

PROFIL *SELF-AWARENESS* REMAJA

Ruzika Hafizha

STAI Aceh Tamiang

*Ruzika Hafizha, email: ruzikahafizha95@gmail.com

Abstract: *The purpose of this study is to describe a general description of the level of self-awareness of MAS Ulumul Qur'an Langsa students, based on the aspects of youth self-awareness, namely (1) appearance, (2) action, (3) conversation, (4) mind, (5) Emotion, and (6) Attitude. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The population studied in this study were all Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Ulumul Qur'an Langsa students. The sampling technique used was random sampling technique, with as many as 124 adolescents as the subject. The results of this study are 6.5% of students are in the high category, 67% of students are in the medium category, 27%. This means that most of MAS Ulumul Qur'an Langsa students have moderate self-awareness which means that their self-awareness is normal.*

Keywords: *self-awareness, students*

PENDAHULUAN

Salah satu periode pertumbuhan dan perkembangan yang akan dihadapi oleh individu adalah periode remaja. Piaget (dalam Hurlock, 1980, hlm. 206) mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Masa remaja disebut juga sebagai masa pencarian identitas, di mana remaja dituntut untuk mengembangkan kesadaran diri (*Self-Awareness*). Menurut Desmita (2005, hlm.225) kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. Ditambahkan oleh Damasio (2000, hlm. 24) kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai dengan perhatian yang berfokus pada kondisi internal di dalam diri. Sehingga, individu yang sedang berada pada usia remaja perlu memiliki kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik. Kesadaran diri merupakan kemampuan memahami diri sendiri melalui pikiran, perasaan, dan tingkah laku melalui suatu proses yang melihat kedalam diri sendiri, dan standar pembenaran yang digunakan (Duval & Silvia, 2001, hlm. 4). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan kesadaran diri (*self-awareness*) adalah suatu kemampuan kognitif atau pengetahuan individu dalam memahami diri sendiri yang berkaitan

dengan perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*) dan pemikiran (*cognition*). Sehingga remaja tersebut memiliki kecakapan dalam mengevaluasi, memonitor dan mengontrol diri dan dapat digolongkan sebagai pribadi yang sadar diri.

Perbedaan kesadaran diri pada remaja akan memiliki perbedaan antara masing-masing individu, perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui oleh masing-masing individu. Akan tetapi, remaja tidak berhenti untuk terus tumbuh dan berkembang, sehingga untuk tumbuh menjadi individu yang sadar diri bukanlah sesuatu yang mustahil. Remaja yang sadar diri akan memiliki kompetensi yang baik dalam mengontrol dan mengevaluasi diri yang berkaitan dengan perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*), dan pemikiran (*cognition*).

Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik, individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan serta kemampuan mengkritik diri (Ferrari, 2001). Pandangan tentang kesadaran diri seorang remaja dibedakan menjadi dua dimensi. *Pertama*, kesadaran diri publik (*public self-awareness*) meliputi aspek-aspek diri yang teramati oleh orang lain seperti penampilan, tindakan, dan percakapan. *Kedua*, kesadaran diri pribadi (*private self-awareness*) yang melibatkan aspek-aspek dari diri yang tersembunyi dari orang lain seperti pikiran, emosi, dan sikap (Santrock, 2009, hlm. 181). Kedua dimensi kesadaran diri tersebut memiliki aspek-aspek yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Kesadaran diri publik (*public self-awareness*) memiliki tiga aspek yaitu: (a) aspek penampilan, tentang cara individu dalam memandang dirinya, yang terdapat pada tubuhnya sendiri; (b) aspek tindakan atau perilaku yaitu kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap stimulus; dan (3) aspek percakapan yaitu proses komunikasi antar pribadi yang melibatkan komunikator dan komunikan secara verbal dan non-verbal yang saling memberikan pengaruh.
2. Kesadaran diri pribadi (*private self-awareness*) memiliki tiga aspek yaitu: (1) aspek pikiran, yang merupakan suatu bahasa yang didasarkan pada proses kognitif yang saling terkait dan digunakan untuk memahami dunia; (2) aspek emosi yaitu kemampuan untuk mempersepsikan emosi, memahami dan membangkitkan emosi, sehingga membantu dalam meningkatkan perkembangan emosional dan intelektual; dan (3) aspek sikap yaitu kemampuan individu dalam mengevaluasi seseorang, perilaku, kepercayaan, atau konsep tertentu.

