

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja individu mengalami banyak perubahan, yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Batubara, 2010). Terdapat berbagai permasalahan yang dialami oleh individu pada masa remaja, contohnya seperti kekhawatiran, pertentangan, kebimbangan dan masalah dengan diri sendiri. Menurut Putro (2017), ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya sendiri, membuat mereka memahami bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan yang diinginkan. Harapan yang tidak terealisasi dengan baik menyebabkan remaja memiliki sikap sensitif, temperamental, menanggapi sesuatu secara berlebihan, dan emosi yang negatif (Julianto, Wagimin, & Muslim, 2016). Santrock (2010) menyatakan bahwa ketika remaja dapat mengelola emosi dengan lebih positif, maka remaja akan lebih tangguh menghadapi keadaan yang menyebabkan stres di masa yang akan datang dan dapat mengembangkan hubungan yang lebih positif.

Selain faktor emosi, pada masa remaja juga sangat penting untuk mengembangkan faktor sosial. Masalah sosial yang sering hadir pada masa remaja yaitu mengenai penyesuaian diri dengan lingkungan. Menurut Dariyo (2016) kesadaran diri berfungsi untuk mengarahkan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dengan baik dalam menjalin relasi sosial dengan individu lain. Individu harus mampu mengelola diri dari sifat negatif dan lebih menunjukkan sifat positif agar tidak menghalangi hubungan sosial dengan orang lain. Penyesuaian diri dengan lingkungan sangat penting dilakukan agar individu dapat mengendalikan diri dan bertindak laku secara positif

(Maharani & Mustika, 2016). Pada saat berinteraksi dengan orang lain, remaja mungkin saja menerima sebuah penolakan, merasa bahwa cara pandangnya tidak dipahami, mendapatkan respons yang kurang menyenangkan, atau gagal dalam menyampaikan apa yang sebenarnya diinginkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan seorang remaja memilih untuk menghindari relasi sosial tertentu dan menimbulkan masalah baru.

Berdasarkan pernyataan di atas, agar tidak menimbulkan masalah baru dari perubahan suasana hati yang tidak menentu dan permasalahan penyesuaian diri dengan lingkungan, remaja membutuhkan kesadaran diri untuk mengenal emosi, perasaan, dan tindakannya. Menurut Goleman (1995) *self awareness* adalah kesadaran diri individu yang mampu mengerti, menyetujui dan memperoleh seluruh potensi yang dimiliki untuk pengembangan hidup di masa depan. Mumpuni (2017) menyatakan bahwa kesadaran diri atau *self awareness* adalah suatu pemahaman mengenai alasan-alasan diri terhadap tingkah laku diri sendiri. Hal tersebut meliputi mengetahui dan mengklasifikasi perasaan diri, mencerna hal yang dirasakan, berpikir mengapa hal tersebut bisa dirasakan, memahami penyebab munculnya perasaan tersebut, dan dampak dari perilaku tersebut terhadap individu lain. Menumbuhkan kesadaran diri dalam diri remaja membuat individu sadar tentang kemampuan yang dimiliki dan memikirkan cara untuk mencapai suatu kesuksesan. Oleh karena itu, kesadaran diri merupakan tahap pertama dalam menciptakan apa yang diinginkan dan dikuasai remaja di dalam dirinya, sehingga remaja memfokuskan perhatian, tindakan, kepribadian, dan perilakunya untuk lebih mengenal dirinya sendiri. Dengan memiliki pemahaman mengenai diri sendiri yang baik, konflik yang terjadi pada masa remaja dapat terminimalisir (Tandiseru, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan penyebaran angket kepada 135 siswa mengenai kesadaran diri yang dikembangkan oleh Mehta & Singh (2013), diperoleh data sebanyak 45 siswa (33%) yang masih ragu mengenai cita-cita yang mereka inginkan, 29 siswa (21%) ragu mengenai kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, 63 siswa (47%) masih belum bisa percaya diri, 48 siswa (36%) dalam memecahkan suatu masalah masih mengikuti alur temannya, 42 siswa (31%) masih belum dapat menunjukkan selera humor dan sudut pandang mengenai diri sendiri, 31 siswa (22%) belum dapat berhati-hati saat bekerja, dan 61 siswa (46%) ragu untuk membuat suatu keputusan.

