

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Awareness*

##### 1. Pengertian self awareness

*Self awareness* dikonseptualisasikan sebagai upaya seseorang untuk mengidentifikasi emosi dirinya, menyesuaikan diri dengan tubuh, peka terhadap pola perilaku diri sendiri serta menghargai kekuatan pribadi. *Sel awareness* juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dirinya secara utuh. Seseorang dengan *self awareness* yang baik dapat memahami situasi sosial serta memahami orang lain sehingga mampu untuk merefleksikan diri dan juga mengendalikan emosi.

Goleman menjelaskan bahwa *Self Awereness* atau kesadaran diri merupakan keadaan individu yang mampu memahami, mengelola, dan menerima seluruh potensi yang terdapat pada dirinya<sup>20</sup>. *Self awareness* merupakan bentuk kesadaran diri untuk memahami situasi yang ada di sekitarnya, melalui proses kognitif dalam dirinya, seperti ingatan, pikiran, emosi dan reaksi fisiologisnya. Adanya kesadaran diri yang dimiliki oleh seseorang, memungkinkan orang tersebut dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri berdasarkan waktu dan keadaan yang berlangsung.

Chaplin menyebutkan bahwa *self awareness* merupakan suatu wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku diri sendiri atau pemahaman terkait diri

---

<sup>20</sup> D. Goleman. *Working With Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex K. Widodo. Jakarta: Garamesia Pustaka Utama, hlm. 76

sendiri<sup>21</sup>. *Self awareness* dimaknai sebagai suatu kemampuan individu dalam memahami tingkah laku seseorang, yang nantinya mendorong individu dalam proses menentukan perilaku atau dapat dikatakan mampu menempatkan diri sesuai lingkungannya. Hal ini mencakup potensi individu dalam menginterpretasi pikiran perasaan dan perasaan orang lain, mempertahankan pendapat yang dimiliki, melakukan pengendalian diri dengan cara paham terhadap kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.

Soedarsono mendefinisikan *self awareness* sebagai bentuk pemahaman diri sendiri atas fisik, sikap, sifat dan nalurinya untuk mengetahui potensi yang ada dalam dirinya sehingga ditemukan gambaran diri secara utuh<sup>22</sup>. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa kemampuan *self awareness* sangat penting untuk ditanamkan bagi seseorang, karena dengan memiliki *self awareness* yang baik seseorang akan mampu menyampaikan seluruh hal yang ada pada dirinya meliputi pendapat dalam mengatasi suatu hal, perasaan yang sedang dialami, serta kelebihan dan kekurangannya, yang nantinya membuat seseorang lebih percaya diri dan senantiasa berfikir sebelum bertindak.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Self Awareness* atau yang biasa disebut dengan kesadaran diri adalah suatu potensi atau wawasan yang membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri, dan dengan kesadaran ini seseorang akan terbantu untuk mengetahui kemampuan dirinya, kondisi mental maupun hal-hak yang dia rasakan, dan melalui ini seseorang akan sadar dan mampu memunculkan rasa tanggungjawab serta keberanian diri.

---

<sup>21</sup> L. P. Chaplin. Kamus Lengkap Psikologi. Rajawali Pers. 2011, hlm.451

<sup>22</sup> Soedarsono. 2012. Kenakalan Remaja. Jakarta: Rineka Cipta, hlm. 124

## 2. Aspek-aspek *self awareness*

Goleman mengungkapkan bahwa ada tiga aspek pada *self awareness*, yaitu<sup>23</sup>

