

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dasar dari kemampuan emosional adalah kesadaran diri (*Self-Awareness*) yaitu pengetahuan akan kemampuan dan keterbatasan diri sendiri sekaligus juga pemahaman yang mendalam akan faktor-faktor dan situasi yang dapat menyebabkan munculnya emosi dalam diri sendiri. Dengan adanya kesadaran, seorang individu dapat mengatur emosi dan perilakunya serta dapat memahami orang lain dengan lebih baik (Goleman. 1995, 1998; Boyatzis. 1999). Goleman menyebutkan pengaruh intelegensi hanyalah sebesar 20% saja, sedangkan 80% dipengaruhi oleh faktor lain termasuk di dalamnya kecerdasan emosi. Dengan kecerdasan emosional yang baik, seseorang dapat berbuat tegas mampu membuat kekuatan yang baik walaupun dalam keadaan tertekan, selain itu dengan kecerdasan emosional, seseorang juga dapat menunjukkan integritasnya. Orang dengan kecerdasan emosional yang baik mampu berfikir jernih walaupun dalam tekanan, bertindak sesuai etika, berpegang pada prinsip dan memiliki dorongan berprestasi dan kecerdasan emosional mampu memahami perspektif atau pandangan orang lain dan dapat mengembangkan hubungan yang dapat dipercaya, meskipun konseptualisasi kesadaran diri merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian kedalam diri serta mempelajari diri sendiri seolah-olah melihat kedalam cermin.

Individu yang memiliki kesadaran diri yang memadai akan memiliki penilaian diri yang lebih akurat karena kesadaran diri berasal dari kemampuan individu untuk menilai evaluasi diri orang lain dan menggabungkan penilaian tersebut ke dalam evaluasi diri seseorang Velsor, Ellen Van dkk. (1993; Atwater & Yammarino. 1992). Individu yang kesadaran dirinya nya memadai akan memiliki dorongan mandiri lebih baik dan dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri untuk dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya apa adanya dan mampu melakukan introspeksi diri serta lebih mengenal dirinya apabila individu tidak memiliki kesadaran diri untuk mengenal dirinya sendiri, maka individu tersebut tentunya tidak memiliki tanggung jawab

untuk melaksanakan keputusannya. Damasio (2002, hlm. 24) menyatakan kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai oleh perhatian yang terpusat pada keadaan internal dalam diri. Kualitas kesadaran diri merupakan keadaan lebih jelas dan jernihnya pengalaman sadar individu mengenai keadaan disini dan saat ini (*here & now*) yang secara efektif menyadari ingatan masa lalu dan mengantisipasi masa depan. Individu yang memiliki kesadaran diri kurang memadai tidak akan memiliki kestabilan dan keutuhan diri, serta tidak dapat mengenal dirinya dengan baik.

Teori-teori klasik tentang kesadaran diri menunjukkan kesadaran diri terdiri dari dua komponen utama: pertama, pemahaman tentang diri sendiri dan kedua kemampuan untuk mengantisipasi bagaimana seseorang dinilai oleh orang lain (Baumeister, 2005; Hall, 2004; Taylor, S.N. 2010; Taylor, S.N, dkk. 2012). Seseorang yang memiliki kesadaran diri seharusnya menyadari sepenuhnya persepsi, perasaan, impian, atau dunia di luar dirinya sendiri. Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan (Corey, Gerald, 2007). Semakin kuat kesadaran diri pada seseorang maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kesanggupan untuk memilih alternatif-alternatif yakni memutuskan secara bebas didalam kerangka pembatasnya adalah suatu aspek yang esensial pada manusia. Kebebasan memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab.

