rutin, meluangkan waktu untuk diri sendiri. Dengan langkah langkah tersebut mampu meningkatkan kesadaran siswa tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat bagan kerangka pikir dibawah ini



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian. Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir maka dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah "Ada pengaruh penerapan teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* siswa di SMPN 1 Minasatene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut sugiyono (2015.h,112) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah metode eksperimen, karena dalam praktiknya objek penelitian mendapatkan perlakuan. Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan untuk pengaruh perlakuan tertentu.

2. Jenis Penelitian

Penelitian Ini Merupakan Jenis Penelitian Eksperimen. Menurut sugiyono (2015.h,112) menyatakan bahwa penelitian experimen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain *True Experimental.* Dikatakan *true experimental* karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian validitas internal (kualitas pelaksanaan rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi. Ciri utama dari *true eksperimental* adalah bahwa sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun kelompok kontrol diambil secara random dari populasi tertentu. Jadi cirinya adalah *kelompok kontrol dan sampel dipilih secara random.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

B. Variabel Dan Desain Penelitan

1. Variabel Penelitian

a. Teknik mental *self care* adalah variabel bebas dengan simbol (X).

b. *self awareness* sebagai variabel terikat dengan simbol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *posttest-only control design* di dalam model desain penelitian ini sebagai berikut :

R_1	×	**O_1**
R_2		**O_2**

Keterangan:

R_1 ¿ Kelompok eksperimen

R2 ¿ Kelompok kontrol

O_1 = Nilai pre test

X = Eksperimen (teknik mental *self care*)

O_2 = Nilai pos test (Sugiyono, 2015, H, 112)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

A. Batasan Operasional Variabel

1. Teknik Mental *Self Care*

teknik mental *self care* adalah suatu aktivitas untuk merawat diri pribadi untuk mengurangi stres, mengatur dan meningkatkan diri kita sendiri. Perawatan diri *(self care)* itu sebenarnya dimulai dengan kesadaran diri individu itu sendiri terhadap dirinya dengan menyadari apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari sehingga dapat mengelola, mengatasi dan mencengah berbagai masalah yang mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spritualnya.

2. Kesadaran Diri (*self awareness*)

self awareness adalah pemahaman mendalam tentang emosi, kekutan, kelemahan, dan dorongan seseorang. Kesadaran diri juga dapat mengenai alasan alasan dari tingkah laku itu sendiri atau pemahaman diri sendiri seperti (pikiran, perasaan, dan evaluasi diri), hal tersebut meliputi kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang sehingga dapat mempertahankan pendapat, mengarahkan dan mengendalikan dirinya. Adapun ciri – ciri dari kesadaran diri (self awareness) adalah: 1) *attention* atau perhatian, ialah dimana pemusatan sumber daya mental ke hal eksternal maupun internal, 2) *wakefull* atau kesiagaan merupakan suatu kondisi mental yang dialami seseorang sepanjang hidupnya dalam setiap hari, 3) *architecture* sebuah aspek struktur fsikologis, 4) *reccal of knowledge* adalah proses pengambilan informasi, 5) *emotive* adalah suatu kondisi sadar sebagai bentuk perasaan atau emosi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

C. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian dalam kurun waktu lebih 1 (satu) bulan, pada tanggal 09-15 agustus 2023, menyebarkan angket pre test-pos test dan melakukan bimbingan kelompok. Alasan saya memilih lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Minasatene karena berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bk Karena ada siswa siswi yang memperlihatkan tanda tanda kesadaran dirinya rendah, sehingga perlu diberikan bantuan sedini mungkin.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek peneliti. Mohammad mulyadi (2011.h,78) mengemukakan "populasi merupakan wilayah generalisasi yang tersiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kmudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Minasatene.

Gambar 3.1 Tabel Jumlah Siswa SMP Negeri 1 Minasatene

No	Kelas	Jumlah siswa
1	VIII A	31
2	VIII B	31
3	VIII C	30
4	VIII D	30
5	VIII E	30
6	VIII F	30
	Jumlah	182

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018.h,118) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Minasatene. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling,* karena pengambilan anggota dari populasi ini dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu

Gambar3.2 tabel Penyebaran Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa	Rata- rata sampel	Kelompok
1	VIII A	31	10	Eksprimen
2	VIII B	31	10	
3	VIII C	30	10	
4	VIII D	30	10	Kontrol
5	VIII E	30	10	
6	VIII F	30	10	
	Jumlah	182	60	60

Dari table 3.2 di atas dapat dijelaskan dimana kelompok control sebanyak 30 siswa dan 30 siswa kelompok eksperimen. Jumlah sampel yang diperoleh 60 orang siswa . Syarat – syarat dalam menarik sampel *simple random sampling,* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah:

a. Pengambilan sampel harus relevan dengan sifat-sifat atau karakteristik yang merupakan ciri pokok populasi dalam penelitian ini ciri pokok populasi yang memiliki kesadaran diri rendah adalah: 1) perilaku yang menunjukkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambar pelaksanaan teknik mental *self care* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 1 Minasatene.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik mental *self care* melalui layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 1 minasatene.