- a) Kemampuan untuk mengetahui dan mengenali emosi serta dampak munculnya emosi tersebut. Individu dengan kemampuan yang demikian, akan memahami munculnya emosi tersebut dan penyebabnya, serta mengetahui arti dari munculnya emosi yang mereka rasakan, mampu menyadari hubungan antara emosi yang terjadi dengan apa yang ada dalam pikiran mereka, mengetahui dampak atas emosi yang muncul terhadap kinerja mereka, serta memiliki kesadaran diri atau *Self Awareness* yang dapat digunakan sebagai acuan nilai dan tujuan hidup bagi mereka.
- b) Kemampuan pengakuan diri yang akurat. Individu dengan kemampuan seperti ini akan mengetahui potensi serta kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, menyempatkan waktu untuk mengoreksi diri, mampu belajar dari sebuah pengalaman, mampu menerima feedback maupun pemikiran baru, serta berkenan untuk terus belajar dan mengembangkan potensi diri yang dimilikinya. Individu juga mampu menunjukkan canda atau humor dan bersedia memandang dirinya dari berbagai aspek.
- c) Kemampuan mempercayai diri sendiri. Individu memiliki rasa percaya diri dan kesadaran diri yang kuat akan harga diri dan potensi yang dimilikinya. Individu dengan kemampuan yang demikian, memiliki

---

<sup>23</sup> Daniel Goleman. *Working With Emotional Intelligence, Kecerdasn Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terjemah Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: PT. Garamesia Pustaka Utama, hlm. 79

keberanian untuk menunjukkan eksistensi atau menyuarakan keyakinan dirinya sebagai upaya untuk memperlihatkan keberadaan dirinya. Individu dengan kemampuan seperti ini, juga memiliki keberanian untuk mengutarakan pemikiran atau pandangan yang berbeda diantara yang lain dan bersedia berkorban demi kebenaran, serta tegas dalam mengambil keputusan meskipun dalam keadaan yang kurang baik.

### 3. Bentuk-bentuk *self awareness*

Baron dan Byrne salah satu tokoh psikologi sosial yang menyebutkan bahwa *Self Awareness* memiliki beberapa bentuk<sup>24</sup>, diantaranya yaitu:

- a) *Self Awareness* subjektif adalah kemampuan individu untuk membedakan dirinya baik dari kondisi fisik maupun lingkungan sosial. Melalui hal ini mahasiswa akan disadarkan tentang dirinya maupun dengan orang lain yang mana hal ini bisa dilihat melalui aktivitas keseharian mahasiswa tersebut dengan lingkungan sosialnya. Dari hal ini mahasiswa akan sadar siapa dirinya di mata orang lain.
- b) *Self Awareness* objektif yaitu kemampuan individu dalam memposisikan dirinya sebagai objek untuk diperhatikan, kesadaran individu terhadap kondisi pikiran dan mengetahui kalau dirinya tahu dan mengingat bahwa dirinya sedang ingat. Sehingga mereka akan menyesuaikan diri sesuai dengan keadaan.
- c) *Self Awareness* simbolik adalah kemampuan individu untuk menciptakan sebuah konsep abstrak pada dirinya sendiri melalui kemampuan yang

---

<sup>24</sup> Baron A. Robert & Donn Byrne (2005). Psikologi Sosial Jilid 1. Jakarta: Erlangga, hlm. 87

dimilikinya, hal ini membantu individu dalam kemampuan berkomunikasi, kerja sama, memastikan target atau sasaran, serta mengevaluasi hasil dan membangun sikap yang berhubungan dengan diri dan pembelaan diri terhadap hal-hal yang mengancam dirinya.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self awareness***

Menurut Soedarsono, terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *self awareness*<sup>25</sup>, yaitu:

a. Sistem nilai,

Sistem nilai merupakan pedoman hidup yang berasal dari Sistem nilai merupakan pedoman hidup yang berasal dari faktor-faktor non material, yang berarti disini faktor pembentuk kesadaran diri berupa keadaan jiwa seseorang (ruhani), dalam hal ini terdiri dari 3 komponen, yaitu reflek hati nurani, harga diri, serta takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

b. Cara pandang

Cara pandang merupakan salah satu faktor pembentuk kesadaran diri. Dimana dalam hal ini terdiri dari kecerdasan dan sikap kebersamaan dalam arti memiliki sikap yang baik untuk merespon orang lain,

c. Perilaku

Dengan adanya perilaku seseorang akan melihat dan melakukan penilaian baik maupun buruknya. Oleh karena itu individu harus mempunyai rasa ikhlas dan sopan sebagai bentuk penghormatan terhadap orang lain.