Hall, G. Stanley. (1904) menyatakan masa remaja merupakan masa yang dianggap sebagai masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Remaja memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri, apabila keinginan mereka terarah dengan baik, diharapkan seorang peserta didik dapat memiliki motivasi untuk belajar secara mandiri dan dapat mempengaruhi peserta didik dalam mewujudkan potensi dirinya menjadi seseorang yang menakjubkan. Pada masa topan badai, perubahan yang sering terjadi biasanya disebabkan oleh kemajuan teknologi, pengaruh lingkungan sekitar atau peserta didik merasa tidak menjadi diri sendiri, sehingga peserta didik tidak memiliki kesadaran diri atau kesadaran diri. Salah satu hal yang harus dilakukan para pendidik dalam membentuk pribadi insan kamil adalah dengan menumbuhkan kesadaran diri peserta didik yang merupakan konsep

diri dari seseorang. kesadaran diri secara positif terkait dengan kesuksesan hidup. Peserta didik sebaiknya tahu dan mengerti diri mereka sendiri sebelum mereka bisa memberi tahu orang lain apa yang mereka inginkan atau butuhkan. Bagi peserta didik dengan ketidakmampuan belajar harus melibatkan kesadaran diri secara umum (mis., Kesadaran akan perasaan, pendapat dan nilai mereka) serta kesadaran akan ketidakmampuan belajar mereka (Reader, Melanie, 2011). Peserta didik yang memiliki kesadaran diri positif atau kesadaran diri yang memadai akan memberikan perhatian pada diri sendiri, perasaannya, nilai, maksud dan evaluasi dari orang lain. Kesadaran diri membantu peserta didik untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri dan menyadari bahwa tingkah laku dikendalikan oleh pikiran sendiri. Berbagai konseptualisasi kesadaran diri telah muncul dari waktu ke waktu dengan formulasi yang baru dan menambahkan nuansa pada versi sebelumnya.

Teori *Obyektive Self-Awareness* (OSA) individu secara berkala memusatkan perhatian ke dalam diri dan memulai proses perbandingan untuk menilai diri terhadap standar yang menonjol (misalnya: perilaku atau kemajuan menuju tujuan) Wicklund & Duval (1971, hlm. 2). Hasil kemungkinan perbandingan akan menjadi identifikasi diri/standar *gap*, yang pada saat tertentu akan menyebabkan dampak negatif (Ickes, Wicklund, & Ferris, 1973, hlm. 1). Ada beberapa dimensi standar perbandingan yang terlibat pada proses introspeksi dan evaluasi diri, yaitu: 1) perilaku kesenangan terhadap masa lalu, sekarang dan masa depan, 2) kepekaan terhadap perasaan batin, 3) pengakuan terhadap perbuatan positif dan negatif, 4) perilaku introspektif, 5) kecenderungan untuk membayangkan diri sendiri, 6) kesadaran penampilan fisik seseorang dan presentasi, 7) keprihatinan atas penilaian orang lain (Fenigstein, Scheier dan Buss, 1975, hlm. 523).

Kesadaran diri peserta didik pada masa remaja akan mengalami perubahan yang dramatis, mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain. Peserta didik menganggap orang lain selalu memberikan kritik, sehingga secara tidak langsung mereka selalu melihat situasi di luar diri mereka sendiri. Berdasarkan situasi tersebut, perkembangan peserta didik yang dilalui menuntut kreatifitas dan keragaman berpikir dari peserta didik melalui pendidikan formal, sehingga dapat meningkatkan potensi individu yang merupakan ciri universal manusia sejak lahir.

Hanya sedikit individu yang dapat menemukan kembali potensi kreatif sehingga meningkatkan motivasi dan mempunyai nilai melalui kesadaran diri, maka dari itu peserta didik membutuhkan dukungan dan arahan pendidikan untuk memperdalam kemampuan mereka untuk mengembangkan diri profesional, termasuk kemampuan untuk mengenali, memahami dan memanfaatkan perasaan dan wawasan mereka (Urdang, Esther, 2010). Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan, bimbingan dan konseling dipandang sebagai suatu proses perkembangan (*developmental process*) yang menekankan kepada upaya membantu individu dalam seluruh fase perkembangannya yang menyangkut aspek-aspek vokasional, pendidikan, pribadi dan sosial (Shertzer & Stone, 1971, hlm. 76 ; Myrick dalam Kartadinata, 1996, hlm. 99; Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, 2008, hlm. 53).

