

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kesadaran diri (*Self- Awareness*)

a. Pengertian Kesadaran diri (*Self- Awareness*)

Self Awareness sebagai konsep diri sangat penting artinya, setiap individu dapat memandang diri dan dunianya, dan tidak hanya berpengaruh terhadap perilakunya, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. Setiap individu tentu memiliki awareness terhadap dirinya sendiri, tetapi terkadang mereka tidak mengetahui apakah awareness tersebut positif atau negatif. Individu yang memiliki *Self Awareness* positif 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. Jika individu tidak memiliki kesadaran diri untuk mengenal dirinya sendiri, maka individu tersebut tentunya tidak memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan keputusannya. Individu yang memiliki *Self Awareness* merupakan individu yang sadar penuh akan tanggung jawab dan keputusan yang di ambil oleh nya, terlebih tanggung jawab serta keputusan pada pekerjaan. Berikut ini adalah beberapa pendapat mengenai *Self Awareness* yang dikemukakan oleh para ahli diantaranya:

Solso mengemukakan bahwa kesadaran diri (*Self Awareness*) merupakan proses fisik dan psikologis yang mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya. Sifat-sifat seseorang yang sudah mengenal dirinya yaitu mampu berinovasi, berpikir secara sehat, bertanggung jawab atas tindakannya, dan bisa mengambil resiko. Solso

juga mengungkapkan aspek-aspek utama dalam kesadaran diri meliputi *attention, wakefulness, architecture, recall of knowledge, dan emotive*.

Santrock menyatakan kesadaran diri adalah keadaan sadar terjaga atau pengetahuan mengenai peristiwa yang terjadi di luar dan di dalam dirinya, termasuk sadar akan pribadinya dan pemikiran mengenai pengalamannya. Seseorang akan sadar dengan apa yang ia lakukan dan apa yang ia katakan, serta apa yang harus ia lakukan dalam kehidupannya.

Goleman mengemukakan kesadaran diri adalah mengetahui apa yang dirasakan oleh dirinya sendiri. Lebih lanjut Goleman menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan untuk merasakan, mengartikulasi, dan merefleksikan keadaan emosional seseorang. Setiap emosi yang dirasakan dapat dikendalikan dengan merefleksikan terlebih dahulu peristiwa-peristiwanya.¹¹

b. Aspek Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Karakteristik utama kerangka kerja *Self Awareness* menurut Solso adalah *attention, wakefulness, architecture, recall of knowledge, dan emotive*.

1) *Attention* (Perhatian) merupakan pemusatan sumber daya mental baik ke hal yang eksternal atau pun yang internal” . *Self Awareness* dapat diarahkan dari peristiwa eksternal atau pun internal. Peristiwa eksternal yang dimaksud adalah peristiwa dari lingkungan sekitar siswa seperti lingkungan sekolah atau lingkungan kelasnya, sedangkan peristiwa

¹¹ Agoes Dariyo , “Peran *Self Awareness dan Ego support* Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa, “ *Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta* 2016, Vol.15 , No. 2, Hal 254-274

internal yang dimaksud adalah peristiwa dari dalam diri siswa pada saat pembelajaran berlangsung.¹²

- 2) *Wakefulness* (Kesiagaan) merupakan kondisi yang dialami seseorang setiap hari. Pada saat seseorang tertidur dan bangun keesokan harinya akan terjaga (seharusnya)”. Kondisi kesadaran siswa akan terjaga apabila siswa memiliki waktu istirahat yang cukup. Hal ini dapat menyebabkan kesadaran siswa akan terjaga.
- 3) *Architecture* adalah sebuah aspek fisiologis, dimana kesadaran bukan proses tunggal yang dilakukan oleh sebuah neuron tunggal” .
- 4) *Recall of knowledge* (Mengingat Pengetahuan) adalah proses pengambilan pengetahuan tentang diri pribadi dan lingkungan yang ada di sekelilingnya”. *Self Awareness* dapat mengambil pengetahuan dari diri siswa dengan mengingat informasi-informasi atau ilmu-ilmu yang ada pada diri dan lingkungan sekitarnya. Siswa dapat mengingat kembali materimateri matematika yang sudah diajarkan oleh guru di kelas, kemudian siswa akan menggunakannya pada saat mengerjakan soal yang berhubungan dengan materi sebelumnya.
- 5) *Emotive* (emotif) adalah komponen-komponen afektif yang diasosiasikan dengan kesadaran” . *Self Awareness* dapat membentuk perasaan atau emosi. Perasaan atau emosi yang dimiliki siswa dapat diekspresikan sebagai bentuk respon dari peristiwa di sekitarnya pada saat pembelajaran berlangsung.¹³