Hasil studi pendahuluan lainnya yang dilakukan dengan penyebaran Inventori Tugas Perkembangan (ITP) SLTP pada peserta didik kelas 7 dan 8 SMPN 40 Jakarta, didapatkan beberapa aspek perkembangan yang masih rendah dan berhubungan erat dengan kesadaran diri, yaitu aspek penerimaan diri dan pengembangannya, aspek kesadaran tanggung jawab, dan aspek kematangan emosional. Pada aspek penerimaan diri dan pengembangan, peserta didik belum menyadari akan bakat, kemampuan yang dimilikinya serta belum mengetahui kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada dirinya. Pada aspek kesadaran tanggung jawab, peserta didik masih ragu untuk mengemukakan kekeliruan yang terjadi, kurang menepati janji, dan hanya melakukan aktivitas berdasarkan tuntutan dari guru bukan dari kesadaran diri sendiri. Aspek kematangan emosional, peserta didik belum dapat mengatasi perasaan kecewa.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan meneliti mengenai kesadaran diri agar remaja tidak memiliki permasalahan seperti memiliki sikap sensitif terhadap segala hal, memiliki kegelisahan yang berlebih, tempramental, reaktif berlebih, emosi yang cenderung negatif, menghindari relasi sosial, belum tegas dalam

memilih suatu keputusan, dan sulit mengetahui kekuatan serta kelemahan diri sendiri. Dengan mengembangkan kesadaran diri pada remaja, individu akan dapat mengetahui lebih dalam mengenai dirinya, dapat lebih mengontrol emosi, pikiran, serta perilakunya dengan baik, dan mengembangkan keterampilan interpersonal.

Prince & Alexander (2017) menyatakan bahwa kurangnya kesadaran diri yang dimiliki remaja akan menyebabkan individu belum mengetahui kekuatan serta kelemahan yang dimilikinya, belum mengetahui dampak dari emosi yang individu tampilkan, belum mampu untuk mengambil keputusan, tidak dapat mengontrol emosi untuk pemecahan masalah dan tidak mengetahui kesalahan yang diperbuat.

Kesadaran diri remaja adalah salah satu hal yang penting untuk dikembangkan karena kesadaran diri merupakan jalan remaja untuk dapat mengembangkan dirinya saat ini dan masa depan. Remaja perlu mengembangkan kesadaran diri untuk meningkatkan kinerja dalam bidang pendidikan dan kinerja produktivitasnya di masa depan. Dengan kesadaran diri, remaja dapat mengelola dirinya sendiri, dapat menetapkan tujuan, memilih karier yang sesuai dengan dirinya, dan hal yang paling penting yaitu untuk mengelola stres yang mungkin akan remaja alami, serta kesadaran diri juga berguna untuk mengembangkan keterampilan interpersonal (Kalaiyaran & Solomon, 2016). Untuk lebih lanjut menurut Julianto, Wagimin, & Muslim (2016) remaja harus menyadari pentingnya kesadaran diri bagi dirinya untuk mengatasi hambatan-hambatan yang ada dalam memenuhi kebutuhan yang ada pada dirinya.

Kesadaran diri membuat individu berupaya dalam mengetahui seluruh aspek di dalam hidupnya mengenai kelebihan dan kekurangannya. Melalui kesadaran diri, individu akan

mengetahui apa yang harus diperbaiki dan apa yang harus dipertahankan atau ditingkatkan (Wardana, Fauziyah, Rahim, & Sukaris, 2020). Salah satu cara untuk mengembangkan kesadaran diri remaja adalah dengan melakukan refleksi terhadap segala hal yang dialaminya (Tandiseru, 2013). Refleksi dapat berisikan intropeksi tentang kejadian, aktivitas, atau pengetahuan yang baru diterima, serta introspeksi mengenai kelebihan serta kekurangan diri (Susiloningsih, 2018).