Peserta didik Dalam perkembangannya, akan lebih lama berada di sekolah yang merupakan tempat pendidikan untuk dapat mengembangkan diri dengan difasilitasi melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki empat jenis layanan, yaitu: 1) layanan dasar bimbingan, 2) layanan responsif, 3) layanan perencanaan individual, 4) dukungan sistem. Semua layanan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya, dan peserta didik pada khususnya di sekolah dalam rangka membantu peserta didik mengembangkan potensinya secara optimal. Layanan bimbingan konseling merupakan layanan yang dianggap tepat untuk memberikan kontribusi pada peserta didik untuk menumbuhkan kesadaran diri peserta didik akan pentingnya moral yang baik. Upaya menangkal dan mencegah perilaku yang tidak diharapkan program bimbingan pribadi merupakan wilayah bimbingan dan konseling yang harus dilakukan secara proaktif dan berbasis data mengenai perkembangan peserta didik beserta faktor yang mempengaruhinya. Program bimbingan pribadi harus dilakukan mengingat bimbingan dan konseling wajib membantu mengembangkan potensi peserta didik dan memfasilitasi mereka secara sistematis dan terprogram untuk mencapai standard kompetensi kemandirian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 45 Bandung, melalui, wawancara dengan guru BK diperoleh gambaran umum bahwa peserta didik terutama kelas VII belum cukup mampu untuk mengenal dirinya sendiri,

menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat dan katakan, sehingga apapun yang dilakukan saat ini lebih mengarah kepada situasi di luar kendali mereka, karena kelas VII masih dalam proses adaptasi dari masa anak-anak di SD ke masa remaja di SMP.

Fenomena yang terjadi di sekolah saat ini, peserta didik tidak dapat mengontrol emosinya atau sering bersikap agresif, kasar terhadap orang lain, bertengkar, keras kepala dan suasana hatinya sering berubah-ubah, sering mengolok-olok, bertemperamen tinggi dan juga melakukan pelanggaran tata tertib di sekolah karena peserta didik tidak mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi sehingga masih banyak peserta didik yang tidak begitu menyadari atas keberadaannya di sekolah, selain itu peserta didik yang memasuki fase remaja di sekolah banyak yang merasa cemas dan depresi, hal tersebut terlihat pada perilaku peserta didik yang sering merasa takut, gugup, sedih dan merasa tidak dicintai oleh lingkungan sekitar.

Upaya meningkatkan kesadaran diri peserta didik dijalur pendidikan formal didukung oleh beberapa penelitian yang efektif mampu meningkatkan *Self-Awareness*. Penelitian Maharani, Laila. & Mustika, Meri (2016) memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan *Self-Awareness* dengan kedisiplinan, peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi). Penelitian Oka M, I Nyoman dkk. (2014) penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik *Reframing* dapat meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013. Penelitian Susilowati (2015) menggunakan layanan bimbingan kelompok Teknik *Role Playing* terbukti efektif dalam mengembangkan *Self-Awareness* peserta didik kelas XII Laboratorium Percontohan UPI.

Kesadaran diri menjadi penting dalam menjadikan peserta didik mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan hidupnya. Berdasarkan kompetensi yang dimilikinya, diharapkan peserta didik SMP kelas VII bisa memahami keadaan internal dirinya. Proses kesadaran diri tersebut berupa refleksi yang dilakukan secara sadar untuk memikirkan hal-hal yang diinginkan bersamaan dengan emosi-emosi mengenai pengalaman tersebut. Individu yang memiliki kesadaran diri yang memadai akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi yang

dialaminya serta memiliki pemantauan yang baik, artinya mampu membaca situasi sosial dalam rangka memahami orang lain terhadap dirinya (Rohman, 2006, hlm. 27).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan penelitian ini mengangkat **“Program Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kompetensi Kesadaran Diri Peserta Didik (Studi Deskriptif pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)”**

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Kurangnya kemampuan peserta didik dalam kesadaran diri, terlihat dengan jelas saat mereka menjalani kegiatan sehari-hari yaitu; datang ke sekolah tidak tepat waktu, tidak menyelesaikan tugas sekolah, tidak mentaati aturan sekolah dan sulit menetapkan tujuan untuk menentukan pilihan dalam hidupnya ditambah dalam keadaan yang tertekan dan dalam hubungan antar teman sebaya.

