



<http://jm.ejournal.id>

MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran

ISSN (Print): 2443-1435 || ISSN (Online): 2528-4290



Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja

Mualwi Widiatmoko¹, Fadhila Malasari Ardini²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mathla'ul Anwar Banten

ARTICLE INFO

Article History:

Received 26.04.2018

Received in revised form 08.05.2018

Accepted 18.06.2018

Available online 11.10.2018

ABSTRACT

The background of this study is the fact of less self-monitoring ability optimization among adolescents, and as a result the lack of self-awareness among adolescents. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of transactional analysis in counseling approach to develop adolescent's self-awareness. This study uses quasi experiment with non-equivalent pretest and posttest control group design. Population of this study are 20 students of class 11th in SMA Negeri 2 Ogan Ogan Ulu (OKU) grouped in the experimental group (10 students) and control group (10 students). Data were analyzed using non-parametric statistic with Mann Whitney or U-test. As a result of this study, the self-awareness profile picture in 11th grade students of senior high school in OKU has categorized in intermediate level, the design of transactional analysis counseling intervention, and transactional analysis counseling is effective to improve students' self-awareness. Recommendation based on research for guidance and counseling teacher is to apply the procedure of transactional analysis counseling by using structural technique with aim to develop self-awareness of students, and next researcher is for exploration toward one of techniques in transactional analysis counseling to facilitate all indicators, aspects, and self-awareness dimension.

Keywords: REBT Approach, Social Adjustment.

DOI: 10.30653/003.201842.50



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2018 Mualwi Widiatmoko, Fadhila Malasari Ardini.

PENDAHULUAN

Salah satu periode pertumbuhan dan perkembangan yang akan dihadapi oleh individu adalah periode remaja (adolescence). Menurut Hall (dalam Santrock, 2009, p. 6) remaja sebagai masa storm and stress yang merupakan pemaknaan dari pergolakan dan krisis penyesuaian serta perubahan suasana hati. Sedangkan menurut Hurlock (2008, p. 207) menjelaskan tentang ciri-ciri masa remaja yakni masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa tidak realistis, dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Selain itu, periode remaja juga diartikan sebagai masa *sense of identity* (Santrock, 2009, p.204).

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP of Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia
e-mail: widiatmokomualwi@gmail.com

Masa sense of identity akan memberikan tuntutan pada remaja untuk mengembangkan kesadaran diri. Menurut Desmita (2005, p. 225) kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. kesadaran diri tidak hanya memberikan pengaruh terhadap sikap dan tingkah laku individu, melainkan dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap sesuatu yang berada diluar dirinya. Kesadaran diri merupakan kemampuan individu menilai diri, mengevaluasi diri, dan menggabungkan penilaian tersebut menjadi evaluasi diri secara individual dan melibatkan kemampuan perasaan seseorang untuk merundingkannya secara tepat (Bagshaw, 2000). Menurut Damasio (2000, p. 24) kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai dengan perhatian yang berfokus pada kondisi internal didalam diri. Sehingga, individu yang sedang berada pada usia remaja perlu memiliki kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik.

Kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik dapat dimaknai sebagai kondisi ideal dari kesadaran diri, dikarenakan kesadaran diri berkaitan dengan aspek perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*) dan pemikiran (*cognition*) setiap individu. Mayer dan Salovey (1997) menyatakan bahwa kesadaran diri yang berkembang dengan baik memberikan pedoman bagi individu, sebagai landasan dasar yang dapat diandalkan untuk mengamati, memahami, dan memfasilitasi pemikiran, emosi, serta tindakan yang sesuai. Menurut Wilkins (2015) Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat memahami bagaimana pikirannya berfungsi, yakni individu tersebut telah memahami alasan kenapa dirinya berfikir, merasakan sesuatu dan bertingkah laku yang sesuai dirinya. Dengan demikian, remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik dikategorikan sebagai individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memonitor diri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa guru disekolah, diperoleh informasi tentang kemampuan remaja dalam mengendalikan diri atau memonitor diri yang cenderung tidak berkembang dengan optimal, hal ini diperlihatkan dengan beberapa fenomena perilaku bermasalah seperti, perilaku mengabaikan kegiatan belajar mengajar, keterlambatan, melanggar tata tertib sekolah, melalaikan kewajiban sebagai seorang peserta didik, minimnya empati terhadap kesulitan yang dihadapi oleh keluarga, skala prioritas yang diabaikan, dan rendahnya komitmen untuk mencapai atau mewujudkan cita-cita.