Remaja yang mampu mengelola kesadaran dirinya, maka akan terciptalah keadaan diri yang baik pula. Seperti hasil penelitian dari Maharani dan Mustika (2016) yang menyatakan bahwa siswa di SMP Wiyatama Bandar Lampung memiliki kesadaran diri pribadi sebesar 41,7% dan publik sebesar 58,3 %, lalu siswa yang disiplin memiliki persentase sebesar 78,3% dan yang tidak disiplin 21,7% yang membuktikan kedisiplinan siswa tersebut sangat terpelihara dengan ditanamkan kesadaran diri dalam diri setiap siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, selain meneliti kesadaran diri secara umum, peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan kesadaran diri remaja berdasarkan jenis kelamin dan

mengkategorikan tingkat kesadaran diri remaja laki-laki dan perempuan berdasarkan aspek kesadaran diri publik dan kesadaran diri pribadi.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum tingkat kesadaran diri siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik random sampling yaitu sebanyak 124 subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan adalah instrument yang diadaptasi dari tesis Muawid Widiatmoko dengan judul "Efektivitas konseling transaksional untuk mengembangkan kesadaran diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 OKU Tahun Pelajaran 2015/2016". Instrument ini terdiri dari enam aspek yaitu penampilan, tindakan, percakapan, emosi, pikiran, dan sikap.

Data yang didapatkan diasumsikan berdistribusi normal, sehingga penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menggambarkan kesadaran diri remaja secara keseluruhan, kemudian uji T-test berupa *Independent Samples Test* untuk melihat perbedaan kesadaran diri remaja berdasarkan jenis kelamin melalui SPSS versi 17.0.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum

Gambaran umum *self-awareness* siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. *Self-awareness* siswa secara keseluruhan

No	Keseluruhan	Frekuensi	%
1	Tinggi	8	6.5
2	Sedang	83	67
3	Rendah	33	27
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa secara keseluruhan sebanyak 6.5% siswa berada pada kategori tinggi, 67% siswa berada pada kategori sedang, 27% siswa berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* paling banyak dalam kategori sedang yaitu 67%.

Tabel 2. *Self-awareness* siswa aspek penampilan

No	Penampilan	Frekuensi	%
1	Tinggi	7	5.6
2	Sedang	110	89

No	Penampilan	Frekuensi	%
3	Rendah	7	5.6
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa pada aspek penampilan sebanyak 5.6% siswa berada pada kategori tinggi, 89% siswa berada pada kategori sedang, 5.6% siswa berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* pada aspek penampilan paling banyak dalam kategori sedang yaitu 89%.

Tabel 3. *Self-awareness* siswa aspek tindakan

No	Tindakan	Frekuensi	%
1	Tinggi	5	4
2	Sedang	111	90
3	Rendah	8	6.5
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa pada aspek tindakan sebanyak 4% siswa berada pada kategori tinggi, 90% siswa berada pada kategori sedang, 6.5% siswa berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* pada aspek tindakan paling banyak dalam kategori sedang yaitu 90%.

Tabel 4. *Self-awareness* siswa aspek percakapan

No	Percakapan	Frekuensi	%
1	Tinggi	32	26
2	Sedang	79	64
3	Rendah	13	10
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa pada aspek percakapan sebanyak 26% siswa berada pada kategori tinggi, 64% siswa berada pada kategori sedang, 10% siswa berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* pada aspek tindakan paling banyak dalam kategori sedang yaitu 64%.

Tabel 5. *Self-awareness* siswa aspek pikiran

No	Pikiran	Frekuensi	%
1	Tinggi	18	15
2	Sedang	98	79
3	Rendah	8	6.5
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa pada aspek pikiran sebanyak 15% siswa berada pada kategori tinggi, 79% siswa berada pada kategori sedang, 6.5% siswa berada

pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* pada aspek pikiran paling banyak dalam kategori sedang yaitu 79%.

Tabel 6. *Self-awareness* siswa aspek emosi

No	Emosi	Frekuensi	%
1	Tinggi	9	7.3
2	Sedang	108	87
3	Rendah	7	5.6
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa pada aspek emosi sebanyak 7.3% siswa berada pada kategori tinggi, 87% siswa berada pada kategori sedang, 5.6% siswa berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* pada aspek emosi paling banyak dalam kategori sedang yaitu 87%.

