

Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah

Sambas Sugiarto , Neviyarni Suhaili

^{1,2} Universitas Negeri Padang

Coresponding Author. E-mail:

¹sambassugiarto456@gmail.com, ²neviyarni_s@fip.unp.ac.id.

ABSTRACT

Group guidance services that occur in schools have not run optimally. There are still many found in the implementation of BK teachers who call students to the BK room to find out the various problems that occur to students. That is, this is the lack of self-awareness of students in participating in BK services, especially group guidance services. This study aims to convey to students or readers how important self-awareness is in various aspects, especially in participating in group guidance services. This study uses a qualitative approach with the category of library research (library research). Self-awareness is a deep understanding of one's emotions, strengths, weaknesses, needs, and drives. Self-awareness has an alternative to life, namely to decide freely the essential aspects in humans which lead to freedom to choose and act as well as a sense of responsibility. Individuals are considered to have the ability and are able to realize themselves uniquely which allows individuals who are able to think and make decisions. Talking about the problem of consciousness means that it cannot be separated from psychological problems. What is meant by psychic is the totality of all psychological events, both conscious and unconscious. People who have high self-awareness then he will get a lot of benefits in its implementation.

Keywords: Self Awareness & Group Guidance

ABSTRAK

Layanan bimbingan kelompok yang terjadi di sekolah belum berjalan dengan optimal. Masih banyak ditemukan dalam pelaksanaannya guru BK yang memanggil siswa ke ruangan BK dengan mencari tahu berbagai permasalahan yang terjadi pada siswa. Artinya, hal ini kurangnya kesadaran diri siswa dalam mengikuti layanan BK terutama layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini bertujuan menyampaikan kepada siswa atau pembaca betapa pentingnya kesadaran diri dalam berbagai aspek terutama dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kategori penelitian kepustakaan (library research). Kesadaran diri adalah pemahaman mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan dorongan seseorang. Kesadaran diri memiliki alternatif untuk hidup yakni memutuskan secara bebas aspek yang esensial pada manusia bermuara pada kebebasan memilih dan bertindak serta rasa tanggung jawab. Individu dianggap memiliki kemampuan dan sanggup untuk menyadari dirinya sendiri secara unik yang memungkinkan individu yang mampu berpikir serta membuat keputusan. Berbicara mengenai masalah kesadaran berarti tidak terlepas dari masalah psikis. Adapun yang dimaksud psikis ini adalah totalitas segala peristiwa kejiwaan baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Orang yang memiliki kesadaran diri tinggi maka dia akan banyak mendapatkan manfaat dalam pelaksanaannya.

Kata Kunci: Self Awareness & Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) untuk meningkatkan kesadaran diri siswa sering kali terjadi problematika baik di dunia maupun Indonesia. Alias, Mustafa, & Ahmad (2019) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang rendah telah ditemukan kurang pemantauan diri internal. Pemantauan diri internal ini adalah sifat yang akan membantu mereka dalam memahami dan mengatasi perasaan, pikiran, keinginan, dan perilaku mereka. Orang yang tidak memiliki kemampuan untuk sadar diri secara terus-menerus mengalami kekosongan, merasa bingung tentang siapa dirinya sebenarnya, merasa rentan, memiliki pikiran dan perasaan yang saling bertentangan, serta gagal menetapkan tujuan untuk masa depan. Keberhasilan suatu layanan tidak terlepas dari sarana dan prasana di sekolah. Sarana, prasarana bimbingan dan konseling merupakan suatu perlengkapan dalam menunjang aktivitas kegiatan bimbingan dan konseling (Sugiarto, Neviyarni, & Firman, 2021)

