

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan dan Konseling

Istilah bimbingan merupakan terjemah dari kata “*guidance*”. Kata “*guidance*” yang kata dasarnya “*guide*” memiliki beberapa arti: (a) menunjukkan jalan, (b) memimpin, (c) memberikan petunjuk, (d) mengatur, (e) mengarahkan dan (f) memberi nasehat. Secara istilah, Sunaryo Kartadinata mengartikan bimbingan sebagai proses membantu siswa untuk mencapai perkembangan secara optimal.³⁰

Miller (1961) dalam Surya (1988), menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat.³¹

Jadi bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri dan menyesuaikan diri secara

³⁰ Syamsu Yusuf L.N, *Program Bimbingan & Konseling Di Sekolah* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hlm. 37

³¹ Tohirin, M. Pd, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dan Madrasah* (Berbasis Integrasi), (Jakaerta,: Grafindo Persada) hlm: 16.

positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan yang bermakna (berbahagia, baik secara personal maupun sosial).³²

Konseling merupakan bagian integral dari bimbingan. Konseling juga merupakan salah satu teknik dalam bimbingan. Konseling merupakan inti dalam bimbingan. Ada yang menyatakan bahwa konseling merupakan “jantungnya” bimbingan. Sebagai kegiatan inti atau jantungnya bimbingan, praktik bimbingan bisa di anggap belum ada apabila tidak dilakukan konseling.

Istilah konseling yang diadopsi dari bahasa Inggris “*counseling*” di dalam kamus artinya dikaitkan dengan kata “*counsel*” memiliki beberapa arti yaitu nasihat (*to obtain counsel*) anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*). Berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasihat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Mortensen (1964) menyatakan bahwa konseling merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lain meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya. Dalam pengertian ini jelas menunjukkan bahwa konseling merupakan situasi pertemuan atau hubungan antar pribadi dimana konselor membantu konseli agar memperoleh

³² Nidya Danayanti, *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, (yogyakarta: Araska, 2012), hlm 9.

pemahaman dan kecakapan menemukan masalah yang dihadapinya.

Rogers (1942) suatu hubungan yang bebas dan berstruktur yang membiarkan klien memperoleh pengertian sendiri yang membimbingnya untuk menentukan langkah-langkah positif ke arah orientasi baru.³³

Rochman Natawidjaja mendefinisikan adalah ”sebagai hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana yang seorang disebut (konselor) yang berusaha membantua orang lain disebut (klien) untuk mencapai pemahaman tentang diri sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada pada waktu yang akan datang.³⁴

Konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien yang berusaha memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkannya bersama-sama sehingga klien dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri. Pengertian ini menunjukkan bahwa konseling merupakan suatu situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien dimana konselor berusaha membantu klien memecahkan masalah yang dihadapi klien berdasarkan pertimbangan bersama-sama, tetapi

³³ Singgih D. Gurnarsa, *Konseling Dan Psikologi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), hlm 19

³⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Konseling Dan Penyuluhan Disekolah Untuk Memperoleh Angka Kredit*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1995), hlm. 5

penentuan pemecah masalah dilakukan oleh klien sendiri. Artinya bukan konselor yang memecahkan masalah klien.³⁵

Jadi dapat dikata bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dengan klien/konseli baik secara langsung atau tidak langsung dalam rangka membantu klien agar mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalah.

b) Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam buku konseling Bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi dan fitrah keberagamaan yang dimilinya secara optimal dengan cara menginternalisasikann nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadis telah tercapai dan fitrah keberagamaa itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengapdi kepada Allah.³⁶

Menurut Hamdan Bakhran Adz Dzakif dalam bukunya bimbingan konseling dan psikoterapi Islam sebelum

22 ³⁵ Tohirin , *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dan Madrasah* (Berbasis Integrasi), hlm

23 ³⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2010), hlm

mendefinisikan konseling Islam perlu diketahui berapa hal-hal yang berkenaan dengan eksistensi Islam dalam membantu orang lain menuju kebaikan yang haqiqi, dari beberapa hal itu sebagai berikut:

1. Allah meridhai Islam sebagai filsafat hidup

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ

Artinya: “Sesungguhnya agama (yang diridhai) disisi Allah hanyalah Islam”.(Q.S. Ali Imran, 3:19)³⁷

2. Al-qur’an adalah sumber ajaran Islam yang utama

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: “Kitab (Al-Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa”. (Q.S. Al-Baqarah, 2: 2)³⁸

3. Al-quran adalah sumber bimbingan, nasehat dan obat untuk menaggulangi permasalahan-permasalahan

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي

الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-

³⁷ Departemen Agama, *Al-Qur’an Dan Terjamah*, (Jakarta: CV.Toha Putra Semarang, 1989), hlm. 78

³⁸ Departemen Agama, *Al-Qur’an Dan Terjamah*, hlm. 8

penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.(Yunus, 10:57)³⁹

4. Para Rasul, Nabi, Auliya-nya atau para ahli waris mereka adalah konselor dan terapis Allah SWT

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ
وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي
ضَلَالٍ مُبِينٍ

Artinya: “Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayatnya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka Kitab dan Hikmah (As Sunnah). Dan sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata”.(Al-Jumu’ah, 62:2)⁴⁰

5. Allah SWT juga yang maha konselor dan maha terapis

لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ
فَلَأُنْفِقَنَّكُمْ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ
إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Artinya: “Bukanlah kewajibanmu menjadikan mereka mendapat petunjuk, akan tetapi Allah-lah yang memberi petunjuk (memberi taufiq) siapa yang dikehendaki-Nya. Dan

³⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Tserjamah*, hlm. 315

⁴⁰ Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjamah*, hlm. 932

apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan (di jalan Allah), maka pahalanya itu untuk kamu sendiri. Dan janganlah kamu membelanjakan sesuatu melainkan karena mencari keridhaan Allah. Dan apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan, niscaya kamu akan diberi pahalanya dengan cukup sedang kamu sedikitpun tidak akan dianiaya.”(Al-Baqorah 2:272)⁴¹

6. Adanya kewajiban mencari jalan menuju kepada perbaikan dan perbaruan

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.”(Al-maidah, 5:35)⁴²

7. Akibat meninggalkan ketentuan dan hukum-hukum Al-qur’an

وَمَنْ لَمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Barang siapa yang tidak memutuskan menurut apa yang diturunkan Allah, maka mereka itu adalah orang-orang yang kafir”.(Al-Maidah,5:44)⁴³

Serta dalam buku lain mendefinisikan bimbingan konseling

Islam adalah ”suatu aktifitas pemberian nasehat yang berupa

⁴¹ Departemen Agama, *Al-Qur’an Dan Terjamah*, hlm. 68

⁴² Departemen Agama, *Al-Qur’an Dan Terjamah*, hlm. 165

⁴³ Departemen Agama, *Al-Qur’an Dan Terjamah*, hlm. 167

anjuan-anjuan dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dengan klien, yang mana klien tersebut datang mintak bimbingan dalam hal ini bagaimana seorang klien dapat mengembangkan potensi akal, pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinan serta dapat menaggulangi problematika hidup dalam kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri serta berlandaskan pada Al-qur'an dan As-sunnah Rasulullah SAW.”⁴⁴

Menurut Ahmad Mubarak, MA. Dalam bukunya konseling agama teori dan kasus, pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seorang atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin didalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya.⁴⁵

Maka dari itu makna secara keseluruhan maksud dari Bimbingan dan Konseling Islam itu adalah suatu aktivitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuan-anjuan dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang *komunikatif* antara konselor

⁴⁴ Hamdani bakran Az-Dezaki, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar, Pustaka Baru, 2004), hlm . 180-189

⁴⁵ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1 (Jakarta : Bina Rencana Pariwara, 2002), hlm 4-5.

dan konseli atau klien.⁴⁶ Sedangkan menurut Dra. Hallen A, M.Pd dalam bukunya Drs. Syamsul Munir Amin, M.A. menyatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis, kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Al Hadits Rasulullah Saw, ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an, dan Al Hadits.⁴⁷

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses atau aktifitas pemberian bantuan berupa bimbingan kepada individu yang membutuhkan (klien), untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar klien dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaannya, keimanan serta dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sehingga dalam hidupnya mendapat petunjuk dari Allah SWT.

c) Tujuan dan Bimbingan Konseling

Adapun tujuan Bimbingan dan Konseling Islam secara umum dan khusus sebenarnya sama antara lain sebagai berikut:

⁴⁶ Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006) hlm 180-181.

⁴⁷ Syamsul Munir Amin M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), hlm. 23

1. Untuk membantu individu menjadi insan yang lebih berguna. Dan membantu individu untuk mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.
2. Membantu individu untuk mengembangkan dan membangun potensi diri.
3. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
4. Membantu individu memperoleh wawasan baru yang lebih segar tentang berbagai alternatif, pandangan dan pemahaman-pemahaman, serta keterampilan-keterampilan yang baru.⁴⁸

Sedangkan dalam bukunya “Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam”, Aunur Rahim Faqih membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus.