---

<sup>25</sup> Soedarsono. (2012). Kenakalan Remaja. Jakarta: Rineka Cipta, hlm. 156-157

## **B. Kekerasan dalam pacaran (KDP)**

### **1. Pengertian kekerasan dalam pacaran**

Pada *Lethbridge Sexual Violence Protocol*, kekerasan dalam pacaran (KDP) merupakan serangan seksual, fisik maupun psikologis yang dilakukan secara terus-menerus oleh pasangan pada sebuah interaksi pacaran<sup>26</sup>. Menurut Wicklife, Scott, Handeyside, Nimeh & Cope kekerasan dalam pacaran merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan rencana untuk menyakiti serta pemaksaan fisik agar mendapatkan serta mempertahankan kekuatan dan juga kontrol pada pasangan. Perilaku ini tidak mendapatkan paksaan dari pihak lain, dapat dikatakan bahwa perilaku ini dilakukan agar korban tetap bergantung dan bertahan pada pelaku<sup>27</sup>.

Kekerasan dalam pacaran merupakan sebuah tindak kekerasan atau ancaman guna melakukan kekerasan yang dilakukan oleh individu pada hubungan pacaran. Disebutkan pula, bahwa perilaku kekerasan dalam pacaran tidak dilakukan secara terpaksa atau tidak berdasarkan paksaan orang lain. Pada kekerasan dalam pacaran terjadi sikap atau upaya untuk melakukan pemaksaan, penyerangan, perusakan, pengendalian, serta ancaman secara fisik, psikis, seksual, ekonomi, ataupun kombinasi. Terjadinya kekerasan ini dapat dirasakan ketika berpacaran ataupun ketika proses berakhirnya masa pacaran.

Sehingga berdasarkan penjelasan tersebut, disimpulkan kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk tindak kekerasan yang memiliki unsur kekerasan secara

---

<sup>26</sup> Dartiwen, Mira Aryanti. *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish. 2022. Hlm. 49

<sup>27</sup> Ibid, 49

fisik, seksual, maupun psikologis yang terjadi pada sebuah interaksi antara laki-laki dan perempuan yang dilakukan di publik atau dalam kehidupan pribadi.

## 2. Jenis-jenis kekerasan dalam pacaran

*National cleaninghouse on family violence health promotion and program branches health Canada* menyebutkan bahwa terdapat tiga jenis kekerasan dalam pacaran diantaranya, yaitu<sup>28</sup>:

### a) Kekerasan psikologis (verbal dan emosional)

Kekerasan psikologis merupakan ancaman yang diberikan oleh seseorang pada pasangannya melalui ucapan maupun raut muka. Beberapa contoh yang termasuk dalam kekerasan psikologis yaitu, mengintimidasi pasangan dengan penglihatan, menyalahkan pasangan, *playing victim*, memberi ancaman, dan sebagainya.

### b) Kekerasan fisik

Kekerasan fisik merupakan tindakan yang berakibat pasangan mendapatkan luka secara fisik. Beberapa contoh yang termasuk pada kekerasan fisik adalah memukul, menampar, menendang, menjambak, dan lainnya

### c) Kekerasan seksual

Kekerasan seksual merupakan pemaksaan yang dilakukan agar mendapat kontak seksual, namun pasangan tidak menghendaki hal tersebut. Beberapa contoh kekerasan seksual diantaranya pemerkosaan, sentuhan di bagian yang tidak dihendaki, dan sebagainya.

---

<sup>28</sup> Dartiwen & Mira Aryanti. *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish. 2022. hlm. 50-52