Nugraha & Azizah (2019) mengemukakan bahwa permasalahan pada siswa di jenjang pendidikan SMA terhadap kurangnya kesadaran diri dalam belajar, kondisi tersebut terlihat dari proses belajar yang sedang berlangsung di kelas dan hasil belajar yang diperoleh siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa di Indonesia kesadaran diri siswa dalam belajar masih sangat rendah. Mirnawati (2018) menjelaskan dari pernyataan Pak Insan salah satu guru BK di SMAN 1 Bukittinggi Sumatera Barat, siswa dalam belajar online jarang sekali merespon guru ketika ditanya, tidak aktif kamera dan tugas banyak numpuk. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri dalam belajar merupakan sesuatu yang terjadi pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sesuai dengan obyek kajian. Maka jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (library research). Berdasarkan studi literatur pada tinjauan pustaka dibentuklah pertanyaan penelitian yaitu (1) bagaimana kesadaran diri siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, (2) mengapa pentingnya kesadaran diri siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data adalah studi pustaka, yang akan digunakan untuk pengkajian studi literatur. Data yang diperoleh dikompilasi, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai studi literatur..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Self Awareness

Goleman (2018) mengemukakan bahwa self awareness (kesadaran diri) adalah pemahaman mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan dorongan seseorang. Para ahli psikologi menyebut kesadaran diri dengan istilah metakognisi dan metamood, yaitu kesadaran orang akan proses berpikir dan kesadaran emosinya sendiri. Inti kesadaran diri adalah sadar akan kedua kesadaran tersebut. Proses metakognisi menyebabkan individu dapat mengontrol aktivitas kognitifnya, pengetahuan individu tentang proses kognitif dapat mengarahkannya untuk memilih situasi dan strategi yang tepat bagi dirinya di masa yang akan datang.

Berbicara mengenai masalah kesadaran berarti tidak terlepas dari masalah psikis. Adapun yang dimaksud psikis ini adalah totalitas segala peristiwa kejiwaan baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Kehidupan kejiwaan manusia itu terdiri dari dua bagian yaitu alam sadar dan tidak sadar. Kedua alam tersebut tidak hanya saling mengisi akan tetapi saling berhubungan secara konvensatoris. Fungsi kedua alam tersebut adalah untuk penyesuaian. Alam sadar berfungsi untuk penyesuaian terhadap dunia luar, sedangkan alam tidak sadar berfungsi untuk penyesuaian terhadap dunia dalam atau diri sendiri (Hastjarjo, 2015).

Hassan (1981) mengemukakan bahwa kesadaran diri adalah pengalaman yang jelas dari suatu objek, ide, atau situasi serta penghayatan yang dialami secara bersama-sama oleh seluruh anggota dari suatu kelompok maupun individu. Mencakup pengertian yang lebih luas dan lebih dalam dari keinsafan, disini seseorang itu telah menyadari sepenuhnya hak dan kewajibannya sebagai siswa sekolah menengah atas (SMA) atau anggota suatu masyarakat. Yulianti, Neviyarni, Karneli, & Netrawati (2020) mengemukakan bahwa kesadaran diri adalah semakin dominan kemampuan, maka akan semakin kuat dinamika kebebasan yang ada pada individu tersebut. Kesadaran diri memiliki alternatif untuk hidup yakni memutuskan secara bebas aspek yang esensial pada manusia bermuara pada kebebasan memilih dan bertindak serta rasa tanggung jawab. Individu dianggap memiliki kemampuan dan sanggup untuk menyadari dirinya sendiri secara unik yang memungkinkan individu yang mampu berpikir serta membuat keputusan.

Aspek-aspek *Self Awareness*

Aspek-aspek kesadaran diri yang dikemukakan oleh (Goleman, 2001) adalah sebagai berikut.

1. Kesadaran emosi, mengenali emosi sendiri dan pengaruhnya, orang dengan kecakapan ini akan:
 - a. Mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan.
 - b. Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat, dan katakan.
 - c. Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.
 - d. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.
2. Penilaian diri yang akurat, mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan. Orang dengan kecakapan ini akan:
 - a. Sadar tentang kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
 - b. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman.
 - c. Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri.
 - d. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.
3. Kepercayaan diri, kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan:
 - a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.
 - b. Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
 - c. Tegass, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

Indikator *Self Awareness*

Indikator kesadaran diri menurut (Goleman, 1999) terkait kemampuan seseorang yang dimiliki antara lain sebagai berikut.