Tabel 7. *Self-awareness* siswa aspek sikap

No	Sikap	Frekuensi	%
1	Tinggi	8	6.5
2	Sedang	106	85
3	Rendah	10	8.1
Total		124	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan *self-awareness* siswa pada aspek sikap sebanyak 6.5% siswa berada pada kategori tinggi, 85% siswa berada pada kategori sedang, 8.1% siswa berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki persentase *self-awareness* pada aspek sikap paling banyak dalam kategori sedang yaitu 85%.

Perbedaan *Self-awareness* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 8. *Group Statistics*

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata kesadaran siswa perempuan 1.81, sedangkan siswa laki-laki 1.82.

Tabel 8. *Independent Samples Test*

	JK	N	Mean	Std. deviation	Std. error mean
<i>Self-awareness</i>	Pr	67	1.81	0.05	0.006
	Lk	57	1.82	0.06	0.008

		Levene's Test for Equality of Variances				
		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)
Keasadaran diri	Equal var. assumed	1.025	0.313	-0.318	122	0.751
	Equal var. not assumed			-0.313	109.165	0.755

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai F untuk jenis kelamin dengan *equal variance assumed* adalah 1.025 dengan signifikan 0.313, karena probabilitas $> 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa kedua varians dari populasi adalah sama. Oleh karena itu, nilai t-test yang akan dipakai berdasar kepada nilai *equal variances assumed*.

Berdasarkan nilai t-test yang diperoleh terlihat bahwa t hitung adalah -0.318 dengan signifikansi 0.751. Oleh karena signifikansi $0.751 > 0.05$ maka diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-awareness* siswa laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Gambaran umum *self-awareness* siswa secara keseluruhan dan berdasarkan aspek *self-awareness*

Berdasarkan hasil penelitian, *self-awareness* siswa di MAS Ulumul Qur'an Langsa berada dalam kategori sedang yaitu 67%. Sementara itu sebesar 6.5% siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa berada pada kategori tinggi dan sebesar 27% siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa berada pada kategori rendah. Hal ini berarti, *self-awareness* siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa berada pada kategori sedang yang artinya siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki *self-awareness* yang normal.

Self-awareness memiliki dua dimensi yang di dalamnya terdapat masing-masing tiga aspek yaitu dimensi *self-awareness* publik yaitu aspek penampilan, tindakan dan percakapan. Dimensi selanjutnya yaitu dimensi *self-awareness* privat yaitu aspek pikiran, emosi dan sikap. Dari keenam aspek tersebut, siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa memiliki *self-awareness* yang normal dari masing-masing aspek di atas.

Individu yang dikategorikan memiliki *self-awareness* yang normal dapat dilihat dari keberfungsian *self-awareness* di dalam dirinya. Kesadaran (*awareness*) memegang peranan di dalam setiap aktivitas individu, beberapa fungsi dari kesadaran yang dapat diamati pada individu menurut Baars dan McGovern (dalam Solso, dkk, 2008, hlm. 251) adalah sebagai berikut.

- 1) Fungsi konteks-setting (*context-setting*). Fungsi yang muncul pada saat sistem-sistem mulai bekerja untuk memproses, mendefinisikan atau menjelaskan tentang konteks dan

pengetahuan mengenai suatu stimuli yang datang ke dalam memori. Fungsi ini berperan untuk menjernihkan pemahaman mengenai stimulus yang bersangkutan.

