

IDENTIFIKASI KESADARAN DIRI PADA SISWA DI SMKN 9 MUARO JAMBI

Tiara Haliza¹, Muhammad Ferdiansyah², Rully Andi Yaksa³

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi¹, Bimbingan dan Konseling

FKIP Universitas Jambi², Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi³

Halizatiara24@gmail.com

ABSTRACT

Student self-awareness in school is a psychological condition that often occurs, related to an individual's ability to recognize, understand, and manage emotions while adapting to demands and the environment effectively. This study aims to identify aspects of self-awareness of students at SMKN 9 Muaro Jambi. This study uses a descriptive quantitative approach with a sample of 204 students selected through a simple random sampling technique. Data were collected using a Likert scale questionnaire whose validity and reliability have been tested using SPSS 26. The results show that self-awareness of SMKN 9 Muaro Jambi students is in the good category (67%), with details that self-assessment is (70%), recognizing emotions (69%), and self-confidence (62%). This illustrates that most students have quite good abilities in understanding themselves and their emotions, but still need to strengthen their self-confidence. This study is expected to provide more in-depth insights for guidance and counseling teachers who need to design and implement programs that focus on developing student self-awareness, namely recognizing emotions, self-assessment, and self-confidence, as well as providing a basis for schools and parents in decision-making and student resilience against negative influences from the surrounding environment.

Keywords: *Self Awareness, Emotions, Self-Assesment, Self-Confidence*

ABSTRAK

Kesadaran diri siswa di sekolah merupakan suatu kondisi psikologis yang sering muncul, berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi sekaligus menyesuaikan diri dengan tuntutan dan lingkungan secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek kesadaran diri siswa SMKN 9 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan sampel 204 siswa yang dipilih melalui teknik simpel random sampling. Data yang dikumpulkan menggunakan angket skala likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya melalui SPSS 26. Hasil menunjukkan kesadaran diri siswa SMKN 9 Muaro Jambi berada pada kategori baik (67%), dengan rincian bahwa penilaian diri sebesar (70%), mengenali emosi (69%), dan kepercayaan diri (62%). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan cukup baik dalam mengenai diri sendiri dan emosi, namun masih memerlukan penguatan pada kepercayaan diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada guru bimbingan dan konseling lebih mendalam perlu merancang dan melaksanakan program yang fokus pada pengembangan kesadaran diri siswa, yaitu mengenali emosi, penilaian diri, dan kepercayaan diri, serta memberikan dasar pihak sekolah dan orang tua dalam pengambilan keputusan serta ketahanan siswa terhadap pengaruh negatif dari pengaruh lingkungan sekitar.

Kata kunci: Kesadaran Diri, Emosi, Penilaian Diri, Kepercayaan Diri

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan individu yang baru memasuki ambang dewasa, yang mana masih belajar antara salah dan benar, mengetahui peran mereka dalam masyarakat, menjadi diri sendiri, serta memiliki potensi mengembangkan diri. Usia remaja dimulai dari usia 13-17 tahun. Pada masa sekarang istilah remaja mempunyai arti yang lebih luas, yang tidak berarti hanya mengenai kematangan fisik, tetapi juga mengenai mental, emosi, serta sosial (Hurlock, 1997).

Remaja merupakan masa-masa yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Remaja yang tidak mampu mengatasi perubahan perilaku dan suasana hati akan mempengaruhi kesehatan mentalnya (Lailatut Tarwiyah, 2022). Pada masa remaja ini, seseorang mulai merenungi dan mengevaluasi dirinya sendiri, serta mulai memahami nilai-nilai kehidupan yang membantunya dalam menemukan jati diri dengan kesadaran dirinya (Hamidah & Rizal, 2022).

Kesadaran diri adalah proses untuk memahami motivasi, pilihan, dan kepribadian kita, serta menyadari bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi penilaian, keputusan, dan interaksi kita dengan orang lain. Kesadaran diri merupakan kemampuan sebagai mengenali dan memahami perasaan kita sendiri, mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami dan menyadari bagaimana perilaku kita berdampak pada orang lain. Kesadaran diri ini sangat erat dalam membentuk sikap disiplin pada anak, baik disekolah maupun dilingkungan sekitar (Sastrawinata, 2011). bersemangat dalam beraktivitas belajar. Keadaan ini berpotensi menurunkan minat belajar, mengurangi konsentrasi, serta berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa.

