





Mayer (1996: 54) mengemukakan bahwa *self awareness* berarti “waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati”. Pada umumnya ada tiga bentuk khusus seseorang dalam menghadapi dan mengatasi emosinya (Goleman, 1996) antara lain: (1) Sadar diri (*Self Aware*) Merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan atau emosi pada saat emosi itu terjadi atau muncul; (2) Tenggelam dalam permasalahan, orang dengan tipe ini cenderung tenggelam dalam emosi-emosinya dan tidak mau belajar dari situasi; (3) Pasrah, orang-orang dengan tipe ini umumnya peka dan sebenarnya menyadari emosi apa yang sedang mereka rasakan.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa ketika kita sadar diri, kita jadi lebih mudah mengontrol emosi yang dirasakan sehingga bisa lebih efektif mengendalikan perilaku emosional kita. Kita bisa lebih memahami emosi kita berikut alasan mengapa kita memahami. Dan dengan menyadari alasan munculnya suatu emosi, berarti telah mendorong otak kita berfikir tentang tingkat kepentingan sumber masalah.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self awareness* kemampuan menyadari dan memahami emosi, perasaan, pikiran tentang suasana hati dan dorongan hati yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu serta menyadari pengaruh perasaannya dalam berinteraksi dengan orang lain.

## 2. Macam-macam *Self awareness*

Baron dan Byrne (2004: 165) membagi *self awareness* ke dalam tiga tingkatan, yaitu: (a) kesadaran diri subyektif (*subjective self awareness*) yaitu aspek pertama yang muncul yang merupakan kemampuan organisme untuk membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya; (b) *Self awareness* obyektif (*objective self awareness*) yaitu kapasitas organisme untuk menjadi obyek perhatiannya sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat; (c) *Self awareness* simbolik (*symbolic self awareness*) yaitu kemampuan organisme untuk membentuk sebuah konsep abstrak dari diri melalui bahasa.

Sedangkan menurut Buss (1980) ada dua jenis *self awareness* yaitu: (a) *Self awareness* pribadi (*Private self awareness*) adalah ketika perhatian difokuskan pada aspek-aspek yang relatif pribadi dari diri seperti mood, persepsi, dan perasaannya; (b) *Self awareness* publik (*public self awareness*) adalah ketika perhatian diarahkan pada aspek-aspek tentang diri yang kelihatan (nampak) pada orang lain seperti penampilan dan tindakan-tindakan sosialnya (Buss, 2006: 87).

Orang yang memiliki *self awareness* publik berperilaku mengarah keluar dirinya. Artinya, tindakan-tindakannya dilakukan dengan harapan agar diketahui orang lain. Orang dengan *self awareness* publik yang tinggi cenderung selalu berusaha untuk melakukan penyesuaian diri dengan norma masyarakat. Sebaliknya, orang dengan *self awareness* pribadi yang



Melatih kepekaan individu harus melatih kepekaan untuk memahami perubahan situasi. Individu yang peka terhadap situasi yang dihadapinya akan berupaya beradaptasi, sehingga komunikasi atau interaksi dapat berjalan mulus; (c) Belajar berkonsentrasi dan bersikap fokus, dan memiliki nilai-nilai pribadi sebagai tolak ukur kehidupan.

Selain cara-cara tersebut di atas, masih ada beberapa cara untuk meningkatkan *self awareness* antara lain: (a) Analisis diri, analisis diri yaitu, meminta orang lain untuk menilai diri kita. Analisis diri dilakukan dengan cara refleksi diri (pikiran dan perasaan kita) yang mana refleksi itu meliputi perilaku, pribadi, sikap dan persepsi kita; (b) Pengungkapan diri, pengungkapan diri akan sangat membantu meningkatkan *self awareness* jika kita dapat mengungkapkan pikiran, perasaan dan ide kita terhadap orang lain; (c) Pengalaman, Pengalaman merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan *self awareness*. Dengan pengalaman kita dapat belajar dari orang lain maupun dari peristiwa atau kejadian yang hadir dalam lingkungan hidup kita (Sunny, 2009).

Catur (2009) menambahkan secara singkat beberapa cara meningkatkan kesadaran diri, yaitu antara lain: (a) Mengenali kekuatan dan kelemahan diri; (b) Melatih kepekaan untuk memahami situasi; (c) Belajar berkonsentrasi dan bersikap fokus; (d) Selalu mengevaluasi diri dan kondisi di sekitar kita; (e) Memiliki nilai-nilai pribadi sebagai tolak ukur kehidupan.







bimbingan kelompok bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikir dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk lebih independen serta lebih mandiri.