- a. Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.
- b. Tujuan khususnya adalah:
 1. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
 2. Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi

⁴⁸ Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm 112

dan kondisi yang baik atau yang tetap baik menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁴⁹

d) Fungsi dan Bimbingan dan Konseling

1. Pemahaman

Yaitu membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.

2. Preventif

Yaitu upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak terjadi pada diri klien. Melalui fungsi ini konselor memberikan bimbingan pada klien tentang cara pencegahan diri dari perbuatan yang merugikan.

3. Pengembangan

Yaitu konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Konselor membimbing klien pada proses pengembangan potensi dirinya.

4. Perbaikan (*kuratif*)

Yaitu fungsi bimbingan yang bersifat penyembuhan. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada klien yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, keluarga maupun karir.

⁴⁹ Ainur Rahiam Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII apress, 2001), hlm 35-36

5. Penyesuaian

Yaitu fungsi bimbingan dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupannya.⁵⁰

Peran Bimbingan dan Konseling Islam Islam adalah untuk membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal yang merintangai penggunaan kekuatan itu, dan memperjelas tentang pribadi seperti apa yang diinginkan klien⁵¹ dalam penelitian ini peran konselor menjadi penghubung bagi konselor lainnya dengan memberikan paket konseling pencegahan *Married by Accident* guna memberikan pembekalan yang cukup untuk para remaja tentang dampak dan bahaya seks bebas dan mencegah terjadi *Married by Accident* remaja.

2. Eksistensial-Humanistik

a) Pengertian Eksistensial

Pada judul penelitian pemanfaatan teori *eksistensial-humanistik* melalui *super student* maka penulis menjelaskan terlebih dulu mengenai *eksistensial* itu sendiri, sehingga nantinya akan lebih jelas pemanfaatan teori *eksistensial-humanistik* melalui *super student* itu.

⁵⁰ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Bandung: Rosdakarya, 2005)hal. 16-17

⁵¹ Prayitno, *Dasar-dasar Bimbxingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004) hal. 197

Berikut ini akan diuraikan beberapa temuan para eksistensialis mengenai *eksistensi* dan pengalaman manusia. Pemahaman kita tentang temuan-temuan tersebut akan sangat bermanfaat untuk bisa lebih memahami uraian berikutnya tentang analisis *eksistensial*.

1. Hasil analisis atas *eksistensial* manusia:

- (a) Eksistensi manusia adalah suatu proses yang dinamis, suatu proses “menjadi” atau “mengada”. Ini sesuai dengan asal kata eksis itu sendiri, yakni *existere*, yang artinya “ ke luar dari” atau “mengatasi “ dirinya sendiri. Jadi, eksistensi tidak berfisat kaku dan berhenti, melainkan tergantung pada kemampuan individu dalam mengaktualisasikan potensi-potensi. Oleh sebab itu arti istilah eksistensi analog dengan “kata kerja”, bukan “ atau benda”.
- (b) Eksistensi adalah pemberian makna. Hal ini sesuai dengan hakekat kesadaran manusia itu sendiri sebagai intensionalitas, yang selalu mengarah ke luar dirinya dan melampaui dirinya. Realitas yang semula objektif, lalu diberi makna subjektif, sesuai dengan kebutuhannya.
- (c) Eksistensi adalah ada dalam dunia. Manusia tidak hidup sendiri dan berada dalam diri sendiri, melainkan berada dalam dunianya. Manusia adalah ada dalam dunia. Ada

dalam dunia merupakan tidak memungkinkan manusia dilepaskan dari dunianya yang mengonstruksikannya (menciptakannya atau memaknakannya. Kata “dalam” pada istilah Ada-dalam-dunia mempunyai makna yang sangat *eksistensial*, yakni terlibat, terikat, dan keakraban. Kata “dunia” tidak dimaksud sebagai lingkungan fisik-material, melainkan sebagai dunia manusia, yakni dunia hidup yang di alami oleh manusia, yang didalamnya manusia merasa “terlibat”, “terikat” mempunyai komitmen dan akrab. Dunia dalam arti ini terus berkembang dan bersifat subjektif, karena bersifat terpusat pada manusia dan penyesuaian dengan keadaan subjektif manusia, demikian rupa sehingga setiap kontak manusia dengan suatu diluar dirinya, selalu ditandai oleh subjektifitas.

- (d) Manusia hidup dalam *Mitwelt*, *Eigenwelt*, dan *Umwelte*. *Umwelt* adalah dunia objek-objek di sekitar kita, dunia yang bersifat objektif. *Umwelt* adalah sesuatu yang bisa mempengaruhi kita, yang membuat kita sakit dan menderita, membuat tua dan tak berdaya. *Mitwelt* adalah dunia perhubungan antar manusia terdapat perasaan seperti benci dan cinta. *Eigenwelt* adalah kesadaran diri, perhubungan diri, dan secara khas hadir dalam diri manusia.

- (e) Eksistensi adalah “milik pribadi”. Tidak ada dua individu yang identik. Tidak ada pula pengalaman identik. Oleh sebab itu, eksistensi adalah milik pribadi, yang keberadaannya tidak tergantikan oleh siapa pun.
- (f) Eksistensi mendahului esensi. Dengan ini berarti bahwa nasib manusia dan takdir manusia, struktur hidup manusia, dan konsep tentang manusia, adalah dipilih dan ditentukan sendiri oleh manusia.
- (g) Eksistensi adalah otentik atau tidak otentik. Menurut Heidegger (1962) dan juga Santre (1966), eksistensi sebagian besar manusia adalah tidak otentik. Manusia lupa akan dirinya sendiri, dikuai oleh kekuatan massa atau oleh pesona benda, mengabaikan hati nurani, gampang terpengaruh oleh iklan menggoda. Padahal manusia bisa bertindak secara otentik, sadar diri, bertindak atas kekuatan sendiri, bersedia menegarkan hatinaruni sendiri.⁵²

b) Pengertian Humanistik

Psikologi *humanistik* merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an sebagai akar pemikiran kalangan *eksistensialisme* yang berkembang pada abad pertengahan, pada akhir tahun 1950-an, para ahli psikologi, seperti

⁵² Zainal Abidin, M.Si, *Analisis Eksistensial Untuk Psikologi dan Psikiatri*, (Bandung: Refika Aditama, 2002), hlm 12

Abraham Maslow, Carl Roger dan Clark Moustakas mendirikan sebuah asosiasi profesional yang berupaya mengkaji secara khusus berbagai keunikan manusia seperti *self* (diri), aktualisasi diri, kesehatan, harapan, cinta, kreativitas, hakikat, individualitas dan sejenisnya.⁵³

Kehadiran psikologi *humanistik* muncul sebagai reaksi atas aliran *psikoanalisis* dan *behaviorisme* serta dipandang sebagai “*kekuatan ketiga*” dalam aliran psikologi. *Psikoanalisis* dianggap sebagai kekuatan pertama psikologi yang awal mulanya dan dari *psikoanalisis* Freud yang berusaha memahami tentang kedalaman psikis manusia yang dikombinasikan dengan kesadaran pikiran guna menghasilkan kepribadian yang sehat. Kelompok *psikoanalisis* berkeyakinan bahwa perilaku manusia dikendalikan dan diatur oleh kekuatan tak sadar dari dalam diri.

Pendekatan *humanistik* berfokus pada sifat dasar manusia yang kreatif, spontan dan aktif. Pendekatan ini biasanya bersifat optimis ketika memberikan fokus pada kapasitas manusia dalam mengatasi masalah dan keputusan.

Pendekatan *humanistik* menekankan kata “*being*” dari kata *human being* (manusia). Dengan kata lain, pendekatan ini berfokus pada kualitas manusia yang aktif dan siaga. Kehidupan berkembang saat orang menciptakan dunia mereka sendiri.

⁵³ Ratna Yudhawati, S.Pi.,M.Psi dan Dany Haryanto,S.S. *Teori-Teori Psikologi Pendidikan*,(Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2011), hlm: 9.