Kesadaran diri juga dianggap sebagai fondasi dari kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk mengamati perasaan kita secara terus-menerus. Oleh karena itu, peran guru BK dan lingkungan sekolah menjadi penting dalam menciptakan suasana yang mendukung pengembangan

kepercayaan diri siswa, salah satunya melalui bimbingan konseling yang berfokus pada penguatan konsep diri positif dan pengambilan keputusan yang mandiri.

Kesadaran diri merupakan fondasi utama dalam memahami diri sendiri. Adapun tiga aspek dari kesadaran diri yang disebutkan oleh Goleman, 2016 yaitu kesadaran diri emosional pada saat individu mampu mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri untuk dapat memahami kelemahan dan kelebihan diri, lalu adanya penilaian diri yang tepat dalam memahami situasi atau keadaan agar individu dapat mengenali kelemahan dan kelebihan diri sendiri serta kepercayaan diri untuk memberikan keyakinan pada individu bahwa dirinya mampu melakukan sesuai dengan tanggung jawabnya (Jeconiah et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMKN 9 Muaro Jambi pada 27 Mei 2024 bersama guru bk ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku kurang stabil secara emosional, belum berani mengungkapkan pendapat, serta kesulitan memahami kekurangan dan kelebihan diri. Kondisi ini menunjukkan rendahnya tingkat

kesadaran diri siswa yang dapat berdampak pada proses belajar dan interaksi sosial disekolah.

Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan yang bersifat deskriptif yaitu yang menggambarkan keadaan lapangan yang ada. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan persentase sehingga dapat diperoleh informasi yang berguna.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam mengidentifikasi kesadaran diri di SMKN 9 Muaro Jambi, serta memberikan pemahaman yang lebih baik tentang gambaran kesadaran diri siswa dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar penyusunan modul kesadaran diri berbasis kebutuhan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian menggambarkan keadaan lapangan yang ada. Pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen (angket), mengolah data berdasarkan angka yang digunakan untuk

menggambarkan data, baik dalam bentuk tabel maupun grafik. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik simple random sampling. Pengambilan data secara sembarang yang memungkinkan setiap populasi menjadi sampel, tanpa membedakan karakteristiknya. Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu, data primer adalah data yang diambil oleh peneliti langsung dari sumbernya atau dari responden.

Subjek penelitian ini adalah siswa siswi kelas X dan XI SMKN 9 Muaro Jambi. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik simple random sampling adalah penarikan data secara sembarang yang memungkinkan setiap populasi menjadi sampel, tanpa membedakan karakteristik. Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu, data primer adalah data yang diambil oleh peneliti langsung dari sumbernya atau dari responden (Sutja et al., 2024). Data yang diambil dalam penelitian ini menggunakan data hasil observasi/pengamatan dan wawancara dari guru bimbingan dan konseling.

Data didapatkan menggunakan instrumen non-tes berupa angket kesadaran diri yang disusun

berdasarkan tiga aspek dari (Goleman, 2016) yaitu mengenali emosi, penilaian diri dan kepercayaan diri. Angket terdiri dari 30 item pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan korelasi Product Moment dengan nilai r tabel 0,266, dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien 0,767, yang menunjukkan instrumen sangat reliabel.

Dalam menyajikan analisis tersebut, digunakan metode frekuensi dan persentase. Dengan teknik perhitungan seperti rata-rata (mean), median, atau modus, serta dapat mencakup kategori-kategori yang diperoleh dari hasil pengolahan data.

C. Hasil dan Pembahasan

Pada hasil penelitian ini mengungkapkan tentang aspek-aspek kesadaran diri siswa SMK Negeri 9 Muaro Jambi yang terdiri dari mengenali emosi, mengenali penilaian diri dan mengenali kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan instrumen nontes yang berupa angket memiliki 30 item pernyataan disusun berdasarkan indikator dan deskriptor. Angket tersebut disebarkan kepada 204 siswa yang dijadikan sampel. Hasil pengolahan deskriptif data

aspek-aspek kesadaran diri berdasarkan dengan skor jawaban pada masing-masing indikator adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Deskripsi Data Aspek-Aspek Kesadaran Diri

No	Indikator	Jmlh item	ideal	Max	Min	Mean	Skor	%	Keterangan
1.	Emosi	4	50	47	23	34,4	7020	69%	Sebagian besar
2.	Penilaian Diri	3	55	55	26	38,2	7811	70%	Sebagian besar
3.	Kepercayaan Diri	3	45	45	18	27,7	5658	62%	Sebagian besar
	Total	30	150	147	67	100,4	20489	67%	Sebagian besar