¹² Elda Trialisa, Arina Yahdini Tazkiyah, Rizki Amelia, “, *Self Awareness Training Untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini* , *Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik ,Universitas Mulawarman* 2019. Vol. 1 No. 1 Hal 49-50.

¹³ Puspa Triani Adinda, Christ Billy Aryanto, & Laurensia Harini Tunjungsari, “Gambaran *Self-Awareness* Perawat Instalasi Gawat Darurat Di Jakarta”, *Jurnal Psikologi Ulayat*, (2020), 7(1), 40.

c. Fungsi *Self Awareness*

Solso membagi sejumlah fungsi kesadaran, diantara fungsi tersebut adalah:

- 1) Fungsi pertama adalah fungsi konteks-setting (*context-setting*), merupakan fungsi sistem-sistem yang bekerja untuk mendefinisikan konteks dan pengetahuan siswa mengenai sebuah stimuli yang datang ke dalam memori.¹⁴
- 2) Fungsi kedua adalah fungsi adaptasi dan pembelajaran (*adaptation and learning*) yang berarti kesadaran yang ada pada diri siswa yang terlibat di perlukan untuk menangani informasi atau pengetahuan baru.
- 3) Fungsi ketiga adalah fungsi prioritasasi (*prioritizing*) dan fungsi akses dimana kesadaran yang dimiliki siswa diperlukan untuk mengakses besarnya jumlah pengetahuan yang sudah diperoleh oleh siswa.
- 4) Fungsi keempat adalah fungsi rekrutmen dan kontrol (*recruitment and control*), kesadaran memasuki sistem motorik siswa untuk menjalankan tindakan sadar.
- 5) Fungsi kelima adalah fungsi pengambilan keputusan (*decision-making*) dan fungsi eksekutif, berperan sebagai pembawa informasi atau pengetahuan untuk membantu siswa pengambilan keputusan pada saat di dalam kelas.
- 6) Fungsi keenam adalah fungsi deteksi dan penyuntingan kekeliruan (*error detection and editing*), kesadaran yang memasuki sistem norma

¹⁴ Akbar, M. Hubungan Relijiusitas dengan *Self Awareness* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Journal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, (2018)Vol.4 No.4.

sehingga siswa dapat mengetahui ketika dirinya melakukan kekeliruan baik.

d. Indikator *Self Awareness*

Indikator-indikator *Self Awareness* pada penelitian ini dikembangkan dari pengertian, kerangka kerja, manfaat dan fungsi yang dikemukakan di atas. Indikator-indikator *Self Awareness* yaitu :

1) Mengenal perasaan dan perilaku diri sendiri.

Mengenal perasaan dan perilaku diri sendiri artinya mengetahui perasaan yang dirasakan diri sendiri dan mengetahui perilaku diri yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung.

2) Mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri artinya mengetahui kelebihan yang dimiliki dan kekurangan yang dimiliki dibidang matematika.

3) Mempunyai sikap mandiri.

Mempunyai sikap mandiri artinya mampu melakukan segala sesuatunya sendiri tanpa meminta bantuan dari orang lain.

4) Dapat membuat keputusan dengan tepat.

Dapat membuat keputusan dengan tepat artinya mampu untuk mempertimbangkan dan membuat langkah-langkah yang tepat dalam permasalahan matematika.

5) Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan.

Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan artinya mampu untuk berpendapat yang berdasarkan pada pikiran, perasaan dan keyakinan diri sendiri.

6) Dapat mengevaluasi diri.