Fenomena perilaku remaja tersebut diperkuat oleh fakta dari hasil penelitian bahwa kesadaran diri menjadi salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, serta keberhasilan dan kegagalan seseorang dikelola oleh kesadaran diri dan kemampuan diri yang baik (Ferrari, 1992, 2001; Duval & Silvia, 2002). Fakta lainnya ditemukan oleh Goleman dan Boyatzis (1999) yang menemukan bahwasanya dasar dari kemampuan emosional adalah kesadaran diri yaitu pengetahuan akan kemampuan dan keterbatasan diri sendiri sekaligus juga pemahaman yang mendalam akan faktor-faktor dan situasi yang dapat menyebabkan munculnya emosi dalam diri sendiri. Sehingga dapat dimaknai bahwa munculnya beberapa fenomena perilaku remaja tersebut dikategorikan sebagai kondisi kesadaran diri yang tidak ideal.

Kondisi kesadaran diri remaja yang tidak ideal tersebut berkaitan dengan tidak sinambungnya perkembangan yang muncul dengan tekanan kehidupan yang terjadi selama masa remaja, kualitas interaksi sosial tertentu, seperti hubungan yang rumit dengan orang tua, dan transisi sekolah yang memberikan dampak pada penyesuaian diri remaja (Chen, Mechanic, & Hansell, 1998); (Yee & Flanagan, (1985); (Ryan & Kuczowski (1994); dan (Lord, Eccles, & McCarthy, 1994)). Kondisi kesadaran diri yang tidak ideal ini perlu untuk dibenahi agar dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

Perlunya keberfungsian kesadaran diri sebagaimana mestinya dikarenakan kesadaran diri dapat memberikan kemudahan perilaku yang efektif dalam mengatasi kegagalan atau merugikan, yang disebabkan oleh terjeratnya diri dari penataan yang tidak sesuai antara diri ideal dan

tampilan diri, dan mengarah kepada tertekannya kemampuan emosional (Carver & Scheier, 2012). Selain itu menurut Shivers-Blackwell (2006) kesadaran diri yang baik merupakan kecakapan dalam memonitor diri dan perilaku yang dapat beradaptasi secara efektif untuk menyesuaikan dengan orang lain. Kesadaran diri pada umumnya dimiliki oleh setiap remaja, dan juga kesadaran diri merupakan hal yang dapat dipelajari.

Kesadaran diri dapat dipelajari oleh remaja dikarenakan kemampuan ini dapat diperoleh melalui interaksi dengan lingkungannya, (Wehmeyer & Shogren dalam Duff & Flattery, 2014). Sedangkan hasil penelitian Restiningtyas (2012) menunjukkan intervensi individual terhadap kesadaran diri efektif dalam melibatkan pengalaman-pengalaman positif dalam kehidupan, melalui program intervensi kesadaran diri individu terbantu untuk menyadari hal-hal positif didalam dirinya termasuk kelebihan dalam segi fisik, sosial, dan akademis. Berdasarkan hal tersebut kesadaran diri dapat dimaknai sebagai konsep yang luas dan kompleks.