Tabel 4.1 Jadwal kegiatan penelitian

No	Hari/ Tanggal	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1.	Rabu, 09 Agustus 2023	Pertemuan I: Menyebarkan angket pre-test kepada sampel penelitian	Pertemuan I: Menyebarkan angket pre-test kepada sampel penelitian
2.	Jum,at 11 Agustus 2023	Pertemuan II: Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik mental *self care* (menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar)	
3.	Sabtu, 12 Agustus 2023	Pertemuan III: Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik mental *self care* (*self esteem*/harga	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

		diri)	
4.	Senin, 14 Agustus 2023	Pertemuan IV: Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik mental *self care* (komunikasi efektif dan berolahraga rutin)	
5.	Selasa, 15 Agustus 2023	Pertemuan V: Menyebarkan angket post-test kepada sampel penelitian.	Pertemuan V: Menyebarkan angket post-test kepada sampel penelitian.

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerepan teknik mental *self care* melalui layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 1 Minasatene:

a. Pertemuan I

Hari, tanggal : Rabu, 09 Agustus 2023

Waktu : 20 menit

Kegiatan : Membagikan angket pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pertemuan I diawali dengan salam dan do`a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Setelah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

itu, peneliti membagikan angket pre-test terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan bimbingan kelompok yang akan dilakukan pada esok hari. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 30 orang kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebanyak 30 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini yaitu untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) dalam hal ini penerepan teknik mental *self care*. Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah- langkah kegiatan pre-test, maka peneliti mengambil hasil pre-test yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Dan peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah dijadwalakn oleh peneliti untuk melakukan bimbingan kelompok.

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Jum`at, 11 Agustus 2023

Waktu : 1x 45 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok/ menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan ke-II diawali dengan salam dan do`a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegitan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan, serta azaz bimbingan kelompok. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

menjadi rileks dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah- langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai bimbingan kelompok, dengan materi menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian peneliti mengarahkan siswa agar dapat mengemukakan permasalahan yang telah di alami secara bergantian dan peneliti memberikan fedbek kepada siswa agar lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang telah di alaminya. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok masih ada siswa malu dalam mengungkapkan permasalahan yang telah di alami.

Setelah menjelaskan permasalahan yang telah di alami peneliti meminta ada tanya jawab, memberikan saran atau masukan kepada siswa siswi yang tengah di alami dapat dijelaskan. peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok seta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya. Peneliti mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan doa dan salam.

c. Pertemuan III:

Hari, tanggal : Sabtu, 12 agustus 2023

Waktu : 1x 45 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok/ *self esteem* (harga diri)

Tempat layanan : Ruang kelas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan ke-III diawali dengan salam dan do`a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan materi *self esteem*/ harga diri . Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai bimbingan kelompok. Peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa agar siswa dapat mengemukakan rencana yang telah ia laksanakan secara bergantian dan peneliti memberikan feedbeck kepada siswa agar lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang telah di alaminya. Dalam proses bimbingan kelompok kali ini mereka sudah saling mengenal satu sama lain para siswa aktif dalam mengemukakan pendapatnya dan dapat menerima masukan dan arahan dari temannya dengan baik. Setelah menjelaskan permasalahan yang telah di alami peneliti meminta ada tanya jawab, memberikan saran atau masukan kepada siswa siswi yang tengah di alami dapat dijelaskan. peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok seta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya. Peneliti mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan doa dan salam.

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal : Senin, 14 agustus 2023

Waktu : 1x 45 menit

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai " penerepan teknik mental *self care* untuk meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 1 Minasatene" maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran penerepan teknik mental *self care* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self awareness* di SMP Negeri 1 Minasatene dengan langka-langkah self care yaitu: 1) menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar 2) *self esteem*/ harga diri 3) komunikasi efektif dan berolahraga rutin.
2. Tingkat *self awareness* siswa SMP Negeri 1 Minasatene sebelum diterapkan teknik mental *self care* berada dalam kategori rendah dan setelah diterapkan teknik mental *self care* berada dalam kategori sangat tinggi. Sehingga terdapat peningkatan *self awareness* siswa rendah menjadi sangat meningkat
3. Penerapan teknik mental *self care* berpengaruh dalam meningkatkan *self awareness* siswa, artinya ciri *self care* dapat digunakan di SMP Negeri 1 Minasatene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

a. Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka dapat disimpulkan saran sebagai berikut :

1. Bagi sekolah, diharapkan dijadikan bahan kajian yang utama bahwa *self awareness* yang dalam kategori rendah, diperlukan perlakuan khusus melalui berbagai pendekatan secara menyeluruh dalam peningkatan *self awareness* siswa.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, tingkat *self awareness* dalam kategori tinggi dalam arti peserta didik lebih percaya diri dan memiliki harga diri yang tinggi, dapat dijadikan acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memaksimalkan pemberian layanan teknik mental *self care* (perawatan diri) khususnya bagi para siswa yang memiliki kesadaran siswa (*self awareness*) rendah
3. Bagi peserta didik, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan *self awareness* siswa sehingga dapat mengatasi masalah yang dialami di sekolah dan di lingkungan sosialnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

DAFTAR PUSTAKA

Andriny, M. (2010). Aplikasi teori self-care Deficit Orem dalam konteks tuna wisma (Studi Literatur). *Nurse Media journal of nursing, 1(1),* 17-26. https://doi.org/10. 14710/nmjn.vlil.263.