Ketidakmampuan dalam kesadaran diri ditunjukkan dengan sikap yang biasa karena peserta didik tidak menyadari bahwa hal tersebut harus dihindari. Peserta didik juga mengalami rasa ketakutan dan selalu menyalahkan orang lain ketika tidak bisa menyelesaikan tugas dan kewajibannya pada saat proses belajar mengajar, misalnya: tidak bisa menyelesaikan soal matematika maka peserta didik akan langsung menyalahkan guru mata pelajaran, tanpa melihat kedalam diri sendiri apakah peserta didik telah belajar dengan baik.

Melihat adanya situasi tidak introspeksi diri dan menyalahkan orang lain, maka akan timbul pandangan dengan menggunakan orang lain sebagai kriteria untuk menilai konsep diri kita, penilaian orang lain terhadap diri terjadi pada saat kita berinteraksi. Setiap orang akan memiliki pandangan sendiri tentang kita. Penilaian orang lain akan membantu melihat dari sudut pandang orang lain mengenai diri kita dan akan membantu menambah kesadaran tentang diri sendiri.

Kesadaran diri atau kesadaran diri mengarah pada evaluasi diri (yaitu, memantau kemajuan dalam rencana seseorang dan merenungkan keseluruhan rencana), yang penting untuk pengaturan diri sendiri (Morin, A, 2011). Diharapkan peserta didik yang memiliki kesadaran diri yang memadai mengetahui dirinya secara lebih baik, memahami emosi-emosinya dan mampu mengetahui perasaan

emosinya pada suatu moment tertentu. Individu yang memiliki kesadaran diri akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi yang dialaminya serta memiliki pemonitoran yang baik, artinya mampu membaca situasi sosial dalam rangka memahami orang lain terhadap dirinya (Rohman, 2006, hlm. 27). Kesadaran peserta didik untuk dapat melakukan kegiatan pembelajaran harus ditingkatkan untuk mencapai tujuan dari peserta didik sendiri dalam meningkatkan kompetensinya. Peserta didik juga diharapkan dapat belajar dari setiap pengalaman yang dilalui dengan melakukan introspeksi diri.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah pada pembahasan sebelumnya, maka dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Seperti apa gambaran umum kompetensi kesadaran diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?
- 2) Seperti apa rumusan program hipotetik bimbingan pribadi yang dapat meningkatkan kompetensi kesadaran diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesadaran diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hal tersebut.

- 1) Gambaran umum kompetensi kesadaran diri pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.
- 2) Rumusan program hipotetik bimbingan pribadi untuk meningkatkan kesadaran diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis, secara teoritis penelitian diharapkan menghasilkan dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta referensi khususnya

mengenai bagaimana meningkatkan kesadaran diri peserta didik di sekolah dengan pembuatan program.

2. Manfaat Praktis, secara raktis diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap:
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris tentang pemanfaatan layanan bimbingan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran diri peserta didik dengan menggunakan program bimbingan pribadi, serta diharakan pihak sekolah data memfasilitasi terlaksananya program bimbingan untuk meningkatkan kesadaran diri
 - b. Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian diharakan dapat dijadikan bahan informasi, referensi serta bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang telah mendalam mengenai kesadaran diri.

1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi skripsi terdiri atas lima bab, yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II yaitu kajian pustaka yang berisi konsep – konsep dan teori-teori kesadaran diri.

BAB III yaitu metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

BAB IV hasil penelitian dan pembahasan yang berisi engolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis hasil temuan, dan program bimbingan pribadi.

BAB V yaitu simpulan dan rekomendasi, yaitu menyajikan penafsiran dan pemaknaan dari hasil analisis temuan penelitian