

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesadaran Diri

1. Pengertian kesadaran diri

Menurut Antonius Atosokni Gea, kesadaran diri merupakan pemahaman mengenai kualitas fisik, kepribadian, watak dan keadaan tempramennya, mengetahui bakat-bakat natural yang dimiliki, serta mempunyai konsep atau gagasan yang jelas tentang dirinya sendiri disertai segala kekuatan dan kelemahannya.¹ Sedangkan menurut Mayer dan Salovey, kesadaran diri merupakan suatu hal yang berkembang dengan baik yang memberikan pedoman bagi seseorang, sebagai landasan dasar yang dapat digunakan untuk mengamati, memahami dan memfasilitasi pemikiran, emosi dan tindakan yang sesuai.²

Kesadaran diri menempatkan seseorang sebagai sebuah objek pemikiran, bahwa manusia mampu berfikir, berkehendak, mengalami serta mampu berfikir tentang apa yang mereka pikirkan, melakukan, dan mereka alami. Menurut Duval dan Robert Wicklund, setiap individu dalam waktu yang bersamaan mampu memusatkan perhatian kepada diri sendiri dan juga faktor eksternal disekeliling mereka. Dengan demikian menjelaskan bahwa setiap individu berkemampuan untuk melakukan evaluasi diri, dimana pada saat proses evaluasi diri individu melakukan control terhadap diri mereka sendiri dalam standar yang

¹ Malikhah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam", *Al-Ulum*, I (Juni, 2013), 129.

² Mualwi Widiyatmoko dan Fadhila Malasari Ardini, "Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja", *Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, II (2018), 100.

layak, dimana seharusnya individu tersebut berfikir, merasakan dan berperilaku.³

Menurut Daniel Goleman, kesadaran diri adalah sesuatu untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat, menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, dan memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri serta adanya kepercayaan diri yang kuat.⁴ Kesadaran diri membuat membuat seseorang mampu memahami apa yang sedang dirasakan, sehingga seseorang tersebut mampu menilai dirinya sesuai dengan kepercayaan diri dan kemampuannya.⁵

Menurut Daniel Goleman kesadaran diri termasuk dalam kecerdasan emosional. Seseorang yang mempunyai kemampuan seperti ini dapat mengenali emosi dirinya, seseorang ini mampu memahami perasaan disaat perasaan itu terjadi. Kemampuan dalam memantau perasaan dari satu waktu ke waktu yang lain adalah suatu hal penting bagi wawasan psikologi serta pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk memahami perasaan yang sesungguhnya dapat menjadi penyebab seseorang tersebut berada dalam kekuasaan perasaan. Seseorang yang mempunyai keyakinan lebih mengenai perasaannya adalah pemimpin bagi kehidupannya, karena seseorang tersebut memiliki kepekaan yang kuat akan perasaan yang sebenarnya.⁶

³ Khoirul Hasyim, Asmuni Dkk, "Menumbuhkan Kesadaran Diri Dalam Pembelajaran Melalui Asesmen Berbasis Portofolio", *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran STKIP PGRI Jombang*, I (2016), 73.

⁴ Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk*., 513.

⁵ Hesty Yuliasari, "Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Terhadap Perilaku Beresiko Remaja", *Psikologi Insight*, I (April, 2020), 66.

⁶ Jacinta Winarno, "*Emotional Intelligence* Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja", *Manajemen*, I (November, 2008), 15.

2. Aspek-aspek kesadaran diri

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan Daniel Goleman, Goleman menyimpulkan tiga aspek utama yang ada pada kesadaran diri, yaitu:⁷

a. Mengenali emosi, mengenali emosi pada dirinya serta pengaruhnya, dengan ini seseorang yang memiliki kecakapan tersebut akan:

- 1) Mengetahui arti emosi yang sedang dirasakan pada saat itu dan mengetahui bagaimana emosi itu bisa terjadi.
- 2) Menyadari adanya hubungan antara perasaan seseorang dengan apa yang sedang dipikirkan, diperbuat, dan dikatakan.
- 3) Memahami tentang bagaimana perasaan seseorang yang mempengaruhi perilaku yang dilakukan.
- 4) Memiliki kesadaran yang menjadi petunjuk untuk nilai dan sasaran seseorang.

b. Pengakuan diri yang tepat, memahami sumber daya batiniah, kemampuan, serta keterbatasan. Individu yang memiliki kecakapan seperti ini akan:

- 1) Sadar mengenai kelebihan dan kekurangannya.
- 2) Meluangkan waktunya untuk merenung, belajar dari pengalaman hidup, mau menerima saran, perspektif orang lain, dan terus mengembangkan diri.
- 3) Bersedia menciptakan rasa humor serta memandang diri dengan tinjauan yang luas.