Dengan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut, maka diharapkan para siswa dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah meningkatkan *self awareness*.

## **2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak obyektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif (Prayitno, 1995).

Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang buntu atau beku dicairkan dan

didinamikan melalui masukan dan tanggapan baru, persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, sikap yang tidak efektif kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan terarah, luwes dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan. Selain tujuan tersebut yaitu untuk mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan khusus, bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan (prayitno, 1995).

Dengan diadakannya bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi siswa karena dengan bimbingan kelompok akan timbul interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan, dan kebutuhan untuk menjadi lebih mandiri.





mendengarkan secara aktif, melakukan konfrontasi dengan tepat, memberikan perhatian dengan sungguh-sungguh terhadap anggota lain.

Kesempatan memberi dan menerima dalam kelompok akan menimbulkan rasa saling menolong, menerima, dan berempati dengan tulus. Para ahli menyebutkan ada lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok tersebut baik atau kurang baik, yaitu: (a) Adanya saling hubungan yang dinamis antar anggota; (b) Memiliki tujuan bersama; (c) Hubungan antara besarnya kelompok (banyak anggota) dan sifat kegiatan kelompok; (d) Itikad dan sikap terhadap orang lain; (e) Kemampuan mandiri (Prayitno, 1995: 27).

Anggota kelompok, keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan aktif para anggota kelompok, dan bahkan lebih dari itu. Dalam batas-batas tertentu suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa kehadiran pemimpin kelompok.

Peranan yang hendaknya dimainkan anggota kelompok sesuai yang diharapkan menurut Prayitno (1995:32) adalah sebagai berikut: (a) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok; (b) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok; (c) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama; (c) Membantu tersusunnya aturan

kelompok dan berusaha mematuhiya dengan baik; (d) Benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok; (e) Mampu mengkomunikasikan secara terbuka; (f) Berusaha membantu orang lain; (g) Memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalani peranannya; (h) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.

Menurut Prayitno (1995: 35-36) peranan pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: (a) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan atau campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok; (b) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok; (c) Jika kelompok tersebut tampak kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan, maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan; (d) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok; (e) Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur lalu lintas kegiatan kelompok, memegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerjasama serta suasana kebersamaan; (f) Sifat kerahasiaan dari kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.



Sedangkan kelemahannya adalah antara lain: (1) sering dilaksanakan secara menolog, (2) individu yang mendengarkan kurang aktif, (3) memerlukan ketrampilan berbicara, supaya penejelasan menjadi menarik.

Diskusi kelompok, diskusi kelompok adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin. Didalam melaksanakan bimbingan kelompok, diskusi kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan persoalan, serta untuk mengembangkan pribadi.

Menurut Dinkmeyer dan Muro (2001: 89) tujuan-tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas, dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi, membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi, menumbuhkembangkan kecakapan mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer kecakapan ini untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari, membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menyadari dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya kepada orang lain.

Diskusi kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan kelompok yang penting, hampir semua teknik bimbingan kelompok



menggunakan diskusi sebagai cara kerjanya, misalnya permainan peranan, karya wisata, permainan simulasi, pemecahan masalah, *homeroom*, dan pemahaman diri melalui proses kelompok.

Teknik pemecahan masalah (*problem solving*), teknik pemecahan masalah merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya. Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana pemecahan masalah secara sistematis.

Langkah-langkah pemecahan masalah secara sistematis adalah: (a) Mengidentifikasi dan merumuskan masalah; (b) Mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah; (c) Mencari alternatif pemecahan masalah; (d) Menguji masing-masing alternatif; (e) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan; (f) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai.

Permainan peranan (*role playing*). Bennett dalam Tatiek Romlah (2001: 99) mengemukakan: bahwa permainan peranan adalah suatu alat belajar yang menggambarkan ketrampilan-ketrampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.

Didalamnya Bennett menyebutkan ada dua macam permainan



asas kegiatan bimbingan kelompok; (c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri; (d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

Tahap transisi (peralihan) menurut Prayitno (1995:47) dijelaskan sebagai tahap peralihan yang bertujuan membebaskan anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Pada kondisi demikian anggota peduli tentang apa yang dipikirkan terhadapnya dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota lain mendengarkan.