Dapat mengevaluasi diri artinya mampu memeriksa dan mengoreksi kembali terhadap pekerjaan yang sudah dilakukan.¹⁵

1. Mencintai diri sendiri (*Self- Love*)

a. Pengertian Mencintai diri sendiri (*Self- Love*)

Menurut psikolog Andrea Brandht P.h.D. M. F.T , *Self love* adalah menerima apa yang disebut dengan kelemahan, hargai apa yang disebut kekurangan karena hal ini menunjukkan sebagai sesuatu yang membuat kamu menjadi diri kamu sendiri, dan memiliki belas kasih terhadap diri kamu sendiri. Tentunya banyak alasan mengapa setiap manusia, khususnya remaja harus memiliki *Self Love*, salah satunya adalah dapat memberikan kebahagiaan ekstra dimana setiap orang menjalani hidupnya dengan santai tanpa harus memikirkan apa komentar orang lain. Selain itu setiap manusia juga akan menjadi pede dalam hal apapun karena rasa percaya diri muncul dari diri sendiri, nihil hasilnya jika seseorang memuji kalau kamu cantik, tampan, dan istimewa kalau kamu sendiri tidak membangun itu di dalam diri.¹⁶

Khoshaba mengemukakan *Self Love* adalah kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat kita mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologis. Contohnya adalah saat kita sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihan kita, fokus terhadap tujuan hidup yang kamu

¹⁵ Laila, M., & Meri , M. Hubungan *Self Awareness* Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.(2016)

¹⁶ Al-Shidhani, A., Al-Rashidi, S., & Al-Habsi, R. (2015). *Impact of Acne on Quality of Life of Students at Sultan Qaboos University. Oman Medical Journal* Jan; 30(1) 42-47.

miliki, lalu hidup secara puas dengan usaha yang telah kamu lakukan. Orang yang tidak memiliki *Self Love* cenderung akan menghukum dirinya sendiri secara terus-menerus dengan komentar negatif hingga menggerus harga diri dan membuatnya sulit untuk berkembang setiap harinya.¹⁷

Schullerm menyatakan *Self Love* adalah "yang terdalam dari semua arus yang mendorong manusia ke depan, ke atas dan ke depan," bukan pengalaman kesenangan seperti yang dianut oleh Freud, atau keinginan untuk kekuasaan sebagaimana dijelaskan oleh Alfred Adler, atau bahkan keinginan untuk diakui seperti yang dianut oleh Viktor Frank.¹⁸

b. Konsep yang dapat membangun *Self Love*

1) Pengetahuan diri (*Self Knowledge*)

Menurut Trobisch, pengetahuan diri (*Self Knowledge*) yaitu mengenal diri sendiri di dalam memungkinkan dan membutuhkan cinta diri (*Self Love*) yang sebenarnya. Bukan keegoisan dan obsesi diri yang dihasilkan dari pencarian identitas seseorang secara eksternal seperti yang ditunjukkan oleh kisah mitologi Yunani *Narcissus*, yang mendapatkan bagaimana dirinya dari refleksi.

2) Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Maslow menyatakan adalah karakteristik penting dari cinta yang mengaktualisasikan diri. Maslow menggambarkan aktualisasi diri

¹⁷ Anindyajati, M., & Karima, C. M. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba Di *Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba*). *Jurnal Psikologi*, 2 No. 1, 59.

¹⁸ APA. *Developing Adolescents: A Reference for Professionals* Washington: American Psychological Association. (2002)

individu sebagai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dari pada orang kebanyakan yang memungkinkan mereka untuk tidak terlalu takut pada dunia dan penilaian eksternal dan secara spontan lebih ekspresif dengan pikiran serta tindakan mereka dua tema utama diidentifikasi dari tinjauan literatur sebagai penerimaan aspek gelap dan terang dalam diri seseorang dan tidak mengumbar kritikan tentang diri kita. Menggambarkan kritik diri sebagai suatu sifat yang umum bagi orang yang cenderung tidak menyukai dirinya bersama dengan kebutuhan untuk kesempurnaan sebagai sarana untuk mendapatkan persetujuan.