⁷ Sudarmono, Dkk, "Pengaruh Kesadaran Diri.", 80.

c. Kepercayaan diri, kuatnya kesadaran berkaitan dengan harga diri serta kemampuan diri sendiri. Individu dengan kecakapan ini akan:

- 1) Mampu tampil dengan keyakinan diri, siap menyatakan “kehadirannya”.
- 2) Mampu mengemukakan pendapat yang tidak populer dan mampu berkorban demi kebenaran.
- 3) Tegak, bersedia menghadirkan keputusan yang baik walaupun dalam keadaan yang penuh tekanan.

B. Kedisiplinan

1. Pengertian kedisiplinan

Menurut Prijodarminto kedisiplinan adalah suatu keadaan atau kondisi dimana terciptanya suatu proses perilaku yang memperlihatkan ketaatan, kesetiaan, kepatuhan, ketertiban serta keteraturan dalam suatu kegiatan tertentu.⁸ Dari nilai-nilai tersebut mampu menjadi bagian dari perilaku dalam kehidupan sehari-hari, dan perilaku tersebut tercipta melalui proses binaan dari keluarga, pendidikan serta pengalaman.⁹

Munculnya kedisiplinan dikarenakan terdapat kesadaran jika sesuatu yang dikerjakan itu mempunyai nilai kebaikan dan kemanfaatan untuk dirinya dan lingkungan sekitar. Kedisiplinan belajar adalah satu syarat penting tercapainya tujuan belajar seseorang. Disiplin yang merupakan suatu sikap sangatlah dibutuhkan dalam proses belajar sebab melalui disiplin yang maksimal siswa dapat belajar dengan tertib dan terarah serta mampu meraih prestasi yang

⁸ Hadiani, “Pengaruh Pelaksanaan Tata Tertib.., 4.

⁹ Tulus Tu’u, *Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa* (Jakarta: PT Grasindo, 2004), 31.

membanggakan. Disiplin belajar erat hubungannya dengan ketaatan siswa terhadap norma-norma aturan tertentu, baik ditentukan oleh dirinya sendiri ataupun pihak lainnya. Dalam belajar siswa mempunyai kesadaran sendiri untuk patuh peraturan tanpa dipaksa oleh orang lain.¹⁰

Disiplin belajar bagi pelajar amat dibutuhkan suatu konsistensi serta kebiasaan yang teratur dalam setiap kegiatan belajar dan mengajar sebab dalam belajar diperlukan faktor-faktor tertentu yang antara lain adalah kebiasaan disiplin belajar.¹¹

Disiplin yang dibentuk dari kesadaran diri akan bersifat lebih kuat, lebih baik dan lebih lama hilangnya, dan apabila disiplin yang dibentuk dari sebuah pemaksaan maka akan cepat hilang dan akan kembali lagi seiring dengan hilangnya faktor dari luar yang membuat seseorang berdisiplin.¹²

2. Aspek kedisiplinan

Menurut Prijidarminto ada tiga aspek dalam kedisiplinan, yaitu:¹³

- a. Sikap mental adalah sikap taat dan tertib dari sebuah hasil serta pengembangan dari latihan, pengendalian dari pikiran dan watak.
- b. Pemahaman yang baik dari sistem perilaku, kriteria dan norma yang berlaku sehingga mampu memberikan pemahaman serta menumbuhkan sebuah kesadaran akan taat dan patuh pada sebuah peraturan.

¹⁰ Ornela Hapsari, "Pengaruh Iklim Sekolah Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VII Di SMP Teuku Umar Semarang", Skripsi: Universitas Negeri Semarang (2014), 42.

¹¹ Novi Hernawati, "Pengaruh Penerapan Sanks Berjenjang Terhadap Kedisiplinan Siswa Di SDN Mekarwangi I Kecamatan Cihurip Kabupaten Garut", *Pendidikan Universitas Garut*, I (2008), 13.

¹² Triwinarni, Dkk, "Pengaruh Kecerdasan Logika.", 21.

¹³ Ika Ernawati, "Pengaruh Layanan Informasi Dan Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII MA Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015", *G-COUNS Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, I (2016), 7.

- c. Sikap wajar yang menunjukkan adanya kesungguhan hati untuk mematuhi peraturan yang berlaku secara tertib.

3. Perlunya kedisiplinan

Disiplin diperlukan oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Hal tersebut bisa disebabkan dimanapun keberadaan seseorang itu akan ada peraturan dan tata tertibnya. Menurut Soegeng Pridjodarminto, di jalan, di toko, di kantor, di rumah sakit, di swalayan, di stadion, di stasiun, saat naik bis dan lain sebagainya, akan diperlukan ketertiban dan keteraturan yang berlaku.¹⁴

Selain itu, disiplin akan mudah ditegakkan dengan munculnya rasa kesadaran setiap individu, untuk selalu taat, tertatur, tertib dan patuh pada peraturan yang berlaku. Teratur yang dimaksudkan adalah teratur tanpa adanya keterpaksaan atau tekanan yang ditimbulkan dari luar, karena disiplin yang timbul dari paksaan atau tekanan akan mudah pudar kembali apabila faktor dari luar lenyap.¹⁵