1. Mengenali Perasaan dan Perilaku Diri Sendiri
Individu mampu mengenali perasaan apa yang sedang dirasakannya, mengapa perasaan itu muncul, perilaku apa yang dilakukan, serta dampaknya pada orang lain.
2. Mengenali Kelebihan dan Kekurangan Diri Sendiri
Individu mampu mengenali atau mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya.
3. Mempunyai Sikap Mandiri
Individu mempunyai sikap mandiri atau tidak bergantung pada orang lain yang menunjukkan adanya dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu yang didasarkan pada keyakinan akan kemampuan diri sendiri.
4. Dapat Membuat Keputusan dengan Tepat
Individu mampu membuat atau mengambil keputusan dengan tepat khususnya yang berkenaan dengan mengikuti konseling individual.
5. Terampil dalam Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, Pendapat, dan Keyakinan
Individu memiliki keberanian dan kesadaran untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, maupun keyakinan dirinya sendiri yang mencerminkan nilai-nilainya sendiri.
6. Dapat Mengevaluasi Diri
Individu mampu memeriksa, menilai atau mengoreksi dirinya, belajar dari pengalaman, serta menerima umpan balik terkait dirinya dari orang lain.

Manfaat *Self Awareness*

Malikah (2013) mengemukakan beberapa manfaat kesadaran diri adalah sebagai berikut.

1. Kesadaran Diri adalah Alat Kontrol Kehidupan.
Seseorang mukmin yang paling penting dalam konteks ini adalah bisa tahu bahwa dia adalah ciptaan Tuhan yang sangat berharga dan tidak melihat dirinya sama seperti hewan lain yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipuaskan dan diperjuangkan.
2. Mengenal Berbagai Karakteristik Fitrah Eksklusif yang Memungkinkan Orang Melihat dengan Siapa Mereka.
Suci lahir dan batin, artinya memiliki sifat dan ciri-ciri tertentu dalam menjalankan kehidupan serta sabar menghadapi segala hal.
3. Mengetahui Aspek Ruhani dari Wujud Kita.
Ruh kita bukan saja dipengaruhi oleh amal perbuatan kita, tetapi juga oleh gagasan-gagasan kita.
4. Memahami bahwa Kita Tidak Diciptakan Secara Kebetulan.

Manfaat mekanisme merupakan proses alami manusia yang senantiasa mencari alasan bagi keberadaan hidupnya. Melalui kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, orang akan sadar bahwa pribadi masing-masing itu unik (berbeda satu sama lain) dengan satu misi dalam kehidupan.

5. Manusia Akan Memperoleh Bantuan Besar dalam Menghargai Unsur Kesadaran dengan Benar dan Kritis Terhadap Proses Perkembangan dan Penyucian Ruhani.

Layanan Bimbingan Kelompok

Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok (BKp) mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi, dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok (Prayitno, 2004). Sukitman (2015) menjelaskan bimbingan kelompok yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Ismaya (2015) menyatakan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membentuk mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Layanan bimbingan kelompok dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau seorang konselor, disuatu kantor atau lembaga tertentu, atau di ruang praktik pribadi konselor (Prayitno, 2018).

Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004) mengemukakan asas dalam bimbingan kelompok sebagai berikut.

1. Kerahasiaan
Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh AK dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.
2. Kesukarelaan
Kesukarelaan anggota kelompok sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor.
3. Kegiatan
Kegiatan disini adalah sebagai bentuk *feedback* atau hasil positif setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Supaya siswa yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan layanan atau kegiatan bimbingan lainnya yang membantu.
4. Keterbukaan
Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
5. Kenormatifan
Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2017) Bimbingan kelompok diorganisasikan untuk mencegah berkembangnya problem. Secara tidak langsung hal ini menjelaskan, bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi pencegahan. Fungsi pencegahan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya anggota kelompok dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.

Berdasarkan fungsinya layanan bimbingan kelompok dapat dikelompokkan memiliki dua tujuan. Layanan bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan (preventif) terhadap problematika yang sering dijumpai oleh penerima manfaat. Layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk menjangar atau menyeleksi anggota kelompok tertentu untuk memperoleh layanan yang lebih optimal melalui layanan konseling kelompok ataupun layanan konseling individual. Berdasarkan penjelasan tentang tujuan diselenggarakan layanan bimbingan kelompok maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu guna memperoleh informasi, wawasan dan pengalaman yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan atau perubahan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari

Pentingnya *Self Awareness* Siswa dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok

Kesadaran diri merupakan sesuatu hal yang sangat penting dalam mengikuti kegiatan-kegiatan layanan BK. Berbicara mengenai masalah kesadaran berarti tidak terlepas dari masalah psikis. Adapun yang dimaksud psikis ini adalah totalitas segala peristiwa kejiwaan baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Kehidupan kejiwaan manusia itu terdiri dari dua bagian yaitu alam sadar dan tidak sadar. Kedua alam tersebut tidak hanya saling mengisi akan tetapi saling berhubungan secara konvensatoris. Fungsi kedua alam tersebut adalah untuk penyesuaian. Alam sadar berfungsi untuk penyesuaian terhadap dunia luar, sedangkan alam tidak sadar berfungsi untuk penyesuaian terhadap dunia dalam atau diri sendiri (Hastjarjo, 2015).

Kesadaran merujuk pada keawasan kejadian eksternal dan sensasi internal termasuk keawasan terhadap diri dan berbagai pikiran tentang pengalaman sendiri, keawasan ini terjadi dalam suatu kondisi terganggu (arousal), keadaan fisiologis saat seseorang sedang terlibat dengan lingkungan. Seseorang dengan demikian dalam keadaan tidur tidak sama kesadarannya dengan ketika ia sedang dalam keadaan terjaga. Keawasan kita berubah dari waktu ke waktu, informasi bergerak dengan cepat kedalam dan keluar kesadaran.

Selanjutnya layanan bimbingan kelompok, dalam hal kesadaran tentu seseorang siswa harus bekesadaran diri tinggi dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Orang yang memiliki kesadaran diri tinggi maka dia akan banyak mendapatkan manfaat dalam pelaksanaannya.

CONCLUSION

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (BK) untuk meningkatkan kesadaran diri siswa sering kali terjadi problematika baik di dunia maupun Indonesia. Alias, Mustafa, & Ahmad (2019) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang rendah telah ditemukan kurang pemantauan diri internal. Goleman (2018) mengemukakan bahwa *self awareness* (kesadaran diri) adalah pemahaman mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan dorongan seseorang.

Berbicara mengenai masalah kesadaran berarti tidak terlepas dari masalah psikis. Adapun yang dimaksud psikis ini adalah totalitas segala peristiwa kejiwaan baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi, dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok (Prayitno, 2004). Orang yang memiliki kesadaran diri tinggi maka dia akan banyak mendapatkan manfaat dalam pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiman, F., & Mugiarto, H. 2021. Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Resiliensi Akademik pada Siswa dalam Menghadapi Pembelajaran saat Masa Pandemi Covid-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2, 6.
- Alias, N. F., Mustafa, S. M. S., & Ahmad, Z. 2019. Investigasi Kegunaan Alat Konseling untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa. *Internasional Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, Vol. 3, No. 13, 166-170.
- Goleman, D. 1999. *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari Pada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2001. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2018. *Self Awareness*. Boston: Harvard Business Review Press.
- Hastjarjo, D. 2015. Sekilas tentang Kesadaran. *Buletin Psikologi*, Vol. 13, No. 2, 79-82.
- Hassan, F. 1981. *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Ismaya, B. 2015. *Bimbingan & Konseling Studi, Karier, dan Keluarga*. Bandung: Refika Aditama.
- Mirnawati. 2018. *Kesadaran Siswa dalam Pemanfaatan Program Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Bukittinggi*. IAIN Bukittinggi.
- Malikah. 2013. *Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam*. *Jurnal Al-Ulum*, Vol. 13, No. 1, 131-135.
- Nugraha, M. R., & Azizah, N. F. 2019. *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menciptakan Kesadaran Diri Peserta Didik Mengikuti Layanan Konseling Individual*. *Jurnal Fokus*, Vol. 2, No. 2, 76-77.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasi: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiarto, S., Neviyarni, S., & Firman. 2021. *Peran Penting Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Tematik*, Vol. 2, No. 1, 60-62.
- Sukitman, T. 2015. *Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Diva Press.
- Yulianti, A., Neviyarni., Karneli, Y., & Netrawati. 2020. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Orang dengan HIV-AIDS (ODHA)*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 10, No. 1, 91-93.