Kesadaran diri dibagi menjadi dua bagian atau dimensi yakni kesadaran diri publik (*public self awareness*), dan kesadaran diri privat (*private self awareness*). Kedua dimensi kesadaran diri tersebut memiliki aspek-aspek yang akan dijabarkan sebagai berikut: *Pertama*, dimensi kesadaran diri publik (*public self awareness*) memiliki tiga aspek, yakni Aspek penampilan, tindakan atau perilaku dan percakapan. Ketiga aspek tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Aspek penampilan. Menurut Cash (2002) penampilan atau *body image* ditafsirkan sebagai suatu cara individu dalam memandang dirinya, bukan yang tampak oleh orang tetapi yang terdapat pada tubuhnya sendiri. Pada aspek penampilan terdapat beberapa bagian dari penampilan atau *body image* yang dapat diamati antara lain adalah evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*Appearance orientation*), dan kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*).
- 2) Aspek tindakan atau Perilaku. Averill (1973) memberikan pandangan bahwa tindakan atau perilaku adalah kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap stimulus. Adapun beberapa bagian dari tindakan atau perilaku adalah kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).
- 3) Aspek Percakapan adalah proses komunikasi antar pribadi yang melibatkan komunikator (pemberi pesan) dan komunikan (penerima pesan) secara verbal dan nonverbal yang saling memberikan pengaruh (Gufron & Risnawati, 2010; Devito, 1997). Beberapa bagian yang dapat diamati didalam aspek percakapan antara lain adalah keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dan kesetaraan (*equality*).

Kedua, dimensi kesadaran diri privat (*private self awareness*) memiliki tiga aspek yakni aspek pikiran, emosi dan sikap. Ketiga aspek tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Pikiran adalah suatu bahasa yang didasarkan pada proses kognitif yang saling terkait dan digunakan untuk memahami dunia (Hyerle & Apler, 2012, p. 1). Menurut Atkinson (2002, p. 341) pikiran dapat dilihat dari pemantauan diri dan lingkungan, persepsi memori, dan representasi proses berpikir.
- 2) Emosi adalah kemampuan untuk mempersepsikan emosi, memahami dan membangkitkan emosi, sehingga dapat membantu dalam meningkatkan perkembangan emosional dan intelektual (Mayer & Salovey, 1997). Beberapa bagian yang terdapat didalam aspek emosi antara lain adalah persepsi dan ekspresi emosi, pemahaman emosi, dan manajemen emosi.
- 3) Sikap diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengevaluasi seseorang, perilaku, kepercayaan, atau konsep tertentu (Feldman, 2010, p. 343). Menurut Sax (dalam Azwar, 2011, p. 87) beberapa bagian yang dapat diukur dalam sikap antara lain adalah arah, intensitas, keluasan, dan konsistensi.

Kesadaran diri sebagai konsep yang luas dan kompleks, karena didalamnya terdapat interaksi berbagai proses kognitif dan fungsi psikologis utama manusia, (Llorens., dkk. 2015). Mengembangkan kemampuan kesadaran diri diperlukan suatu upaya yang disesuaikan dengan kebutuhan karakteristik dari remaja, salah satu upaya yang dapat digunakan dalam mengembangkan kesadaran diri adalah dengan menggunakan konseling analisis transaksional. Menurut Zvelc (2009) kerangka teoritis analisis transaksional secara lebih luas dapat dikembangkan dengan ilmu kognitif, ilmu syaraf atau kejiwaan, penelitian tentang kesadaran, keterkaitan proses berpikir dalam psikoanalisis, dan terapi kognitif. Dengan kata lain, konseling analisis transaksional dikategorikan sebagai strategi yang efektif dan efisien dalam mengentaskan permasalahan.

Konseling analisis transaksional dikategorikan strategi yang efektif dan efisien dalam mengentaskan permasalahan, karena analisis transaksional merupakan sumber yang sangat berharga, baik dari segi konsep dan ide-idenya. bahkan untuk para konselor yang tidak menggunakan analisis transaksional secara langsung dalam prakteknya. Teori dan praktek analisis transaksional dapat dilihat sebagai perbedaan yang merepresentasikan konsep kreatif serta nilai-nilai psikoanalitik dan humanistik. Teori ini terbentuk oleh seperangkat asumsi dasar yang berkembang menjadi model-model tertentu yang dapat diterapkan untuk berbagai tingkatan kompleksitas dalam interaksi manusia (McLeod, dalam Stewart & Joiner, 2001). Sehingga konseling analisis transaksional akan sesuai digunakan untuk diterapkan untuk mengentaskan permasalahan yang berkaitan kesadaran diri remaja.