Menurut Prayitno (1995: 47), peranan pemimpin kelompok pada tahap transisi yaitu: (a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka; (b) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kuasanya; (c) Mendorong dibahasnya suasana perasaan; (d) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

Menurut Prayitno (1995:47) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap transisi adalah: (a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; (b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya; (c) Membahas suasana yang terjadi; (d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota; (e) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

Prayitno (1995:47) pada tahap kegiatan saatnya anggota berpartisipasi aktif dalam kelompok, terciptanya suasana mengembangkan

diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, mengajukan pendapat, menanggapi pendapat dengan terbuka, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan dalam kelompok.

Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (*evaluasi*) dan tindak lanjut (*follow-up*). Tahap ini merupakan taha penutup dari seluruh rangkaian pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tercapainya suatu pemecahan masalah oleh kelompok tersebut (Prayitno, 1995).

Menurut Prayitno (1995:60), peranan pemimpin kelompok pada tahap pengakhiran adalah: (a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka; (b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota; (c) Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut; (d) Penuh rasa persahabatan dan empati.

Menurut Prayitno (1995:60) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: (a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri; (b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan hasil kegiatan; (c) Membahas kegiatan lanjutan; (d) Mengemukakan pesan dan harapan.

### **C. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok (*Group Guidance*) Dalam Meningkatkan *Self awareness (Self Awareness)* Siswa**

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Winkel (1991: 71) mengatakan bahwa “bimbingan adalah proses membantu orang-perorangan dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya”. Bimbingan kelompok menekankan bahwa kegiatan bimbingan kelompok lebih pada proses pemahaman diri dan lingkungannya yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang disebut kelompok.

Menurut Dinkmeyer dan Muro (2001: 89) tujuan-tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas, dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi, membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi.

Belajar bagaimana mengidentifikasi perasaan orang-orang yang berarti dalam hidupnya (*significant others*), sehingga mampu menunjukkan kecakapan yang lebih baik untuk bersikap empatik, membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empatik yang mampu mendengar bukan saja apa yang diucapkan, tetapi juga dapat mendengar perasaan-perasaan yang mengikuti ucapan orang lain, membantu siswa untuk dapat memberi

makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimilikinya, dan membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkan secara konkrit.

Sedangkan *Self awareness* dapat diartikan keadaan seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan dan evaluasi yang ada dalam diri kita. Dengan kata lain orang yang sedang dalam kesadaran memiliki kemampuan memonitor diri, yaitu mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya (Qumama, 2009).

Pemikiran di atas sejalan dengan pendapat Rohman (2006: 27) yang menyatakan bahwa orang yang sadar diri akan lebih banyak memperhatikan dan memproses informasi tentang dirinya, serta menjadi lebih kritis terhadap dirinya. Orang yang *self awareness*nya tinggi juga mengetahui dirinya secara lebih baik, memahami emosi-emosinya dan mampu mengetahui moodnya pada suatu moment tertentu. Singkatnya orang memiliki *self awareness* 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.

*Self awareness* yang tinggi tersebut dapat diwujudkan dengan mengaktifkan kegiatan bimbingan kelompok terlebih lagi apabila semua anggota kelompok adalah teman sebaya.

Keefektifan layanan bimbingan kelompok telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian eksperimen seperti yang dilakukan oleh NurnaNingsih (2011) yang menguji keefektifan Bimbingan Kelompok dalam

Meningkatkan Kecerdasan Emosional, dan kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa Bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Tidak kalah penting juga penelitian lain yang menunjukkan keefektifan bimbingan kelompok yakni penelitian yang telah dilakukan oleh Suprpto (2007) menunjukkan bahwa konsep diri dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok, yang mana hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif sebagai upaya dalam mengembangkan konsep diri positif siswa.

Hasil penelitian lain juga yakni yang jauh lebih mendekati sama dilakukan oleh Rochman (2009) Dalam penelitian ini ditemukan gambaran dari tahapan kesadaran multikultural dengan penerapan bimbingan kelompok. Yang mana salah satu dari tahapan itu adalah tahap *self awareness*. Melalui kegiatan ini siswa memperoleh pemahaman *self awareness* terutama penerimaan diri, mengenali diri dan memahami diri. *Aware* tentang keadaan fisik yang ada pada dirinya sebagai bagian dari etnis tertentu, terutama mengakui dan mengekspresikan perasaan tentang dirinya dan penyesuaian diri di dalam nilai-nilai budaya yang ada pada lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa layanan bimbingan kelompok (*group guidance*) dapat meningkatkan *self awareness* (*self awareness*) bagi anggota-anggotanya, sehingga akan membantu dalam mencapai perkembangan yang optimal.