Arikunto S, 2002, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (Ed Revisi VI). Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Barron, A Robbert & Donn Byne, *Psikologi social jilid 1*. Jakarta: Erlangga 2005.

Cheng, S., She, H., & Huang, L. (2018). The Impact Of Problem-Solving Instruction On Middle School Students` Physical Science Learning: Intrplays Of Knowledge, Reasoning, And Probelm Solving. *Euraisa Journal Of Mathematiccs, Science And Technology Education, 14(3), 731-734.*

Chayatin. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.

Dorociak, K. E. (2015). *Development of the persoanl and professional self care scale.*

Faizah, F., & Amna, Z. (2017). Bullying Dan Kesehatan Mental Pada Remaja SMA di *banda aceh. Maret, 3(1),77.*

Feist, J.,& Feist, J. G. (2013). Theories of personality. (Terj. Handriantno). Jakarta: Salemba Humaika.

Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan konseling. 1(1).*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

Hariko, R (2016). Ilmu bimbingan dan konseling, nilai dan kesejahteraan individu: Studi literatur. *Jurnal konseling dan pendidikan, 4(2),* 118-123. https:// doi.org/10.29210/116000.

Hidayati, D. L., Suryani, S. I., Hasanah, M., & Dahena, N. (2020). Konseling Islam untuk meningkatkan strategi coping korban bencana kebakaran di Kota Samarinda. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *1*(1), 1–17.

Jacinta, R (2008). Asertive, (online). Retrieved 18 November, 2016 from http://www.epsikologi.com/dewasa/asertif.htm.

Kusnanto, K., Sari, N. P. W. P., Harmayetty, H., Efendi, F., & Gunawan, J. (2018). Self-care model application to improve self-care agency, self-care activities, and quality of life in patients with systemic lupus erythematosus. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, *13*(5), 472–478.

Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Hubungan Self awareness dengan kedisiplinan Peserta didik kelas viii Di Smp Wiyatama bandar lampung. *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e-journal) 3(1),* 57-52.

Malikah. 2013. Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. Jurnal Al-Ulum, Vol. 13, No. 1, 131-135.

Muhlisin, A., & Irdawati, I. (2010). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatan. *Berita Ilmu Keperawatan*, *2*(2), 97–100.

Martha Raile Alligood. (2014). *Pakar Teori Keperawatan (8th Ed.).* Indonesia: Elseiver.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

Nu`man, M. (2019). Self Awareness Siswa Madrasah Aliyah Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal pengembangan pembelajaran matematika.* 1(1), 51-58.

Nurhayati, L. (2021). Kecerdasan Emosional Dan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Materi Bangun Datar Dikelas Tinggi Sekolah Dasar. *Jurnal mimbar ilmu, 26(2)*. 274-280.

Sujadi, E. (2018). Kode etik profesi konseling serta permasalahan dalam penerapannya. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *14*(2), 69–77.

Setyani, I. E. (2016). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Terkadap Kemandirian Perawatan Diri Pada Anak Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa C Karya Bhakti Purworejo.

Solso, L.R., (2008). *Psikologi kognitif.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sugiarto S, Suhlini N. (2022) Pengtingnya *self awareness* siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok di sekolah. Jurnal pendidikan tematik.3(3)

Sugiyuno (2015). Metode penelitian pendidikan *(pendekatan kualitatif dan kuantitatif dan R & D Cv Alfabeta Bandung).*

Umami, M., & Mega Rosdiana, A. (n.d). *Intensitas Bermedia Sosial Dan Self Awareness Pada Remaja.* https://doi.org/10.35891/jip.v8i2.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

Dokumentasi

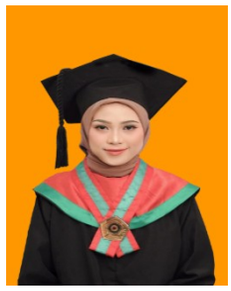
- Membagikan angket pre- test





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw

RIWAYAT HIDUP



NUR FAJRIA. Lahirkan pada tanggal 09 November 2001 di kabupaten pangkep. Putri keenam dari tujuh bersaudara, anak dari pasangan Muh. Ramli Hs dan Marwia. Alamat Jln. Rumbia, keluruhan biraeng, kec. Minasatene.

Penulis menempuh Pendidikan di SD Negeri 12 Biraeng pada tahun 2007 dan tamat pada tahun 2013 kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 1 Minasatene Baru pada tahun 2013 dan tamat pada tahun 2016, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMK Negeri 3 Pangkep pada tahun 2016 dan tamat pada tahun 2019. Pada tahun 2019 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Dan konseling untuk jenjang strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/in7EZZZnDmOHtkb_YECTHw