Permasalahan kesadaran diri pada remaja dianggap sebagai kemampuan psikologis yang terganggu. Analisis transaksional memandang gangguan psikologis sebagai cara untuk berhadapan dengan rasa dicampakkan dari (*being in the world*) atau mengada dalam dunia (Nuttall, 2006). Analisis transaksional meliputi kebutuhan manusia untuk saling berhubungan dan kebutuhan akan tanda perhatian (*stroke*), kompleksitas ego, perbedaan dalam transferensi dari transaksi yang biasa, dan konsep yang menyeluruh dari konsep life script tertentu, serta kombinasi dari semua subkonsep (Eriskine, 2009). konseling analisis transaksional telah digunakan untuk memberikan intervensi di berbagai penelitian yang memiliki keterkaitan dengan kesadaran diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Steiner (1996) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan emosional (*Emotional Literacy Training*) yang merupakan penerapan analisis transaksional efektif digunakan untuk mempelajari kemampuan emosional diri kita dan orang lain. Steiner dan Thunnissen (1995) menjelaskan bahwa penggunaan Analisis Transaksional (Transactional Analysis) sebagai terapi kognitif dapat digunakan dalam menangani permasalahan yang terkait dengan kepribadian.

Penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan kesadaran diri karena menurut Whetten and Cameron, (dalam Caldwell, 2009) Kesadaran diri merupakan elemen mendasar dari kecerdasan emosional dan kemampuan yang sangat penting kita yang digunakan seseorang untuk berkomunikasi dan membangun hubungan saling mempercayai dengan orang lainnya. Sedangkan Anderson (dalam Demaree dan Harrison, 1997) Kesadaran diri diidentifikasi sebagai dua bagian. Pertama, perhatian dan latihan dan kedua, memori jangka pendek, tahap yang memegang persepsi, kenangan, dan tindakan untuk mengarahkan perhatian. Maka, untuk membantu remaja menjadi yang pribadi yang sadar diri dapat menggunakan intervensi dalam bentuk konseling analisis transaksional.

Berdasarkan pemikiran tersebut, konseling analisis transaksional diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kesadaran diri pada remaja, dan dengan memahami pentingnya tentang kesadaran diri bagi remaja, peneliti melakukan kajian tentang kesadaran diri remaja yakni pada siswa yang berada di kelas XI SMA Negeri 2 Ogan Komering Ulu (OKU) dengan menggunakan konseling analisis transaksional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Kuasi Eksperimen. Desain kuasi eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent (Pre-test and Post test) Control-Group Design*, yaitu melakukan *pre-test* dan *post-test* pada dua kelompok. Pada penelitian ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan kepada kedua kelompok tersebut diberikan *pretest* dan *posttest* (Campbell dan Stanley, 1963).

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA N 2 Ogan Komering Ulu Tahun Ajaran 2016/2017 yang berusia 15-17 tahun sebagai populasi penelitian dikarenakan peserta didik kelas XI memiliki rentang usia 15-17 yang merupakan usia rata-rasa remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas, status disekolah membuat remaja sadar akan tanggung jawab, kesadaran akan status formal, dan mendorong sebagian remaja untuk berperilaku lebih matang (Hurlock, 2008, hlm. 206).