Pandangan ini sering kali mengubah manusia dari “*being*” menjadi “*becoming*” maksudnya kepribadian sehat akan melakukan usaha aktif menuju pemenuhan diri.⁵⁴

Psikologi *humanistik* memberikan perhatian perhatian khusus pada ciri-ciri dan kesanggupan-kesanggupan yang menjadikan manusia unik dan berbeda dengan hewan-hewan. Perhimpunan psikologi humanistik mencatat empat ciri psikologi yang berorientasi humanistik sebagai berikut:

1. Memusatkan perhatian pada *person* yang mengalami dan karenanya berfokus pada pengalaman sebagai fenomena primer dalam mempelajari manusia.
2. Menekankan pada kualitas-kualitas khas manusia, seperti memilih, kreativitas, menilai, dan merealisasikan diri, sebagai lawan dari pemikiran tentang manusia yang mekanik dan reduksionistik.
3. Meyadarkan diri pada kebermaknaan dalam memilih masalah-masalah yang akan dipelajari dan prosedur penelitian yang akan digunakan, serta menekankan yang berlebihan pada objektivitas yang mengorbankan signifikansi.
4. Memberikan perhatian penuh dan meletakkan nilai yang tinggi pada kemuliaan dan martabat manusia serta tertarik pada perkembangan potensi inheren pada setiap individu. Memang

⁵⁴ Howard S. Friedman, Mariam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*,(Jakarta: Eirlangga, 2008) hlm 337.

individu sebagaimana dia menemukan dirinya sendiri serta dalam hubungannya dengan individu-individu lain dan dengan kelompok-kelompok sosial

Inti konseptual dan dalil yang positif dari psikologi *humansitik* sulit dipahami, sebab psikologi *humanistik* memiliki ideologi yang heterogen. Karena itulah Maslow menyebutkan psikologi *humanistik* sebagai “koalisi berbagai sempalan psikologi ke dalam suatu filsafat tunggal”. Esensi filsafat itu berwujud pengakuan bahwa *species* manusia memiliki ciri-ciri dan kesanggupan-kesanggupan yang unik, terdapat nilai-nilai universal yang menjadi bagian dari alam biologis manusia. Naluriiah dan tidak dipelajari, tujuan segenap upaya manusia adalah merealisasikan diri atau mengaktualkan diri yakni pengungkapan dan penggunaan kemungkinan-kemungkinan dan kesanggupan-kesanggupan secara penuh.⁵⁵

Dalam pengembangan teorinya, psikologi humanistik sangat memperhatikan detail tentang dimensi manusia dalam berhubungan dengan lingkungannya secara manusiawi dengan menitik beratkan kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihannya, nilai-nilai, tanggung jawab personal, otonomi, tujuan dan pemaknaan.

⁵⁵ Henryk Misiak.Ph.D, Virginia St, *psikologi fenomenologi, eksstensial dan Humanistik.suatu survei historis*. (bandung; refika aditama, 2005) hlm 130-134.

James Bugental (1964) mengemukakan tentang 5 (lima) dalil utama psikologi humanistik yaitu:

- (1) Keberadaan manusia tidak dapat direduksikan kedalam komponen-komponen.
- (2) Manusia memiliki keunikan tersendiri dalam berhubungan dengan manusia lain.
- (3) Manusia memiliki kesadaran akan dirinya sendiri dalam berhubungan dengan orang lain.
- (4) Manusia memiliki pilihan-pilihan dan dapat bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya.
- (5) Manusia memiliki kesadaran untuk mencari dan menemukan makna, nilai dan kreativitas.⁵⁶

Pemikiran Abraham Maslow (1950) menfokuskan kebutuhan psikologi akan potensi-potensi yang dimiliki manusia. Hasil pemikirannya membantu memahami motivasi dan aktualisasi diri seseorang merupakan salah satu dari tujuan dalam pendidikan humanistik. *Morris* (1954) meyakini manusia dapat memikirkan mempertanyakan dan mengoreksi pemikirannya sendiri. Dia menyebutkan bahwa setiap manusia dapat memikirkan perasaan-perasaannya dan juga memiliki kesadaran akan dirinya. Dengan kesadaran diri ini, manusia pasti dapat berusaha menjadi orang yang lebih baik (*better man*).

⁵⁶ Ratna Yudhawati, S.Pi.,M.Psi dan Dany Haryanto,S.S. *Teori-Teori Psikologi Pendidikan*, hlm 10

Carl Rogers berjasa mengantarkan psikologi *humanistik* ini sehingga dapat mengaplikasikan terhadap dunia konseling dan terapi, psikologi humanistik juga memberikan sumbangannya bagi pendidikan alternatif yang dikenal sebagai pendidikan humanistik (*humanistic education*). Pendidikan humanistik berusaha mengembangkan individu secara keseluruhan melalui pembelajaran nyata, pengembangan aspek emosional, sosial, mental, dan ketrampilan dalam berkarir.

Tujuan utama psikologi *humanistik*, seperti disebutkan oleh bugental (1967), “mendiskripsikan secara lengkap apa artinya manusia”. Tujuan itu, yang tidak pernah bisa dicapai sepenuhnya, meliputi pendiskripsian bakat-bakat bawaan manusia, pertumbuhan, kematangan, penurunan, interaksi dengan lingkungan fisik dan sosialnya.

c) *Eksistensial-Humanistik*

pendekatan *eksistensial-humanistik* pada hakekatnya mempercayai bahwa individu memiliki potensi untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan bagi dirinya sendiri dan lingkungan.

Pendekatan ini sangat menekankan tentang kebebasan yang luas dalam melakukan tindakan, tetapi harus berani bertanggung jawab sekalipun mengandung resiko bagi dirinya.⁵⁷

Dalam penerapannya-penerapan pendekatan *eksistensial-humanistik* memusatkan perhatian pada asumsi-asumsi filosofi yang menyajikan suatu landasan filosofi orang dalam hubungan dengan sesamanya yang menjadi ciri khas, kebutuhan yang unik menjadi tujuan konselingnya dan yang melalui implikasi-implikasi bagi usaha membantu individu dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dasar yang menyangkut keberhasilan manusia.

d) Konsep utama dari *eksistensial-humanistik* adalah

a. Kesadaran diri

Manusia memiliki kemampuan untuk menyadari segala keputusan maupun pemikiran yang melandaskan perilakunya, beserta dengan berbagai alternatif yang mungkin akan terjadi acuannya ketika menghadapi suatu masalah

b. Kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan

Manusia memiliki kebebasan terhadap segala bentuk pemikiran dan keputusan yang dibuatnya, namun tentu itu semua juga dengan konsekuensi bahwa manusia yang dibuatnya sendiri.

⁵⁷ Lubis, Lumongga Namora, *memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktek*, (Jakarta: prenada media group, 2011), hlm 153

c. Penciptaan makna

Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan penciptaan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupannya. Selain itu manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesama dengan suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam penciptaan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan bagi individu. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri, jika tidak mampu mengaktualkan diri ia bisa “sakit”⁵⁸

e) Tujuan *Eksistensial-Humanistik*

Pada umumnya *eksistensial* bertujuan agar klien manusia memperluas kesadaran diri klien akan keberadaannya dan kebermaknaan serta bagai mana ia dapat menoptimalkan seluruh potensi-potensi yang dimilikinya. Menurut bugental yang dikutip oleh corey (2003:56), berpendapat bahwa bahwa ada 3 karakteristik kebermaknaan yaitu:

1. Menyadari sepenuhnya keadaan sekarang.
2. Memilih bagaimana hidup saat sekarang.
3. Memikul tanggung jawab untuk memilih.

⁵⁸ Gerol corey, *teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (bandung: rafika aditama), hlm 64

Jadi tujuan eksistensial sebenarnya ialah memperluas kesadaran diri manusia dan dengan demikian meningkatkan kemampuan manusia untuk melakukan pilihan. Membantu manusia untuk menjadi bebas dan bertanggung jawab mengenai hidup.⁵⁹

Tak hanya disitu saja tujuan lainnya adalah membantu manusia kearah kenyataan dan belajar untuk mengakui ketika memereka menipu diri sendiri.

f) Fungsi *Eksistensial-Humanistik*

Eksistensial memusatkan pada pengertian subjektif, terhadap dunianya dan mendapat pengertian baru. Fokusnya adalah kehidupan sekarang. Membentuk hubungan yang efektif, mengerti dan merasa tertatang serta menyadarkan akan tanggung jawabnya, membuat/membenarkan pola pikir klien yang salah terhadap hidupnya.⁶⁰

Melalui teori *eksistensial-humanistik* peneliti mencoba menerapkan melalui pelatihan *super student*, karena didalam pelaksanaan pelatihan *super student* terkandung nilai-nilai *eksistensial-humanistik*, sehingga dengan pemanfaatan teori *eksistensial-humanistik* melalui *super student* diharap bisa

⁵⁹ Natawidjaja, Rochman, *konseling kelompok (konsep dasar dan pendekatan)*, (bandung: Rizqi Press, 2009) hlm 296.

⁶⁰ Syarifah “*Eksistensial humanistik*” posted by syarifah-mimien. Blogspot (www.syarifah.eksistensial-humanistik.com) diakses pada tanggal 20 juni 2014.

meningkatkan *self awareness* siswa kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar.