- 2) Fungsi adaptasi dan pembelajaran (*adaptation and learning*). Memiliki fungsi dalam mengendalikan keterlibatan kesadaran yang diperlukan individu untuk mengolah informasi baru agar sesuai dengan yang diharapkan.
- 3) Fungsi prioritas (*prioritizing*). Memiliki fungsi individu dalam mengendalikan kesadaran digunakan sebagai akses untuk kapasitas besarnya jumlah informasi yang tersedia pada tingkat ketidaksadaran.
- 4) Fungsi rekrutmen dan control (*recruitment and control*). Fungsi yang bekerja pada saat kesadaran individu memasuki sistem-sistem motorik untuk mengaplikasikan aktivitas-aktivitas secara sadar.
- 5) Fungsi pengambilan keputusan (*decision-making*) dan fungsi eksekutif. Merupakan kemampuan yang berperan dalam membawa informasi dan sumber daya keluar dari ketidaksadaran untuk pengambilan keputusan dan penerapan kendali.
- 6) Fungsi deteksi kesalahan dan perbaikan (*error detection and editing*). Merupakan fungsi yang berfokus pada kesadaran yang memasuki sistem norma individu (yang berbeda ditataran ketidaksadaran) sehingga individu (individu yang sadar) dapat mengetahui saat dirinya membuat suatu kekeliruan.
- 7) Fungsi monitor diri (*self-monitoring*). Merupakan fungsi individu yang berbentuk refleksi diri, percakapan internal, dan penggambaran diri (*imagery*), yang berperan bagi individu untuk mengendalikan fungsi-fungsi sadar maupun fungsi-fungsi tidak sadar yang berada di dalam diri individu.
- 8) Fungsi pengorganisasian dan fleksibilitas (*organization and flexibility*). Merupakan kemampuan individu dalam menggunakan fungsi-fungsi otomatis dalam setiap kondisi-kondisi yang telah diperkirakan, namun sekaligus dapat memungkinkan individu dalam memasuki sumber-sumber daya pengetahuan yang terspesialisasi dalam situasi yang tidak terprediksi.

Meskipun secara umum kondisi *self-awareness* siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa berada dalam kategori yang sedang, akan tetapi banyak juga diantara mereka yang memiliki *self-awareness* rendah yaitu sebesar 27%. Hal ini berarti bahwa siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa belum sepenuhnya sadar akan dirinya.

Self-awareness yang rendah perlu ditingkatkan dengan tujuan agar individu menjadi pribadi yang sadar diri. Devito (1997) mengemukakan pendapat tentang upaya yang dapat dilakukan individu dalam meningkatkan *self-awareness* yakni sebagai berikut.

- 1) *Self-talk* (pembicaraan dengan diri sendiri). Kegiatan yang dilakukan saat individu melakukan percakapan atau monolog dengan dirinya sendiri yang bertujuan untuk mengetahui tentang kondisi-kondisi yang sedang dirasakan oleh dirinya.
- 2) Mendengarkan orang lain. Pada saat individu mendapatkan respon ataupun *feedback* dari individu lainnya, maka hal tersebut akan memberikan dampak peningkatan terhadap pengetahuan tentang diri (*self-knowledge*) dan *self-awareness*.

- 3) Aktif mencari informasi tentang diri sendiri. Informasi-informasi yang diterima oleh individu akan memberikan dirinya ruang yang luas terhadap evaluasi diri, hal tersebut berguna bagi individu sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan sadar diri.
- 4) *Open self* (membuka diri). Bagian ini merupakan kegiatan yang menitik beratkan pada area penghambat individu, area penghambat ini berbentuk penolakan individu menerima kritik dan saran dari individu lainnya, dan mekanisme pertahanan diri yang negatif.

Perbedaan *Self-awareness* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-awareness* siswa laki-laki dan perempuan. Nilai t-test yang diperoleh terlihat bahwa t hitung adalah -0.318 dengan signifikansi 0.751. Oleh karena signifikansi $0.751 > 0.05$ maka diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-awareness* siswa laki-laki dan perempuan. Hal ini berarti kondisi *self-awareness* siswa laki-laki dan perempuan berada dalam kategori sama atau perbedaannya tidak signifikan, meskipun secara umum nilai rata-rata keduanya berselisih hanya sedikit yakni siswa perempuan sebesar 1,81 sedangkan siswa laki-laki 1,82.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan, hasil penelitian ini yaitu bahwa *self-awareness* siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa mayoritas berada pada kategori sedang yang artinya *self-awareness* siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa adalah normal. Begitupun pada setiap aspek *self-awareness* (aspek penampilan, tindakan, percakapan, pikiran, emosi, sikap) sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang.

DAFTAR PUSTAKAA

- Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion In The Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace and Co.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Siswa Rosdakarya.
- DeVito, J. (1997). Alih bahasa dari Agus Maulana MSM. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional books.
- Duval, T. S & Silvia, P. (2001). *Self-Awareness and Causal Attribution*. New York: Springer Science + Business Media.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Maharani, L & Mustika, M. (2016). *Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung*. Bandar Lampung: Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1) 17-31
- Solso, dkk. (2008). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.