HASIL DAN PEMBAHASAN

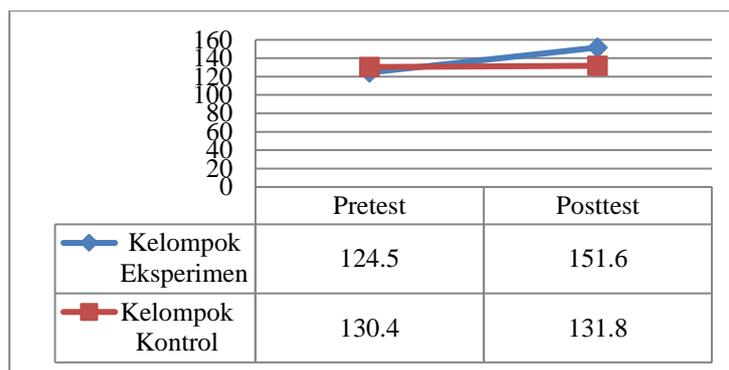
Hasil pengumpulan data terhadap 210 siswa kelas XI SMA Negeri 2 OKU Tahun Pelajaran 2016/2017 menunjukkan gambaran umum tentang kualitas kesadaran diri yang dimiliki para siswa yang akan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum Kesadaran Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 OKU Tahun Pelajaran 2016/2017

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Rata-rata Skor
Tinggi	$X \geq 149$	88	42%	147,75
Sedang	$100 < X \leq 149$	122	58%	
Rendah	$X \leq 100$	0	0%	
Total		210	100%	

Tabel 1 menjelaskan bahwa, menjelaskan bahwa, secara umum kesadaran diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 OKU tahun pelajaran 2016/2017 mayoritas berada pada kategori sedang, dan tidak adanya siswa yang berada pada kategori rendah. Namun berdasarkan perhitungan ditemukan fakta lainnya yaitu, dengan skor atau nilai rata-rata perolehan siswa 147,75 terdapat 111 atau 53% siswa memiliki skor atau nilai dibawah rata-rata tersebut, data ini mengindikasikan adanya kesenjangan pada kesadaran diri yang dimiliki oleh siswa, serta menjelaskan bahwa para siswa tersebut memiliki kecenderungan belum sepenuhnya mampu untuk mengarahkan pikiran, tindakan dan mengevaluasi diri sendiri atau dapat dimaknai bahwa para siswa memiliki kecenderungan kesadaran diri yang belum berkembang secara optimal.

Pada penelitian ini konseling analisis transaksional sebagai bentuk intervensi yang diberikan memiliki tujuan untuk mengembangkan kesadaran diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 OKU tahun pelajaran 2016/2017. Konseling analisis transaksional dikatakan efektif apabila ditandai dengan adanya peningkatan yang signifikan antara data hasil tes awal (*pretest*) dan data hasil tes akhir (*post-test*) pada kelompok eksperimen. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan skor kesadaran diri siswa ke arah positif setelah diberi intervensi berupa konseling analisis transaksional. Perubahan skor pada masing-masing kelompok tersebut dapat dilihat dari skor rata-rata perolehan setiap kelompok pada Gambar 1.



Gambar 1. Perubahan Skor Kesadaran Diri

Pada Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan dan perubahan skor kesadaran diri (*self*) pada kelompok siswa yang diberikan intervensi atau pada kelompok eksperimen, peningkatan dan perubahan kesadaran diri yang terjadi pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari perolehan skor setiap siswa. Secara keseluruhan, 10 (sepuluh) siswa yang berada dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor kesadaran diri setelah diberikan intervensi konseling analisis transaksional, dengan rincian 5 (lima) siswa memiliki skor pencapaian kesadaran diri yang berada pada kategori tinggi yakni $X \geq 149$, dan 5 (lima) siswa memiliki skor pencapaian kesadaran diri yang berada pada kategori sedang yakni $100 < X \leq 149$.