3. Training *Super Student*

Kaitannya disini *super student* adalah sebuah nama kegiatan yang dinamakan *training*. *Training* dalam bahasa Indonesia artinya pelatihan. Secara istilah pelatihan adalah proses pengembangan kualitas sumber daya manusia untuk lebih produktif sehingga menunjang pencapaian tujuan organisasi.⁶¹

Sebelum melakukan pelaksanaan pelatihan maka akan dibuat sebuah perencanaan tepat, berikut ini tahapannya yaitu:

1. Penentuan Kebutuhan Pelatihan

Langkah pertama dalam proses pelatihan adalah penentuan kebutuhan pelatihan, meliputi bidang informasi atau bidang ketrampilan dari individu atau kelompok yang perlu dikembangkan lebih lanjut untuk meningkatkan produktivitas.⁶²

Dalam tahap ini adalah sesuai dengan judul skripsi yang dibahas yaitu mengenai pemanfaatan teori *eksistensial-humaistik* melalui *super student* untuk meningkatkan *self Awareness* siswa. Jadi, pada tahap ini penentuan kebutuhan pelatihan adalah kiat-kiat menjadi siswa yang *super* (sukses) sehingga nanti dapat meningkatkan *self awareness* atau kesadaran diri siswa yang kaitannya dengan posisinya sebagai pelajar.

⁶¹ Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship: menjadi Pebisnis Ulung*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009) hlm 221

⁶² Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship: menjadi Pebisnis Ulung*, hlm 222

2. Perencanaan Program Pelatihan

Perencanaan program pelatihan berarti penggabungan beberapa kondisi riil dan aktivitas yang akan dipenuhi oleh kebutuhan pelatihan tersebut. Jelasnya, ketika kebutuhan pelatihan berubah, kondisi dan aktivitas yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan tersebut akan berubah⁶³

Program yang akan di sampaikan dalam pelatihan *Super Student* adalah tentang Membangun Impian dan Tangga Sukses.

a. Membangun Impian *Super Student*

Tanpa visi misi, karya pastoral akan menjadi seperti sebuah perahu yang berlayar tanpa kompas. Mengingat begitu pentingnya visi misi tersebut, maka dalam pelatihan ini semua diarahkan untuk menyadari dan selalu belajar untuk merumuskannya selama proses yang diselenggarakan. Visi misi harus bersifat pastoral, konsteksual dan berbasis dan fakta lokasi, berorientasi pada pengembangan dan pendalaman iman, strategi dan *missioner*.⁶⁴

Untuk membentuk visi-misi (membangun impian) maka proses-prosesnya sebagai berikut:

⁶³ Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship: menjadi Pebisnis Ulung*, hlm 222

⁶⁴ Menuju Profesionalisme: Kumpulan Refleksi Para Peserta Bulan Pastoral, (Yogyakarta, Pusat Pastoral 2010) hlm 120

(1) Aku adalah anak elang

Bercerita kisah anak elang dimana setiap kita bisa terbang keliling indonesia dan juga seluruh dunia. Setiap kita memiliki kesempatan yang sama untuk sukses dalam hidup.⁶⁵

Setiap individu mungkin akan sulit untuk menggapai cita-cita jika kita tidak punya semangat untuk mengubah diri. Karena cita-cita adalah sebuah misteri masa depan yang jelas untuk tentu berbeda dengan saat ini. Cita-cita adalah sebuah harapan perubahan besar yang kita inginkan. Perubahan besar tidak akan pernah terjadi jika kita tidak mau berubah. Berubahlah saat ini juga, jangan pernah menunda-nunda semangat perubahan yang muncul dalam diri. Saatnya sekarang untuk berubah dan selalu menciptakan waktu dan kesempatan “inilah saatnya”⁶⁶

(2) Impian dan Cita-cita

Bercerita tentang tokoh dunia asal singapura Lee kuan Yew dan memberi materi impian mengarahkan tindakan dan menulis impian dan cita-cita jauh lebih efektif untuk mewujudkannya.⁶⁷

⁶⁵ Training Super Student Asa bangsa tahun 2013 di MTs Al-karimi Gresik. Hlm 2

⁶⁶ Akh. Muwafik saleh, *membangun karakter dengan hati nurani pendidikan karakter untuk generasi bangsa*,(Jakarta, Erlangga, 2012), hlm 90

⁶⁷ Training Super Student Asa bangsa tahun 2013 di MTs Al-karimi Gresik. Hlm 3

Apabila seseorang menginginkan sukses, maka terdapat beberapa hal yang harus disiapkan salah satunya adalah harus memiliki visi dalam hidup dengan jelas dan tegas. Kita harus memiliki visi dan tujuan dari setiap langkah.

Visi berasal dari kata dasar vision yaitu gambaran, impian bayangan masa depan. Visi penentu arah perjalanan hidup impian memnentukan terhadap apa yang akan dicapai, tujuan atau pencapaian dari aktivitas yang dilakukan. Visi memberikan arahan tentang bagaimana cara seseorang menggapai tujuan yang telah ditetapkannya. Penetapan visi yang jelas akan mendorong seseorang melakukan aktivitas yang terbaik untuk mewujudkan impian masa depan.⁶⁸

Penetapan Tujuan akan mengarahkan dengan jelas langkah yang akan dilalui untuk mencapai sebuah gambaran akhir dari perjalanan. Orang menikah hanya satu hari tetapi dalam mempersiapkannya membutuhkn waktu yang panjang, berbulan bulan. Mulai psikologi, materi, pikiran dll. Begitu pula dengan hidup, hidup itu memerlukan rancangan, rencana, persiapan sehingga kita dapat melangkah dengan pasti dengan arah tujuan yang

⁶⁸ Akh. Muwafik saleh, *membangun karakter dengan hati nurani pendidikan karakter untuk generasi bangsa*,(Jakarta, Erlangga, 2012), hlm 33

jelas. Dalam perjalanan pasti menemukan kegagalan, namun kegagalan jangan kita buat alasan berhenti untuk maju. Gagal itu biasa, bangkit itu luar biasa.

Menulis impian adalah kunci untuk meraih impian⁶⁹. Karena jika kita tulis dipikiran atau kita angan-angan akan lebih mudah lupa. Maka sebaiknya jika kita memiliki keinginan, impian sebaiknya lebih efektif kita tulis. Kemudian kita tempelkan di dinding kamar. Dengan melakukan hal tersebut kita akan selalu ingat dengan mimpi yang telah kita tulis. Dengan kita ingat kita selalu ingin mewujudkannya dengan tindakan yang kita rancang menuju terwujudnya impian dan cita-cita kita.

(3) Melihat Video

Pada sesi ini peserta diajak untuk meilihat video motivasi diri tentang target. Isi dari video ini adalah tentang 100 target. Jadi dalam perjalanan seseorang menuliskan 100 target atau impian, mulai dari impian jangka panjang dan jangka pendek. Pada 100 targetnya, dia mengawali perjalanannya dari kuliah di IPB sampai menjadi mahasiswa berprestasi. Kemudian dilanjutkan perjalnannya menyusuri dunia ke negara jepang.

⁶⁹ Andrew griffiths wayne toms , 101 rahasia anti gagal Membangun bisnis jaringa, (Jakarta: Tangga pustaka, 2011), hlm 88

Tujuan dari melihat video adalah untuk menginspirasi setiap individu.

(4) Berbagi Impian Menuai doa

Membangun masa depan dimulai dari bagaimana kita membangun citra diri yang positif. Mereka yang suka mengeluh dan menyesali apa yang di trima saat ini, justru sedang membangun masa depan yang suram dan tidak pernah memuaskan. Sebaliknya, mereka yang senantiasa bersyukur dan menikmati apa yang sudah dimiliki saat ini, senantiasa memiliki alasan untuk maju dan menata kehidupan yang lebih baik, itu sebabnya DR. Joyce Brother mengatakan, tindaklah berlebihan kalau dikatakan bahwa citra diri positif yang kuat adalah persiapan sukses terbaik dalam kehidupan seseorang.

Dengan membangun citra diri yang kuat, berhenti mengeluh dan mengeluarkan kata-kata yang negatif apalagi menggerutu. Berhenti pula menjadi “kompor” yang mengumbar kelemahan dari kepada orang lain. Saatnya untuk berubah dengan memilih untuk senantiasa optimis, serta meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan. Ketika kita memilih jalan baik, maka atas

kehendak dan pencipta niscaya masa depan yang lebih baik akan di peroleh.⁷⁰

(5) Bernyanyi lagu semangat berjudul “sang pemimpi”⁷¹

Berikut lirik lagu dari judul “sang pemimpi”:

Sambut hari baru di depanmu
 Sang pemimpi siap untuk melangkah
 Beri tanganku jika kau ragu
 Bila terjatuh ku kan menjaga
 Kita telah berjanji bersama taklukkan dunia ini
 Menghadapi segala tantangan bersama
 Mengejar mimpi-mimpi

Berteriaklah hai sang pemimpi
 Kita takkan berhenti di sini
 Kita telah berjanji bersama taklukkan dunia ini
 Menghadapi segala tantangan bersama

reff:

Bersyukurlah pada yang maha kuasas
 Hargailah orang-orang yang menyayangimu
 Yang selalu ada setia di sisimu
 Siapapun jangan kau pernah sakiti
 Dalam pencarian jati dirimu dan semua yang kau impikan
 Tegarlah sang pemimpi....