Mencatat sebuah refleksi diri dapat dilakukan dengan menggunakan media buku harian atau jurnal. Klimova (2015) menyatakan jurnal adalah buku catatan yang dapat ditulis individu mengenai segala hal yang mereka inginkan seperti gagasan, ide, perasaan hati ataupun pengalaman. Oleh karena itu, jurnal refleksi adalah suatu wadah yang dapat difungsikan untuk mengevaluasi aktivitas yang dilakukan, kelemahan yang dimiliki, pencapaian, dan rencana selanjutnya untuk memperbaiki yang harus diperbaiki (Fauziyah & Suhara, 2015). Dengan media jurnal refleksi ini, remaja akan menyadari makna mendalam mengenai bagaimana menilai dirinya sendiri, mengevaluasi diri, dan mempelajari yang sudah baik dan yang kurang baik dalam rangka meningkatkan kesadaran diri sendiri. Menurut Karlina (2016) dengan menulis, individu bisa dengan bebas menggunakan bahasanya sendiri dalam menggambarkan hal yang sedang dirasakan. Di dalam dunia pendidikan, menulis merupakan hal yang sangat penting untuk memudahkan peserta didik dalam belajar. Dilihat dari sifatnya, bahasa tulisan akan lebih kekal daripada bahasa lisan.

Penggunaan media jurnal refleksi memiliki beberapa keunggulan antara lain, individu dapat melakukannya di mana dan kapan saja, harganya terjangkau, dapat mengenal diri sendiri lebih dalam lagi, dapat terjamin kerahasiaannya, dan bisa menjadi sebuah saksi sejarah hidup seseorang (Karlina, 2016). Pembiasaan

menulis jurnal dapat memberikan manfaat salah satunya yaitu individu akan terbiasa mengemukakan pikiran dan perasaannya dalam bentuk narasi-narasi yang baik (Hatmiati, 2016).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hafsari (2015) dapat dikatakan bahwa menulis buku harian dapat meningkatkan kesadaran diri peserta didik. Keberhasilan menulis buku harian pada peserta didik dapat dilihat dari besarnya manfaat yang dirasakan peserta didik setelah mengikuti pelatihan dan mempraktikkan kegiatan menulis buku harian. Menulis dan membaca kembali hasil catatan yang telah ditulis membuat subjek lebih memahami dirinya sendiri. Dalam penelitian tersebut, dengan menulis catatan harian dapat mengingatkan subjek mengenai kejadian lampau, sehingga masa lalu yang buruk dapat diambil hikmahnya, dengan begitu subjek mampu berpikir untuk mengubah perilakunya menjadi hal yang baik ke depannya.

Refleksi diri memiliki potensi untuk mendorong kesadaran diri emosional individu dengan cara yang lebih baik. Hal ini dapat membantu untuk membuatnya lebih alami memasukkan perasaan, emosi, kebutuhan, dan nilai-nilai dalam dirinya yang akan membantunya menjadi diri yang lebih baik (Rahman, 2014). Secara tidak langsung, internal psikologis individu dapat terasah dan memiliki tekad untuk menjadi seseorang yang lebih baik lagi.

Penelitian pengembangan media terdahulu mengenai kesadaran diri yang dilakukan oleh Rahmah & Izzaty (2018), hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media buku cerita bergambar yang telah dikembangkan, layak digunakan dalam pembentukan kesadaran diri anak usia dini serta efektif meningkatkan kesadaran diri anak secara signifikan. Produk penelitian ini memiliki spesifikasi berupa buku cerita bergambar yang ditujukan bagi anak usia 5 – 6 tahun di TK. Buku cerita

bergambar tersebut dibuat lebih besar sekitar 30 cm dan dilengkapi dengan petunjuk penggunaan metode *read aloud* yang interaktif.

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, penelitian yang dilakukan oleh Hafsari (2015) mengenai pelatihan menulis catatan harian yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kesadaran diri peserta didik dari perilaku kenakalan remaja berbeda dengan penelitian ini, karena penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pengembangan buku jurnal yang di dalamnya sudah terdapat pertanyaan-pertanyaan yang telah disajikan untuk proses refleksi. Penelitian yang dikembangkan oleh Hafsari tidak membuat suatu produk media sedangkan penelitian ini mengembangkan suatu media yang terfokus pada satu tema yaitu kesadaran diri. Bentuk buku jurnal refleksi yang akan dikembangkan akan lebih variatif dan terstruktur dengan pembahasan serta teknik yang beragam. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Izzaty (2018) berbeda dengan penelitian ini dari segi media. Pada penelitian ini peneliti mengembangkan buku jurnal refleksi sedangkan Rahmah & Izzaty mengembangkan media komik.