Konsep mengenai *self* dapat dimaknai mengenai seluruh keadaan yang berda didalam diri sendiri, atau yang dalam bahasa inggris di tuliskan denga kata "I" atau "Me" yang memiliki makna dalam bahasa Indonesia "saya" atau "aku". Pendapat yang dikemukakan Rogers (dalam Cervone dan Pervin, 2001, p. 210) mengenai konsep struktural *The Self* merupakan aspek pengalaman fenomenologis dan salah satu aspek pengalaman fenomenologis ini adalah pengalaman yang dialami oleh diri kita sendiri, pengalaman yang memenuhi alam sadar individu adalah pengalaman dirinya sendiri atau "*self*". Kajian inti dari bidang fenomenal adalah yang dikenal individu sebagai "saya" atau "aku". Menurut Rogers bayi mulai mengembangkan konsep diri yang samar-samar ketika porsi pengalaman mereka menjadi terpersonalkan dan terbedakan dalam kesadaran (*awareness*) sebagai pengalaman ke "aku"-an atau ke-"saya"-an (Feist & Feist, 2006, p. 274).

Perkembangan konsep tentang kesadaran diri pada manusia bukanlah suatu hal yang baru, kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan kognitif dan mental individu dalam mengelola dirinya sendiri. Rogers (dalam Feist & Feist, 2006, p. 276) tanpa kesadaran, konsep diri (*self-concept*) diri ideal (*ideal-self*) tidak akan eksis. Menurut Zeman (2001) kesadaran didefinisikan sebagai representasi simbolik (yang tidak mesti terperangkap dalam simbol-simbol verbal) dari sejumlah pengalaman kita. istilah kesadaran ini sering disamakan dengan (*consciousness*). Kata *consciousness* berasal dari bahasa latin *conscio* yang dibentuk dari kata *cum* yang berarti *with* (dengan) dan *scio* yang berarti *know* (tahu).

Baars (1997) kesadaran merupakan organ publisitas otak, kesadaran merupakan fasilitas untuk mengakses, menyebarluaskan dan saling menukarkan informasi serta melakukan koordinasi dan kontrol secara global atau umum. Sedangkan menurut Solso., dkk. (2008, p. 240) kesadaran (*conscioness*) adalah kesiagaan (*awareness*) seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi disekitarnya serta hal-hal yang berkaitan dengan kemampuan kognitif seperti memori, pikiran, perasaan, dan sensasi-sensi secara fisik. kesadaran memiliki dua bagian, kesadaran pertama pemahaman individu dari stimulus yang diberikan oleh lingkungannya, dan kesadaran kedua merupakan pemahaman individu yang berkaitan dengan peristiwa atau kegiatan mental dirinya sendiri seperti pikiran yang dimunculkan oleh memori dan kesadaran pribadi mengenai jati dirinya.

Pawlik (1998, p. 187) menjelaskan ada dua rumusan kesadaran, *pertama*, aspek fungsional kesadaran, dalam pengertian perhatian dan *awareness* serta, *kedua* aspek fenomenologis kesadaran, dalam pengertian kesadaran diri (*self awareness* dan *self consciousness*) yang menggambarkan kesadaran internal terhadap pengalaman sadar diri seseorang. Kesadaran diri menurut Duval & Wicklund (1972) diartikan sebagai pengetahuan diri yang umum, yakni suatu kemampuan yang dimiliki dalam memahami diri sendiri, dan kepribadiannya. Pendapat lain dikemukakan oleh Goleman (1995, p.63) kesadaran diri diartikan sebagai keadaan didalam batin individu. kondisi pada kesadaran refleksi diri terjadi kegiatan saat pola pikiran mengamati dan mempelajari pengalaman merupakan suatu emosi. Selain itu kesadaran diri dimaknai sebagai kesadaran individu mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya seperti pikiran, perasaan, dan evaluasi serta menjadi lebih kritis terhadap dirinya sendiri. sehingga individu yang memiliki kesadaran memiliki kemampuan dalam memonitor dan mengontrol diri yang baik secara emosional (Fatchurochman, 2006).