Berteriaklah hai sang pemimpi
 Kita takkan berhenti di sini
 Kita telah berjanji bersama
 Taklukkan dunia ini
 Menghadapi segala tantangan bersama⁷²

⁷⁰ Parlindungan, marpaung, *setengah pecah setengah utuh*, (jakarta: Erlangga), 297

⁷¹ Training Super Student Asa bangsa tahun 2013 di MTs Al-karimi Gresik. Hlm 4-5

⁷² <http://liriklaguindonesia.net/gigi-sang-pemimpi-ost-sang-pemimpi.htm> diakses 7

b. Tangga Sukses *Super Student*

Pada tahap ini langkah untuk mewujudkan apa yang sudah direncanakan sebelumnya. Untuk meningkatkan kesadaran diri maka langkah-langkah untuk mewujudkannya sebagai berikut:

(a) *Positif Thinking*

Materi *positif thinking* adalah sebagai berikut:

1. Berfikir positif, menuntun kita meraih cita-cita
2. Jika yakin mampu, kita akan mampu
3. Jika yakin tidak mampu, maka kita tidak akan mampu.

Selanjutnya dalam *positif thinking* ada tahap yang dilakukan sebagai berikut:

1) Mengikrarkan impian

keyakinan yang positif yakni itu selama mereka memiliki keyakinan negatif yang menjadi penghambat kemajuan. Keyakinan yang kita tanamkan dalam diri sendiri. Yang kita butuhkan adalah keyakinan positif untuk menghancurkan semua keyakinan negatif dan dapat mengantarkan kita dalam menggapai cita-cita⁷³

2) Siapa Idola Anda?

Seseorang yang meningkat menjadi remaja, tokoh identifikasinya berubah kepada tokoh-tokoh selebritis

⁷³ Musa Rasyid El-bahdal, *Asyiknya Berfikir Positif*.(Jakarta: zaman, 2010, hlm 105.

terkenal, mungkin artis, olahragawan atau tokoh apa saja yang melambangkan kehebatan dan keterkenalan. Mereka suka memasang poster tokoh yang menjadi idolahnya dikamar tidur, meniru gaya rambut, mode pakaiannya. Pada umumnya dalam usia remaja mereka mengambil tokoh idola tanpa memahami substansi kehebatan tokoh idolanya⁷⁴

(b) *Good Habit*

Materi *good habit* yang akan disampaikan pelatihan nanti adalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan baik akan membentuk karakter yang baik pula.
2. Sukses hari ini adalah hasil habit 5 tahun lalu
3. Hari esok ditentukan oleh habit hari ini

(c) *Be your Self*

Materi *good habit* yang disampaikan pelatihan nanti sebagai berikut:

1. Tak ada seorangpun yang sama.
2. Setiap orang spesial dan unik.
3. Setiap orang adalah yang terbaik.
4. Tidak terpengaruh kebiasaan buruk teman.

⁷⁴ Acmach Mubarok, MA, *Panduan Akhlak Mulia membangun Manusia dan bangsa berkarakter*, (jakarta: Bina Rena Pariwara) hlm 107.

(d) *Never Give Up*

Materi *be your self* yang disampaikan pelatihan nanti sebagai berikut:

1. Berusaha sekuat tenaga, selalu ada cara untuk kreatif
2. Tidak putus asa dan tidak bosan, selalu bangkit lagi
3. Setiap kesuksesan memerlukan tempaan kondisi kehidupan⁷⁵

c. Melihat video tentang kasih sayang orangtua

Renungan berasal dari kata renung; artinya diam-diam memikirkan sesuatu, atau memikirkan sesuatu dengan dalam-dalam. Renungan adalah hasil merenung.⁷⁶

3. Teknik

Teknik ruang kelas untuk mengembangkan ketrampilan, termasuk berbagai tipe permainan manajemen dan aktivitas permainan peranan. Format paling umum bagi permainan training ini membutuhkan kelompok kecil siswa latihan untuk membuat dan kemudian mengevaluasi keputusan.⁷⁷

Jadi dengan kegiatan pelatihan yang sudah terencana tersebut diharapkan dapat berpengaruh untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar.

⁷⁵ Training Super Student Asa bangsa tahun 2013 di MTs Al-karimi Gresik. Hlm 7-11

⁷⁶ <http://ubayotaku.blogspot.com/2012/04/pengertian-renungan.html> diakses 7 Agustus

⁷⁷ Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship: menjadi Pebisnis Ulung*, hlm 223

4. Self Awareness

a) Pengertian Self

Dalam kamus bahasa Inggris self berarti diri.⁷⁸ Dalam pandangan Roger *self* adalah bagian dari kepribadian yang terpenting. *Self* merupakan persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya atau hal lain yang berhubungan dengan dirinya. *Self* merupakan suatu konsepsi yang merupakan persepsi mengenai dirinya “I” atau “ me “ dan persepsi hubungan dirinya dengan orang lain dengan segala aspek kehidupannya.

Self meliputi dua hal, yaitu *self* riil (*real self*) dan *self* ideal (*ideal self*). *Real self* merupakan gambaran sebenarnya tentang dirinya yang nyata, dan *ideal self* merupakan apa yang menjadi kesukaan, harapan, atau yang idealisasi tentang dirinya.⁷⁹

Teori psikososial Erikson menekankan tentang kemunculan self, pencarian identitas, hubungan individu dengan orang lain, dan peran budaya di sepanjang kehidupan. Seperti piaget, erikson melihat perkembangan sebagai lintasan yang melalui sejumlah tahap, masing-masing dengan tujuan, *concerns*, pencapaian, dan bahaya tertentu. Tahap-tahap itu bersifat interpenden (saling bergantung). Pencapaian pada tahap yang lebih lanjut bergantung bagaimana konflik-konflik di tahun-tahun sebelumnya di selesaikan. Pada tahap ini, Erikson mengatakan bahwa individu-

⁷⁸ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1975), hlm. 11

⁷⁹ Latipun, *Psikologi konseling*, (Malang: UMM Press, 2008, hlm 94.

individu menghadapi sebuah krisis perkembangan konflik antara sebuah alternatif positif dan sebuah alternatif yang secara potensial tidak sehat. Bagaimana individu mengatasi setiap krisis akan memiliki efek abadi pada citra diri orang itu dan pandangan masyarakat.⁸⁰

Self disini berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar terhadap diri sendiri baik sebagai subyek maupun obyek. Isitlah Self di dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu :

- a. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri.
- b. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkalaku dan penyesuaian diri.

Arti yang pertama itu dapat disebut pengertian Self Sebagai Obyek, karena pengertian ini menunjukkan sikap, perasan, pengamatan dan penelitian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai obyek. Dalam hal ini self itu berarti apa yang difikirkan orang tentang dirinya. Arti yang kedua dapat kita sebut pengertian *self* sebagai proses. Dalam hal ini *self* itu adalah suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati.⁸¹

⁸⁰ Anita woolfolk, *Educational Psychology Active Learning Education Edisi Kesepuluh*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm, 102.

⁸¹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1983), hlm. 291

b) Pengertian *Awareness*

Secara terminologi, dalam kamus lengkap psikologi, *awareness* adalah kesadaran, keadaan, kesiagaan, kesediaan, atau mengetahui sesuatu kedalam pengenalan atau pemahaman peristiwa-peristiwa lingkungan atau kejadian-kejadian internal.⁸² Secara istilah kesadaran mencakup pengertian persepsi, pemikiran atau perasaan, dan ingatan seseorang yang aktif pada saat tertentu.

Dalam buku lain disebutkan kesadaran juga di sebut dengan (*consciousness*), kata *conscious* dan *conscience* diambil dari bahasa Latin yang berarti mengetahui. Orang barat cenderung mengartikannya sebagai pikiran-pikiran, kesadaran. “ Konsep modern (Barat) tentang kesadaran menekankan kesadaran diri, yang mengacu pada pada dirinya sendiri atau proses refleksi yang memusatkan perhatian pada kesadaran akan diri pribadi.⁸³

Filosofi-filosofi klasik tidak menyebutkan kata *consciousness*. John Dewey mengatakan pada kita bahwa: “Peraturan pada masa Yunani dan abad pertengahan adalah menghormati individu sebagai sebuah saluran di mana sebuah kecerdasan luhur dan universal beroperasi. Individu sama sekali bukan seorang yang mengetahui yang; yang mengetahui adalah

⁸² J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm 450

⁸³ Lynn Wilcox, *Personality Psychotherapy Perbandingan dan Praktek Bimbingan dan Konseling Psikoterapi Kepribadian Barat dan Sufi*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2006), hlm 313

“Alasan” yang beroperasi lewat dia”.⁸⁴ Julian Jaynes menyebutkan adanya ketiadaan kesadaran dalam bukunya *The Iliad*, salah satu karya klasik yang paling tua dalam literature Barat. Ia berfikir “kemauan muncul sebuah suara yang dulunya merupakan perintah neurologis yang alami, perintah itu setidaknya terpisah namun yang mendengarkanlah yang mengabaikannya. “ kehadiran suara-suara yang diabaikan adalah prasyarat utama bagi kesadaran akal pikiran karena ia adalah diri sendiri yang bertanggung jawab dan mendebat dirinya sendiri, memerintah dan mengatur sehingga hasil ciptaannya merupakan produk budaya. Dalam satu hal, kita telah menjadi tuhan-tuhan bagi diri kita sendiri.