Disiplin yang muncul dari rasa sadar, rasa insaf akan memberikan dorongan pada individu untuk melaksanakan ketertiban, keteraturan tanpa harus diarahkan oleh orang lain. Bahkan jika rasa disiplin yang muncul dari rasa sadar sudah tertanam pada individu, dia akan merasa risih, malu atau berdosa apabila yang dilakukannya berlawanan dari hati nuraninya. Dan dalam mewujudkan kedisiplinan itu bukan harus dengan ancaman yang kekerasan, namun dengan

¹⁴ Tu'u, *Peran Disiplin Pada*, 34.

¹⁵ Soegeng Pridjodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses* (Jakarta: PT Pradnya Paramita, 2020), 15.

ketegasan. Ketegasan dan keteguhan adalah kunci utama dan syarat mutlak dalam mewujudkan kedisiplinan.¹⁶

4. Faktor yang mempengaruhi kedisiplinan

Kedisiplinan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya, meliputi:¹⁷

- a. Kesadaran diri, yaitu sebagai pemahaman bahwa disiplin dapat dianggap penting untuk kebaikan serta keberhasilan diri, dan juga dapat sebagai salah satu motif yang kuat terbentuknya disiplin.
- b. Pengikut dan ketaatan, yaitu sebagai penerapan dari peraturan yang mengatur perilaku diri atau individu, dan juga sebagai kelanjutan dari kesadaran diri yang peroleh dari kemampuan serta kemauan dari diri yang kuat.
- c. Alat pendidikan berguna sebagai alat yang mampu mempengaruhi, membina, mengubah dan membentuk sebuah perilaku yang sesuai dengan aturan yang telah ditentukan.
- d. Hukuman, yaitu upaya mengoreksi, memperhatikan serta meluruskan yang semula salah sehingga mampu kembali pada sebuah tingkah laku yang sesuai dengan harapan.

¹⁶ Ibid., 15-18.

¹⁷ Deci Nansi, Fajar Tri Utami, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qudratullah Langkan", *Psikologi Islami*, II (2016), 21.

Selain faktor yang mempengaruhi kedisiplinan, Soegeng Pridjodarminto berpendapat bahwa ada beberapa alasan yang membentuk kedisiplinan, hal tersebut meliputi:¹⁸

- a. Disiplin akan dapat dibina dan tumbuh melalui serangkaian latihan pendidikan, keteladanan serta penanaman kebiasaan. Pembinaan juga bisa dimulai dari lingkungan keluarga sejak masih usia dini.
- b. Disiplin dapat ditanam pada diri individu, kelompok atau organisasi.
- c. Disiplin dapat diproses melalui pembinaan yang dilakukan sejak usia dini, usia muda dan bisa dimulai dari keluarga atau kelompok.
- d. Disiplin lebih mudah muncul dan dibentuk melalui kesadaran diri.
- e. Disiplin dapat dicontohkan dari dari atasan pada bawahannya.

C. Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Kedisiplinan

Kesadaran diri merupakan sesuatu yang penting untuk menunjukkan pemahaman serta kejelasan tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga mampu menjadi titik tolak perkembangan pribadi.¹⁹ Salah satu dari perilaku individu dalam perkembangan pribadinya disini dapat ditunjukkan dengan kedisiplinan.

Berdasarkan pada teori kedisiplinan yang telah dijelaskan oleh Tulus Tu'u dalam bukunya "Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa" mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kedisiplinan itu ada empat yaitu

¹⁸ Tu'u, *Peran Disiplin Pada..*, 50.

¹⁹ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 70.

kesadaran diri, pengikutan dan ketaatan, alat pendidikan dan hukuman.²⁰ Dari keempat faktor tersebut terdapat kesadaran diri yang dianggap mampu memberi memberikan pengaruh terhadap kedisiplinan.

Berdasarkan pada pendapat Tu'u, kedisiplinan juga terbentuk dari dua macam cara, yaitu pemaksaan dan kesadaran diri. Jika kedisiplinan dibentuk dari kesadaran diri maka akan bersifat lebih kuat, lebih baik dan lebih lama hilangnya, dan apabila disiplin yang dibentuk dari sebuah pemaksaan maka akan cepat hilang dan akan kembali lagi seiring dengan hilangnya faktor dari luar yang membuat seseorang berdisiplin.²¹

Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kesadaran diri mampu memberikan pengaruh terhadap kedisiplinan.

²⁰ Tu'u, *Peran Disiplin Pada..*, 48-49.

²¹ Dina Triwinarni, Dkk, "Pengaruh Kecerdasan Logika Matematika Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air Kabupaten Aceh Besar", *Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Unsyiah*, I (Februari, 2017), 21.