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, kesadaran diri siswa dapat dilihat melalui tiga indikator utama, yaitu emosi, penilaian diri, dan kepercayaan diri. Indikator penilaian diri mencatatkan persentase tertinggi sebesar 70% dengan skor rata-rata 38,29 dari skor ideal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengevaluasi dan merefleksikan diri mereka sendiri. Mereka mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta memahami potensi yang dimiliki. Kesadaran terhadap penilaian diri ini merupakan aspek penting dalam membentuk kesadaran diri secara menyeluruh, karena seseorang yang dapat mengenali dirinya dengan jujur dan cenderung lebih siap menghadapi tantangan dan memperbaiki diri.

Emosi memperoleh skor sebesar 69%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesadaran terhadap kondisi emosional mereka. Artinya, siswa cukup mampu mengenali perasaan seperti marah, cemas, senang, atau kecewa, serta menyadari penyebabnya. Indikator kepercayaan diri menunjukkan persentase terendah dibandingkan indikator penilaian diri dan emosi, yaitu 62%. Meskipun masih dalam kategori “sebagian besar”, angka ini menunjukkan bahwa masih ada cukup banyak siswa yang belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan diri mereka. Rendahnya tingkat kepercayaan diri bisa menjadi hambatan dalam pengembangan kesadaran diri, karena individu yang ragu terhadap kemampuannya sendiri cenderung menghindari tantangan atau merasa tidak cukup dari lingkungan sekolah dan keluarga untuk membantu siswa membangun rasa percaya diri yang lebih kuat..

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif yang telah diolah, tingkat kesadaran diri siswa SMKN 9 Muaro Jambi secara keseluruhan berada pada kategori baik dengan persentase 67%. Berdasarkan hasil jawaban dari responden yang kemudian dianalisis

dan dideskripsikan berdasarkan masing-masing indikator dan deskriptornya, maka dapat diketahui secara keseluruhan pada aspek kesadaran diri siswa yaitu mampu mengenali emosi, penilaian diri, dan kepercayaan diri

Siswa mampu mengenali emosi dengan persentase 69% yang menandakan bahwa mayoritas siswa cukup mampu mengenali serta mengendalikan emosi dalam situasi tertentu. Meskipun demikian, masih ada sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara optimal. Hal ini sesuai dengan Barman et al., (2020) emosi ini dapat dibagi menjadi beberapa yaitu kebahagiaan, kesedihan, takut, dan marah. Siswa yang takut mengungkapkan perasaan yang gelisah dapat menghambat dalam menjalani proses di dalam kelas. Salah satunya, kebanyakan siswa yang menyadari bahwa tugas sekolah sangat membebani dan siswa memilih untuk memendam apa yang dirasakannya.

Kesadaran emosi sendiri membantu siswa dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tantangan lingkungan. Hal ini memungkinkan pengambilan

keputusan yang lebih bijak dan terarah pada pencapaian tujuan jangka panjang, bukan berdasarkan reaksi emosional secara langsung (Lane & Smith, 2021). Hal ini sejalan dengan teori Afratul Islamy et al., (2024) menyebutkan bahwa kemampuan menyampaikan opini dan persepsi yakni individu yang memiliki keberanian serta pemahaman untuk menyatakan apa yang dipikirkan dan dirasakan.

Kemudian penilaian diri dengan persentase 70% yang menggambarkan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu melakukan penilaian diri terhadap diri sendiri dalam mengenali kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Hal ini menyatakan bahwa semakin kita mengenali dan memahami diri sendiri kita dapat mengetahui apa yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan. Pemahaman itu akan memberikan kita kesempatan atau kebebasan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan agar dapat mengubah hal-hal yang ingin diubah mengenai diri sendiri. Dalam penilaian diri tentu ada sikap terbuka terhadap kritik dan masukan. Siswa mengakui sikap terbuka terhadap kritik dan masukan, hal ini meyakini kemampuan diri siswa

untuk menyelesaikan setiap hal yang dihadapinya dengan memiliki motivasi yang positif (Nursasih, 2023).

Aspek yang terakhir yaitu kepercayaan diri dengan persentase terendah dari aspek lainnya yaitu mencapai 58% kepercayaan diri siswa. Kondisi ini memperlihatkan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah memiliki rasa percaya diri, namun tingkatannya masih lebih rendah dibandingkan dengan aspek penilaian diri maupun mengenali emosi. Hal ini menandakan bahwa masih dibutuhkan upaya dalam meningkatkan keyakinan diri siswa agar lebih berani dalam mengemukakan pendapat, mengambil keputusan, maupun menghadapi tantangan akademik.

Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri siswa dalam membuat keputusan secara mandiri masih belum sepenuhnya terbentuk dan perlu mendapat perhatian khusus. Hal ini sejalan dengan teori (Goleman, 2001), menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan suatu saat yang akan digunakan untuk mengambil keputusannya sendiri, berarti kesadaran yang dapat menjadikan sebagai tolak ukur yang

realistik atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Kepercayaan diri menurut Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya akan lebih siap menghadapi tantangan dan tidak mudah goyah oleh pendapat orang lain. Oleh karena itu, peran guru BK dan lingkungan sekolah menjadi penting dalam menciptakan suasana yang mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa, salah satunya melalui bimbingan konseling yang berfokus pada penguatan konsep diri positif dan pengambilan keputusan yang mandiri.

Hasil penelitian mengenai kesadaran diri pada siswa SMKN 9 Muaro Jambi memberikan implikasi penting bagi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling perlu merancang dan melaksanakan program dan mengembangkan penyusunan modul pelatihan yang fokus pada pengembangan kesadaran diri siswa yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok maupun individu, khususnya dalam aspek mengenali emosi, melakukan

penilaian diri yang objektif, serta meningkatkan kepercayaan diri. Dengan adanya pemahaman yang lebih dalam terhadap kondisi emosional dan kemampuan refleksi diri, siswa akan lebih mampu mengelola diri secara efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian mengenai identifikasi kesadaran diri pada siswa secara keseluruhan dalam kategori baik 67%, secara lebih rinci hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Mengenali emosi 69% : siswa mengenali perasaannya sendiri, namun masih sulit mengelola atau mengekspresikannya dengan tepat. Misalnya saat marah, emosi diluapkan ke media sosial daripada berkomunikasi secara langsung. 2. Penilaian diri 70% : siswa memiliki kesadaran diri yang baik untuk menilai kelebihan dan kekurangan, menerima kritik, serta menunjukkan sikap positif. 3. Kepercayaan diri 62% : rendahnya kepercayaan diri menunjukkan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya yakin dengan kemampuannya dalam mengambil

keputusan atau menghadapi tantangan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afratul Islamy, U., Kamal, M., Yusri, F., & Djambek Bukittinggi Alamat, D. (2024). PENGARUH KESADARAN DIRI TERHADAP KEDISIPLINAN SISWA DI SMAN 2 TILATANG KAMANG.
- Bandura, A. (1997). Bandura (Vol. 2). FrancoAngeli.
- Barman, B., Dutta Banik, A., & Paul, A. (2020). Singlet-doublet fermionic dark matter and gravitational waves in a two-Higgs-doublet extension of the Standard Model. *Physical Review D*, 101(5). <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.101.055028>
- Birdsall, S. (2014). Measuring student teachers' understandings and self-awareness of sustainability. *Environmental Education Research*, 20(6), 814–835. <https://doi.org/10.1080/13504622.2013.833594>
- Goleman, D. (2016). Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi (Ahli Bahasa : A.T.K Widodo). (P.G.P. Utama (ed.)).
- Goleman, D. (2020). Emotional Intellegence kecerdasan emosional. Gramedia Pustaka

- Utama.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.
<https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Jeconiah, J., Oktavia, V., Wasuki, & Marunung, S. Y. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta Buddhis School Medan. *Journal of Research in Business, Economics, and Education*, 3(1), 1521–1529.
- Lailatut Tarwiyah, H. (2022). Pengaruh Religiusitas dalam Membangun Self- Awareness pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 79–85.
- Liliweri, A. (2017). Komunikasi antar personal. Prenada Media.
- Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial terhadap kinerja auditor pada kap di kota Palembang. *Sosialita: Jurnal Ilmu Administrasi*, 1(2), 27198.
- Sutja, A., Emosda, Herlambang, S., & Nelyahardi. (2024). Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling. Penerbit Wahana Resolusi
- Winarno, J., Pengajar, S., Ekonomi, F., Kristen, U., & Bandung, M. (2008). EMOTIONAL INTELEGENCE SEBAGAI SALAH SATU FAKTOR PENUNJANG PRESTASI KERJA. In *Jurnal Manajemen* (Vol. 8, Issue 1).