Kebudayaan yang lain memandang kepribadian dengan cara yang amat berbeda. Premis yang fundamental dalam tradisi pengobatan India kuno, Ayurveda memandang kesadaran sebagai hal yang utama, sedangkan masalah sebagai hal yang sekunder.⁸⁵

Sama halnya dengan piaget, Ornstein memandang bahwa kesadaran kita dikonstruksikan untuk membantu kita memanipulasi obyek, menjadi sadar dengan ancaman dan membebaskan diri dari orang lain sehingga membantu pertahanan diri biologis, ia menyarankan bahwa, pertama kita memilih alat indrawi yang akan digunakan berdasarkan suatu proses penyaringan multilevel. Proses ini terutama menyaring stimulus-

⁸⁴ John Dewey, *Democracy and Education*. Dikutip dalam White, John (Ed)(1984). *Frontier of Consciousness*, NY: Julian Press, hlm: 91

⁸⁵ Lambertt, C. *The Copra Prescriptions*. Harvard Magazine. September/Oktober, 21-28

stimulus yang dipersepsi berhubungan dengan pertahanan diri. Kita kemudian mengontruksikan sebuah kesadaran yang stabil dari input yang telah disaring.

Suatu kesadaran timbul akibat adanya stimulus (prikklr) baik yang datang dari luar tubuh maupun dari dalam tubuh kita. Ada berbagai macam teori tentang kesadaran diri. Aliran Behaviorisme antara lain Watson, berpendapat bahwa bahwa suatu perbuatan sadar disebabkan oleh adanya tiga faktor yaitu: (1) adanya stimulus (rangsangan), (2) stimulus tersebut menimbulkan respon (jawaban) yang berupa perbuatan dan, (3) bond yaitu hubungan antara stimulus dengan respon tersebut.⁸⁶

Jadi yang dinamakan kesadaran ini merupakan sebuah kesanggupan, kesiagaan untuk merefleksi diri terhadap dunia luar dimana, suatu kesanggupan untuk memberikan persepsi, memahami internal maupun eksternal (lingkungan luar). Kesadaran dapat aktif ketika diri mendapati sebuah rangsangan atau stimulus sehingga sedaran akan menimbulkan action atau perbuatan.

c) Pengertian *Self Awareness*

Secara terminologi *Self Awareness* (kesadaran diri) adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri, pemahaman diri sendiri.⁸⁷

⁸⁶ H. Arifin, *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hlm, 166

⁸⁷ J.P. Chaplin, terj. Kartni Kartini, op.cit, hlm. 450

Menurut Arthur S. Reber and Emily Rebet, *Self Awareness* generally, the condition of being aware of or conscious of one self- in the sense of having a relatively objective but open and accepting appraisal of one's true personal nature.⁸⁸ Artinya : pada umumnya, kondisi tahu atau sadar pada diri sendiri dalam pengertian yang mempunyai obyek secara relatif tetapi membuka dan menerima penilaian dari kebenaran sifat individu.

Kesadaran diri (*self awareness*) atau disebut pengetahuan diri dimana individu akan sadar dengan dirinya sendiri, bahwa individu memiliki kekurangan serta kelebihan, serta dalam kesehariannya individu sadar hal tersebut adalah dirinya (solso, 20080. Zaman (2001) membagi kesadaran kedalam beberapa kategori antara lain: (1) kondisi terjaga, dalam kondisi saat individu mempresepsikan dan berinteraksi, (2) pengalaman, Yang merupakan kesiagaan individu terhadap peristiwa-peristiwa yang berlangsung di sekelilingnya, (3) kondisi mental individu meliputi keyakinan, harapan, niat dan hasrat, dan kesadaran diri individu itu meliputi rekognisi diri, pengetahuan diri, perasaan kepemilikan atas pikiran, ide-ide dan perasaan-perasaan individu sendiri.⁸⁹

⁸⁸ Arthur S. Reber and Emily Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, (New York; Brooklyn, 1984, hlm. 660

⁸⁹ Oleh: Hariadi Ahmad Dosen: *Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu pendidikan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mtaram Mahasiswa Program Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang (2009), Malang, 17 Mei 2013. <http://hariadimemed.blogspot.com/2013/05/kesadaran-diri-self-awareness-bagian -1.html> (diakses 2 juni 2014.*

Dalam memahami *self awareness* model Carl Roger tentang orang yang berfungsi sepenuhnya, ide pokok dari Carl Roger yaitu individu memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti diri, menentukan hidup, dan menghargai masalah-masalah psikisnya asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.

Hal yang pertama dikemukakan tentang versi Carl Rogers mengenai kepribadian yang sehat, yakni kepribadian yang sehat itu bukan merupakan suatu keadaan dari ada, melainkan suatu proses,"suatu arah bukan suatu tujuan". Aktualisasi diri berlangsung terus; tidak pernah merupakan suatu kondisi yang selesai atau statis. Tujuan ini, yakni orientasi ke masa depan ini, menarik individu kedepan, yang selanjutnya mendiferensiasikan dan mengembangkan segala segi dari diri.

Hal yang kedua tentang aktualisasi diri ialah aktualisasi diri itu merupakan proses yang sukar dan kadang-kadang menyakitkan. Aktualisasi diri merupakan suatu ujian, rentangan, dan pecutan terus-menerus terhadap semua kemampuan seseorang. Rogers menulis, "aktualisasi diri merupakan keberanian untuk ada". "Hal ini berarti meluncurkan diri sendiri sepenuhnya kedalam arus kehidupan". Orang tua terbenam dalam dan terbuka kepada seluruh

ruang lingkup emosi dan pengalaman manusia dan merasakan hal-hal ini jauh lebih dalam daripada seorang yang kurang sehat.⁹⁰

Hal yang ketiga tentang orang-orang yang mengaktualisasikan diri, yakni mereka benar-benar adalah diri mereka sendiri. Mereka tidak bersembunyi dibelakang topeng-topeng atau kedok-kedok, yang berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan mereka atau menyembunyikan sebagian diri mereka. Akan tetapi orang-orang yang mengaktualisasikan diri tidak agresif, memberontak secara terus-terang atau dengan sengaja tidak konvensional dalam mencemoahkan aturan-aturan orang tua atau masyarakat. Mereka mengetahui bahwa mereka dapat berfungsi sebagai individu-individu dalam sanksi-sanksi dan garis-garis pedoman yang jelas dari masyarakat.⁹¹

Walaupun salah satu syarat untuk menuju efektifitas pribadi adalah kesadaran diri yang telah baik, namun memahami diri sendiri saja belum menjadi seseorang yang efektif. Cara-cara untuk mengetahui apakah diri sendiri sudah mencapai perkembangan pribadi secara optimal, atau mencapai kematangan pribadi serta sikap yang di butuhkan untuk menjalankan peran sendiri, adalah dengan mengenal diri sendiri. Menenal diri sendiri maksudnya adalah memperoleh pengetahuan tentang totalitas diri yang tepat dengan menyadari segi keunggulan yang dimiliki maupun segi

⁹⁰ Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*,(Yogyakarta: Penerbit Kanisus, 1991), hlm. 50

⁹¹ Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*. Hlm 51

kekurangan yang ada pada diri. Dengan mengenal diri yang tepat, maka diharapkan dapat memperoleh konsep diri yang lebih tepat, sehingga di harapkan dapat berupaya untuk mengembangkan segi positif, dan meniadakan atau mengatasi segi negatif yang dimiliki, serta mampu memupuk sikap positif sesuai dengan kebutuhan yang ada.⁹²

Satu model untuk kesadaran diri yang di pergunakan secara luas adalah jendela johari, yang di kembangkan oleh dua orang ahli psikologi bernama: 1. Harry Ingham 2. Joseph Luft.

Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki 4 daerah dalam pengenalan diri yaitu a. daerah terbuka, b. daerah buta, c. daerah tertutup/tersembunyi, dan d. daerah gelap.⁹³ Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Daerah terbuka (panggung) atau diri sendiri yang dikenal umum adalah merupakan bagian dari perilaku seseorang yang di ketahui baik oleh orang itu sendiri maupun oleh orang lain mengenai dengan siapa ia bergaul. Daerah informasi seperti nama, umur, penampilan fisik, hubungan keluarga atau organisasi.
- b. Daerah buta (mengenai diri) adalah merupakan bagian yang mengandung segi perilaku dan gaya orang diketahui oleh orang itu sendiri. Seseorang mungkin mempunyai perangai yang tanpa

⁹² Sedarmayanti, *Pengembangan Kepribadian Kepegawaian*, (bandung: Mandar Maju, 2004), hlm 47

⁹³ Sedarmayanti, *Pengembangan Kepribadian Kepegawaian*, hlm 48

disadari sendiri dianggap oleh orang lain sebagai sesuatu yang tidak umum atau aneh, menjengkelkan, atau menyenangkan. Misalnya, seseorang mungkin heran mendengar bahwa caranya mengajukan pertanyaan menjengkelkan orang lain karena ditafsirkan sebagai pemeriksaan ulang dan bukan keinginan untuk tahu atau suatu permintaan tentang informasi yang ingin diketahui.

- c. Daerah tertutup (tersembunyi) adalah merupakan daerah yang menyangkut tentang apa yang diketahui oleh orang termaksud tetapi tidak diungkapkan kepada orang lain: jadi dalam bidang ini merupakan suatu yang bersifat rahasia.⁹⁴
- d. Daerah gelap adalah merupakan daerah yang tidak dapat dimasuki atau diketahui, baik oleh orang itu sendiri maupun oleh orang lain. Sementara ini beberapa ahli psikologi percaya bahwa bidang gelap ini daerahnya sangat besar dan pada kenyataannya keadaan tertentu (misanya, suatu kecelakaan), tahap kehidupan tertentu atau teknis khusus seperti psikoanalsis atau psikodinamika dapat sewaktu-waktu membuat seseorang menyadari segi tersembunyi dari dirinya sendiri. Karena bidang gelap tersebut tidak dapat dikendalikan atau dirubah secara sadar, oleh karenanya tidak dapat dipertimbangkan dalam suatu

⁹⁴ Sedarmayanti, *Pengembangan Kepribadian Kepegawaian*, hlm 49

pembicaraan tentang efektivitas pribadi, pembicaraan ini akan terbatas kepada bidang pandang, buta dan tertutup.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengenalan diri akan lebih baik apabila: daerah terbuka dan daerah tertutup dapat diusahakan pengenalannya dengan cara intropeksi diri. Daerah buta dan daerah gelap diusahakan untuk diperkecil/dipersempit dengan cara mengadakan umpan balik dan melalui pemeriksaan psikologi, yang akhirnya dihadapkan pada situasi pilihan.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka yang penting untuk dilakukan ialah: mulai mengadakan penilaian kepribadian sendiri sebelum menilai kepribadian orang lain, dan berupaya memiliki keinginan untuk merubah segi negatif guna untuk menjadi segi positif sehingga bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Tetapi hal tersebut sulit untuk dilakukan karena biasanya sebagai manusia lebih senang menilai orang lain daripada menilai diri sendiri, sehingga kejelekan orang lain terlihat dengan jelas tapi keburukan sendiri tidak pernah diperhatikan.

Menilai diri sendiri atau mengadakan intropeksi kadang-kadang sulit dilakukan karena pada umumnya selalu merasa paling benar sehingga keburukan yang ada pada diri sendiri tidak terungkap, sehingga tidak akan ada langkah perbaikan.

Walaupun seorang sudah mengetahui keburukannya, maka sebaiknya masih perlu dipertanyakan “ apakah ada keinginan dari

yang bersangkutan untuk melakukan langkah perbaikan yang mengarah kepada perubahan tertentu. “Apakah dengan berani melakukan perubahan tersebut dianggap sebagai seseorang yang memiliki kepribadian yang lemah. Ternyata bukan, dan justru seseorang yang berani melakukan introspeksi kemudian melakukan perubahan, akan dianggap menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam menilai orang lain.

Kita bertindak seakan-akan kesadaran personal kita adalah dunia sebagaimana adanya, bahwa sebuah realitas obyektif secara sempurna dilihat dalam kesadaran kita. Banyak orang yang tidak pernah menyadari bahwa masih ada kemungkinan lain. Tapi kesadaran kita terus menerus di pengaruhi oleh fungsi tubuh kita, rasa sakit, pikiran, gerakan, dsb dengan tingkah laku orang lain, dengan daya-daya lingkungan seperti gelombang radio, radiasi, cahaya, gravitasi, tekana udara, dsb. Kesadaran personal kita tidak dapat mendeteksi banyak bentuk energi. Sebagaimana telah ditunjukkan, kesadaran bergantung pada bahasa, juga pada hasrat dan kebutuhan.

Dengan melakukan mawas diri, orang akan mampu senantiasa mengamati keinginan secara damai dan memadu dua keinginan agar senantiasa mengikuti jalan alamiah dan bertingkah laku yang benar.

Seseorang akan memperoleh kebahagiaan ketika seseorang mampu memposisikan dirinya yang mandiri dan terbebas dari keinginan yang tidak stabil dan mudah terombang-ambing oleh berbagai keadaan yang ada. Dengan cara tersebut, maka seseorang dapat memperoleh ketenangan, kesejukan dan kestabilan sehingga seseorang dapat hidup sehat dan bahagia. Kebahagiaan sejati yang tidak tergantung pada waktu, tempat dan keadaan.⁹⁵

Kualitas dari kesadaran diri atau kesadaran-refleksi, yaitu pengamatan terhadap diri sendiri sebagai “obyek”. Kualitas-kualitas kesadaran diri terbagi menjadi 4 yaitu: a, kesadaran sebagai subyek yang aktif, b. kesadaran akan perkembangan diri dalam dimensi waktu itu, c. kesadaran sebagai “bineka tunggal eka”, d. kesadaran sebagai individu dan makhluk sosial yang harus berkomunikasi dengan dunia luar.⁹⁶ Adapun penjelasan mengenai kualitas kesadaran diri sebagai berikut:

- a. Subyek yang aktif : yaitu subyek secara aktif berbuat dan melakukan pengindraan dengan spontan dengan sendirinya secara otomatis, karena terbiasa setiap harinya: ada kesadaran diri yang spontan.
- b. Kesadaran akan perkembangan diri dalam dimensi waktu: yaitu ada kesadaran mengenai perbedaan dan permasalahan antara diri-KU setahun lalu, sekarang, dengan diriku setahun lagi.

⁹⁵ Nanik Prihartanti, *Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram*, (Surakarta : Muhammadiyah University Press, 2004), hlm 44w

⁹⁶ Kartini Kartono, *Gangguan-Gangguan Psikhis* (Bandung, Sinar Baru, 1981) hlm 54

Pengertian “ kemarin-sekarang-hari esok” bisa dibedakan dan dijembatani oleh akal dan harapan.

- c. Kesadaran sebagai “bineka tunggal eka”: yaitu masing-masing fungsi psikis dan fisis itu mempunyai tugas sendiri-sendiri yang berbeda. Ada proses keekaan dari fungsi-fungsi yang bineka atau terdiferensi.⁹⁷ Regulasi dari sistem-sistem yang terdiferensiir dan integrasi itu adalah dasar dari kehidupan manusia, yang memiliki daya untuk mengatur dan mengimbangkan. Sebagaian dari padanya berlangsung secara otomatis dan tidak disadari. Sedang bagian lagi *disadari* penuh, karena di sertai *harapan dan kemauan*. Sehubungan dengan ini, kemauan merupakan sitem puncak dari hierarkhi fungsi-fungsi, yang secara sadar mengarahkan manusia/ aku pada tujuan final.
- d. Kesadaran sebagai individu dan makhluk sosial yang harus berkomunikasi dengan dunia luar: yaitu Sejak lahirnya manusia itu sudah menampilkan ciri-ciri yang karakteristik, juga sifat-sifat yang individual. Maka oleh perbedaan-perbedaan individu ini, setiap orang merupakan pribadi yang *khas dan unik*, tunggal, tidak sama dengan individu lain; tidak ada duanya. Karena itu setiap individu menampilkan nilai dan *martabat sendiri*. Oleh perbedaan kualitas jasmani dan rokhani pada setiap individu, maka terdapat pula perbedaan respon masing-

⁹⁷ Kartini Kartono, *Gangguan-Gangguan Psikhis*, hlm 55

masing orang terhadap pengaruh lingkungannya. Dengan kata lain, individu yang sehat rokhaninya itu menyadari kedudukan dirinya sebagai “subyek” yang menghayati lingkungan sosialnya sebagai “obyek”. Seorang yang sehat secara psikis, menyadari adanya batas antara dirinya dengan dunia sekitar. Akan tetapi pada saat yang sama juga menyadari, bahwa dirinya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari lingkungannya dan harus terus menerus berkomunikasi dengan dunia luar, agar bisa menjadi manusia normal.⁹⁸

Orang yang mempunyai *self awareness* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Perilaku berhubungan erat dengan tindakannya. Seseorang harus mengarahkan tiap tindakannya sendiri. Perilaku itu mencakup 4 Komponen, yakni: motivasi, pola tindakan berfikir dan pola interaksi dengan orang lain.
2. Kepribadian merupakan kondisi karakter atau temperamen diri yang relatif stabil, tipe orang yang yang stabil sifat kehati-hatian, orang terbuka pada pengalaman.
3. Sikap adalah cara merespon terhadap rangsangan objek tertentu. Emosi menentukan sikap kita. Tipe orang yang seperti ini menyikapi sesuatu dengan yang respon yang positif.