Sebuah buku jurnal yang telah beredar di pasaran seperti yang diterbitkan oleh *Uprint.id* dan *harvestgoods* pada *e-commerce* tertentu berisikan sebuah buku jurnal yang lebih terfokus pada sebuah agenda, untuk mencapai sebuah tujuan atau *goals* tertentu, agenda bulanan yang akan dilakukan, jadwal yang harus dilakukan pada setiap harinya, apa yang sudah dilakukan pada hari tersebut, lembar kosong untuk menulis sesuatu, dan berisikan *quotes*. Sedangkan pengembangan produk yang akan peneliti lakukan adalah sebuah produk jurnal refleksi yang memiliki satu topik tertentu, yaitu mengenai kesadaran diri.

Jurnal refleksi kesadaran diri akan berisikan pertanyaan-pertanyaan yang dapat membuat individu melakukan refleksi diri. Dalam jurnal tersebut akan dibagi menjadi tiga bagian refleksi, yaitu

mengenai *self awareness* kesadaran emosi, penilaian diri secara akurat, dan percaya diri. Dalam *self awareness* kesadaran emosi yang di dalamnya berupa pertanyaan refleksi mengenai kesadaran emosi, pemahaman mengenai macam-macam emosi, dan hubungan emosi dengan perilaku yang dilakukan. Pada bagian kedua yaitu mengenai *self awareness* penilaian diri secara akurat, refleksi tersebut akan berisikan pertanyaan-pertanyaan mengenai penilaian diri, mengenali keadaan diri, potensi diri, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Pada bagian terakhir akan dibahas mengenai *self awareness* percaya diri, refleksi tersebut berisikan pertanyaan-pertanyaan mengenai tanggung jawab yang dimiliki, alternatif pengambilan keputusan, dan perencanaan masa depan. Tidak hanya berisikan pertanyaan-pertanyaan refleksi, dalam buku jurnal ini akan terdapat *quotes* mengenai *self awareness* yang bertujuan untuk memotivasi remaja dalam langkah pengenalan diri, pertanyaan-pertanyaan yang dapat meningkatkan kesadaran diri remaja dan konten permainan yang bisa membuat remaja tidak jenuh dalam menulis suatu refleksi serta membuat remaja lebih sadar mengenai dirinya sendiri.

Produk media jurnal refleksi yang akan dibuat cocok untuk diberikan dan dikerjakan oleh siswa yang saat ini memasuki masa remaja. Menulis adalah sebuah kegiatan mendasar yang selalu dilakukan oleh para siswa. Dengan menulis jurnal, siswa akan lebih mudah memahami penugasan yang diberikan, selain itu siswa tidak mengeluarkan biaya yang mahal, dan kemampuan berbahasa siswa dapat meningkat dari keterbiasaan menulis jurnal.

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai kesadaran diri remaja sangat penting untuk dikembangkan. Dengan pemahaman kesadaran diri yang baik, remaja dapat mengetahui dirinya lebih dalam lagi, memahami emosi-emosinya, mampu mengetahui tindakan yang

dilakukan, dan memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan situasi yang ia alami dengan baik. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran diri remaja yaitu dengan menulis jurnal refleksi. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Media Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran Kesadaran diri pada remaja?
2. Bagaimana mengembangkan jurnal refleksi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri remaja?
3. Konten-konten apa saja yang perlu ada di dalam jurnal refleksi untuk dapat meningkatkan kesadaran diri remaja?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu “Pengembangan Media Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalahnya yaitu, “Bagaimanakah Pengembangan Media Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja?”

E. Manfaat Penelitian

Kegunaan hasil penelitian, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam kajian-kajian selanjutnya terkait pengembangan jurnal refleksi untuk meningkatkan kesadaran diri.

2. Manfaat Praktik

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan jurnal refleksi ini dapat menambah media baru untuk guru BK dalam memberikan layanan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok mengenai kesadaran diri.

b. Peserta didik

Diharapkan jurnal refleksi ini dapat membantu peserta didik untuk lebih mengetahui mengenai dirinya sendiri terkait emosi, pikiran, perilaku, rencana masa depan, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

c. Mahasiswa

Diharapkan media jurnal refleksi ini dapat digunakan untuk para mahasiswa yang sedang menjalani praktek keterampilan mengajar sebagai media yang membahas mengenai self awareness.