3) Keberadaan diri (*Self Being*)

Keberadaan diri (*Self Being*) melibatkan kemampuan untuk melepaskan kebutuhan akan persetujuan sosial dan untuk mengatasi rasa takut akan keterasingan dan keaslian. Sartre dan Fromm berpendapat bahwa keberadaan diri (*Self Being*) sebagai hambatan terbesar untuk kebebasan dan karena itu seseorang harus mulai menerapkan cinta diri

4) Transendensi diri (*Self Transcendence*)

Transendensi diri didefinisikan oleh Le dan Levenson sebagai kemampuan untuk bergerak melampaui kesadaran yang terpusat pada diri sendiri dan untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dengan kesadaran yang jelas tentang sifat manusia dan yang mencakup ukuran yang cukup besar dari kebebasan dari kondisi biologis dan social. Transendensi diri terdiri dari dua elemen utama yaitu melampaui ego dan menikmati rasa terhubung dengan orang lain.

5) Pembaruan diri (*Self Renewal*)

Menurut Ferris menyatakan adalah tentang memastikan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan spiritual.

c. Aspek – aspek Mencintai diri sendiri (*Self Love*)

Sarah – Len Mutiwasekwa menyatakan Aspek-aspek *Self Love* sebagai berikut:

1) *Self Awareness*

Self Awareness merupakan kesadaran diri seseorang akan proses berpikirnya. Proses berpikir yang dimaksud disini yaitu pikiran yang dimiliki individu, bagaimana pikiran tersebut mempengaruhi individu, dan bagaimana pengaruh emosi terhadap tindakan individu. Kesadaran diri yang baik dapat membantu untuk mengetahui bagaimana cara menanggapi berbagai macam hal maupun situasi secara efektif. Dengan begitu, individu dapat terhindar dari situasi yang menurutnya kurang nyaman. Satu tips yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *Self Awareness* membuat catatan harian mengenai pikiran, emosi, dan tindakan yang dilakukan.¹⁹

2) *Self Worth*

Self Worth adalah keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya. *Self Worth* yaitu ketika seseorang menyadari bahwa dirinya berharga terlepas dari pencapaian atau kualitas yang dimilikinya. Seseorang tidak perlu memenuhi kriteria maupun melakukan suatu hal tertentu untuk merasa berharga.

¹⁹ Mutiwasekwa, S. L., (November 12). *Self Love* Dari <http://www.psychologytoday.com/us/the-upside-things/200911/self-love> (2019)

3) *Self Esteem*

Berbeda dengan *Self Worth*, *Self-Esteem* lebih terikat pada kualitas dan pencapaian yang dimiliki individu. *Self Esteem* yaitu dimana individu merasa puas dan nyaman dengan siapa ia sebenarnya, dimana ia berada, hingga hal-hal yang dimilikinya. *Self Esteem* seseorang dapat meningkat jika ia memiliki tingkat *Self Worth* yang baik.

4) *Self Care*

Self Care merupakan tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dirinya. Individu dapat melakukan hal-hal yang ia sukai untuk menjaga kesehatan dirinya. Dimulai dari mendengarkan musik, menonton film, menghabiskan waktu bersama orang-orang yang membuatnya nyaman, dan masih banyak lagi.²⁰

d. Upaya mengembangkan *Self Love* beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Mulai menanamkan dari diri²¹

Artinya kita harus mengubah cara berfikir untuk menghilangkan rasa gelisah dan berhenti untuk menyalahkan diri sendiri. Khususnya pada fase remaja di mana pada fase ini seseorang akan memiliki naluri yang semakin tinggi untuk membandingkan diri dengan teman sebaya contohnya “dia punya bentuk tubuh yang indah, sedangkan aku tidak.” Hal ini akan membuat mental kita menjadi *down* dan kita merasa bahwa kita tidak sebanding dengan orang lain.

²⁰ Al-Shidhani, A., Al-Rashidi, S., & Al-Habsi, R.. *Impact of Acne on Quality of Life of Students at Sultan Qaboos University. Oman Medical Journal*(2015) Jan; 30(1) 42-47.

²¹ Nindyajati, M., & Karima, C. M. Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba Di *Tempat-Tempat Rehabiltasi Penyalahguna Narkoba*).*Jurnal Psikologi*, (2004) No. 1, 59.