⁹⁸ Kartini Kartono, *Gangguan-Gangguan Psikhis*, hlm 56

4. Persepsi sebenarnya suatu proses menyerap informasi dengan panca indra, lalu memberi pemaknaan. Seseorang yang memiliki self awareness mampu memaknai peristiwa-peristiwa yang terjadi dengan penilaian yang positif.⁹⁹

d) Manfaat *Self Awareness*

Self awareness adalah langkah pertama dalam proses penciptaan keberadaan diri. Saat *self awareness* seseorang individu tumbuh, individu tersebut akan lebih mengerti mengapa individu merasakan apa yang individu itu rasakan dan melakukan apa yang individu itu lakukan. Pemahaman ini nantinya akan memberi individu kesempatan dan kebebasan untuk mengubah hal-hal yang ingin individu yang ingin individu ubah tentang diri individu dan menciptakan kehidupan yang individu inginkan. Tanpa sepenuhnya mengetahui siapa diri individu ini sebenarnya, mustahil individu tersebut dapat menerima dan mengubah diri.¹⁰⁰

Orang yang cukup sadar diri dapat juga dikenali dari kepercayaan diri mereka. Mereka memiliki pemahaman yang mantap akan kemauan mereka dan cenderung tidak menjerumuskan diri pada kegagalan, misalnya, dengan

⁹⁹ Nur Khayati , *Peningkatan Self Ewareness Pada Siswa Kelas VIII Terhadap Pmakaian Sepeda Motor Smp Nusantara Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Melalui Konsleing Kelompok Rasional Emotif*, (skripsi: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2012). Hlm 11

¹⁰⁰ Nur Khayati , *Peningkatan Self Ewareness Pada Siswa Kelas VIII Terhadap Pmakaian Sepeda Motor Smp Nusantara Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Melalui Konsleing Kelompok Rasional Emotif*, (skripsi: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2012). Hlm 16

overstretching tugas. Mereka tahu juga, kapan untuk meminta bantuan. Dan resiko yang mereka ambil dalam pekerjaan adalah resiko standart. Mereka tidak akan meminta bantuan tantangan yang mereka tahu mereka tidak dapat menangani sendiri. Mereka akan memanfaatkan kekuatan mereka sendiri.

e) Fungsi *Self Awareness*

Karena musuh terbesar kita adalah diri sendiri, banyak hal yang dapat membuat kita lengah, terjebak dalam rutinitas dan zona nyaman atau ketergantungan yang besar pada orang lain membuat kita tidak siap menghadapi situasi darurat atau perubahan mendadak. Sebaliknya, sikap ambisi tak terkendali juga bisa membuat lupa diri dan berakibat fatal.

Karena situasi di sekitar kita berubah setiap saat. Hidup adalah perubahan dan perjuangan. Perubahan selalu membawa dinamika dan membutuhkan kewaspadaan. Perubahan bisa menjadi sebuah kemajuan jika di waspadai dan disikapi dengan positif. Namun perubahan akan menjadi musuh dan penghambat dan penghambatan kita tidak mengantisipasi dan mewaspadainya.

Karena kesadaran diri membangun rasa tanggung jawab. Kesadaran diri berarti mengetahui dengan tepat apa yang sedang di alami. Kesadaran diri menimbulkan respon dan sikap antisipasi, sehingga kita mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang

sedang dan yang akan terjadi. Kesadaran diri secara positif membangun sikap tanggung jawab dalam diri.¹⁰¹

f) *Self Awareness* Siswa

Salah satu prinsip perkembangan bahwa setiap individu akan mengalami fase perkembangan tertentu, yang merentang sepanjang hidupnya. Pada fase perkembangan ditandai dengan adanya sejumlah tugas-tugas perkembangan tertentu yang seyogyanya dapat dituntaskan.

Tugas-tugas perkembangan ini berkenaan dengan sikap, perilaku dan ketrampilan yang seyogyanya dikuasai sesuai dengan usia atau fase perkembangannya. Havinghurst (dalam Abin Syamsudin Makmun, 2009), tugas individu bersumber pada faktor-faktor:

- a. Kematangan fisik
- b. Tuntutan masyarakat secara kultural
- c. Tuntutan dan dorongan dan cita-cita individu sendiri
- d. Norma-norma agama¹⁰²

Sementara itu, Depdiknas (2003) memberikan rincian tentang tugas perkembangan masa remaja untuk usia tingkat SMA yaitu:

¹⁰¹ Nur Khayati , *Peningkatan Self Ewareness Pada Siswa Kelas VIII Terhadap Pmakaian Sepeda Motor Smp Nusantara Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Melalui Konseling Kelompok Rasional Emotif*,(skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2012). Hlm 16

¹⁰² Ratna Yudhawati, S.Psi, M.Psi dan Dany Haryanto, S.S, *Teori-Teori Dasar Psikologi Pendidikan*,(Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2011),hlm 157

- a. Mencapai kematangan dalam beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - b. Mencapai kematangan dalam hubungann teman sebaya, serta kematangan dalam perannya sebgaai pria dan wanita.
 - c. Mencapai kematangan pertumbuhan jasmani yang sehat.
 - d. Mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi, dan kesenian sesuai dengan program kurikulum, persian karir dan melanjutkan pendidikan tinggi serta berperan dalawm kehidupan masyarakat yang lebih luas.
 - e. Mencapai kematangan dalam pilihan karir.
 - f. Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektula dan ekonomi.
 - g. Mencapai kematangan gambaran sikap tentang berkehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
 - h. Mengembangkan kemampuan komunikasi sosial dan intelektual serta apresiasi seni.
 - i. Mencapai kematangan dalam sistem etika dan nilai.¹⁰³
- g) Ciri-ciri *Self Awareness* Siswa

Tugas seorang siswa di sekolah dibagi menjadi 5 unsur pokok yaitu:

¹⁰³ Ratna Yudhawati, S.Psi, M.Psi dan Dany Haryanto, S.S, *Teori-Teori Dasar Psikologi Pendidikan*, hlm 16

- a. Belajar: belajar merupakan tugas pokok seorang siswa, karena melalui belajar dapat menciptakan generasi muda yang cerdas. Tugas siswa di sekolah di dibagi menjadi 3 diantaranya adalah:
1. Memahami dan mempelajari materi yang diajarkan
 2. Mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru
 3. Mempelajari kembali materi yang telah diajarkan dan mengerjakan PR.
- b. Taat pada peraturan sekolah: setiap memiliki tata tertib harus ditaat oleh para siswa, demi terciptanya kondisi sekolah yang kondusif, aman, nyaman, untuk siswa dalam belajar dan menjalankan aktivitas selama sekolah. Jika tata tertib dilanggar maka akan mendapat sanksi atau hukuman.
- c. Patuh dan hormat pada guru: tugas seorang siswa di sekolah selanjutnya adalah patuh dan hormat kepada guru. Rahmat, barokah dan manfaat dari sebuah ilmu itu tergantung dari ridhonya guru. Oleh karena itu jika siswa ingin menjadi cerdas haruslah patuh, taat dan hormat pada guru.
- d. Disiplin adalah sebuah istilah “kunci meraih sukses adalah disiplin” istilah ini memiliki makna yang kuat jika seseorang memiliki disiplin yang tinggi maka akan sukses. Begitu juga dengan siswa jika seorang siswa disiplin yang tinggi maka dia akan dapat meraih cita-cita yang diinginkan. Disiplin siswa adalah 1 disiplin belajar, 2 disiplin dalam sekolah.

- e. Menjaga nama baik sekolah menjaga nama baik sekolah adalah kewajiban setiap siswa, dengan menjaga nama baik sekolah maka siswa dan sekolah akan mendapat nilai positif dari masyarakat. Dan jika siswa mendapatkan prestasi bagi sekolah akan menjadi sebuah kebangga yang luar biasa.¹⁰⁴

B. Hasil penelitian Dahulu yang Relevan

- Judul : Peningkatan *Self Awareness* Pada Siswa Kelas VIII Terhadap Pemakaian Sepeda Motor Smp Nusantara Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Melalui Konseling Kelompok *Rasional Emotif*.
- Oleh : Nur Khayati (132007020)
- Jurusan : Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana
- Persamaan : Sama-sama membahas tentang *Self Awareness*, sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.
- Perbedaan : dalam penelitian ini yang membedakan ialah pada variabel X mengambil pendekatan *rasional emotif*.

¹⁰⁴ <http://bksmpinh.blogspot.com/2012/11/tugas-siswa-di-sekolah.html> diakses tgl 30 juli 2014