2) Tidak memikirkan komentar orang lain

Kita akan berubah sedemikian rupa agar dipuji oleh orang lain. Tentunya bukan menjadi suatu hal yang baik karena kita tidak bisa tampil apa adanya dan tidak bisa tampil sesuai dengan apa yang kita inginkan. Contohnya saat seorang karyawan yang bekerja dan rekan-rekan kerjanya berkata “hasil kerjaanmu jelek tidak rapi. Hal itu membuatnya menjadi insecure karena ia hanya memikirkan komentar orang lain. Sebaiknya kita tidak perlu memikirkan berbagai komentar negatif tersebut. karena akan membuat pikiran kita selalu terorganisir dengan komentar orang lain sehingga dapat menghambat perkembangan pada diri kita.

3) Selalu ingat bahwa tubuh kita berharga dan istimewa

Hal yang berharga dan istimewa Para Karyawan memiliki kecenderungan kurang memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri karena kurang benar dalam bekerja . *Self love* disini berarti kita harus memperkaya pengetahuan dengan melatih kerja yang penuh tantangan dan bisa menyelesaikan hal sesulit apapun . Bagi para Karyawan yang memiliki masalah kerja, berlebih, tentunya dapat merubahnya dengan pola kerja yang baik dan profesional .Bukan berarti kita tidak mencintai diri sendiri agar terlihat Bisa dan perfect , melainkan saat kita cinta terhadap pekerjaan yang baik munculah rasa percaya diri yang tinggi juga.

Di sinilah *Self Love* terbentuk tentunya kita semakin mengerti apa yang benar-benar kita inginkan tanpa harus memikirkan orang lain akan setuju atau tidak, suka atau tidak. Kita melakukan hal yang kita sukai, yang membuat diri kita nyaman dan membuat diri kita bisa tampil apa

adanya. Beranggapan bahwa komentar orang lain sama dengan cemburu artinya kita harus memiliki pola pikir bahwa komentar orang lain hanyalah butiran debu. Mereka hanya iri dengan apa yang kita memiliki komentar yang mereka sampaikan hanyalah bukti bahwa mereka merasa tidak memiliki itu semua.

4) Memilih *circle* yang membangun

Memiliki *circle* yang membangun memiliki artian berteman dengan teman-teman yang mendukung dan selalu membantu kita untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, bukan mengunderestimate dan bukan berarti kita harus bermusuhan dengan teman-teman yang tidak mendukung kita. Melainkan kita harus mengetahui posisi dimana diri kita terhadap orang lain.²²

2. Karyawan

Karyawan merupakan aset perusahaan.²³ Kehadiran karyawan begitu sangat penting hingga saat ini, tanpa adanya karyawan tidak akan terjadi kelancaran dan proses produksi suatu perusahaan. Menurut Undang-undang nomor 13 tahun 2003 tentang ketenaga kerjaan pasal 1 ayat 2 menyebutkan bahwa karyawan adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat, baik didalam maupun diluar hubungan kerja. Dari defenisi tersebut maka yang dimaksud dengan tenaga kerja yang melakukan pekerjaan didalam hubungan kerja adalah tenaga kerja yang melakukan pekerjaan pada setiap bentuk usaha (perusahaan) atau perorangan dengan

²² Baron, A., Robert, & Byrne, D. Psikologi Sosial Jilid 2. (2012) Jakarta: Erlangga.

²³ Duval, T. S., & Silvia, P. *Self-Awareness, Probability Of Improvement, And The Self-Serving Bias.* (2002) *Journal of Personality and Social Psychologi.*

menerima upah termasuk tenaga kerja yang melukan pekerjaan diluar hubungan kerja. Karyawan merupakan kekayaan utama dalam suatu perusahaan, karena tanpa adanya keikutsertaan mereka, aktifitas perusahaan tidak akan terlaksana. Karyawan berperan aktif dalam menetapkan rencana, system, proses dan tujuan yang ingin dicapai.

Hasibuan mengemukakan Karyawan adalah orang penjual jasa (pikiran atau tenaga) dan mendapat kompensasi yang besarnya telah ditetapkan terlebih dahulu, mengemukakan karyawan adalah penduduk dalam usia kerja (berusia 15-64 tahun) atau jumlah seluruh penduduk dalam suatu Negara yang memproduksi barang dan jasa jika ada permintaan terhadap tenaga mereka, dan jika mereka mau berpartisipasi dalam aktivitas tersebut.