Kesadaran diri merupakan kemampuan memahami diri sendiri melalui pikiran, perasaan, dan tingkah laku melalui suatu proses yang melihat kedalam diri sendiri, dan standar pembedaan yang digunakan (Duval & Silvia, 2001, p. 4). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka kesadaran diri (*self awareness* atau *self consciousness*) dapat dimaknai sebagai suatu kemampuan kognitif atau pengetahuan individu dalam memahami diri sendiri yang berkaitan dengan perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*), dan pemikiran (*cognition*). Dengan demikian, remaja tersebut memiliki kecakapan dalam mengevaluasi, memonitor dan mengontrol diri dan dapat digolongkan sebagai pribadi yang sadar diri.

Mengaplikasikan prosedur konseling analisis transaksional dalam membantu mengembangkan kesadaran diri siswa dalam setiap aspeknya yaitu aspek penampilan, tindakan atau perilaku, percakapan, pikiran, emosi dan sikap. Adapun tahapan-tahapan yang dapat dilakukan adalah: (1) *need assessment* terhadap gambaran kesadaran diri siswa; (2) analisis terhadap hasil *need assessment*; (3) menyusun rencana operasional atau prosedur konseling analisis transaksional; (4) menyusun satuan kegiatan yang sesuai dengan hasil *need assessment*; dan (5) pengaplikasian dan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan layanan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan kesadaran diri.

Pada tahap awal pembentukan kelompok perlu mempertimbangkan kondisi dan tempat pelaksanaan konseling yang dirasa sesuai dan nyaman bagi para anggota kelompok, karena kenyamanan kondisi dan tempat pelaksanaan konseling akan memudahkan setiap anggota kelompok untuk saling beradaptasi dan mereduksi kecemasan-kecemasan yang muncul dari setiap anggota kelompok. Bagian penting lainnya pada tahap awal ini adalah guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah hendaknya menampilkan sikap yang humoris, ramah dan tidak sungkan untuk memberikan pujian terhadap setiap anggota kelompok.

Pelibatan secara aktif dan terus menerus kepada anggota kelompok yang cenderung pasif dalam proses kegiatan konseling, sehingga diperlukan pendekatan secara personal bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah terhadap anggota kelompok yang cenderung menutup diri atau pasif dalam kegiatan kelompok.

Pemilihan dan penggunaan waktu untuk proses pelaksanaan konseling harus tepat, sebaiknya konseling dilakukan pada kondisi ideal atau terbaik setiap anggota kelompok untuk mengikuti sesi konseling yaitu pada pagi hari, dan setelah istirahat. Selain itu waktu yang digunakan dalam setiap sesi atau pertemuan konseling lebih kurang 60 menit, hal ini bertujuan agar dapat mengakomodasi pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari anggota kelompok, menyusun agenda kegiatan selanjutnya, dan membuat perencanaan individual bagi setiap anggota kelompok.

Teknik analisis struktural paling sesuai untuk diterapkan dalam mengembangkan kesadaran diri siswa, karena dalam teknik ini siswa akan diperkenalkan sistem perwakilan ego yang terdapat dalam dirinya, yakni ego orang tua, ego dewasa, dan ego anak. Pertimbangan ini didasari atas

hasil observasi terhadap kemampuan siswa dalam mengetahui dan memahami secara mendalam terhadap sistem perwakilan ego tersebut.

SIMPULAN

Kesadaran diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ogan Komering Ulu mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan perkembangan kesadaran diri yang belum optimal, ditinjau dari aspek-aspek kesadaran diri yang diamati dan diukur yaitu pada aspek penampilan, tindakan atau perilaku, percakapan, pikiran, emosi dan sikap. Sehingga kesadaran diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ogan Komering Ulu perlu untuk dikembangkan ke arah yang lebih optimal, agar para siswa menjadi pribadi yang memiliki kesadaran diri yang tinggi, sehingga dapat dikategorikan sebagai pribadi atau individu yang sadar diri.

Prosedur konseling analisis transaksional yang dirancang, dan didasari atas pertimbangan (*judgement*) yang dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling dapat digunakan untuk mengembangkan kesadaran diri siswa dalam setiap aspek-aspeknya. Konseling analisis transaksional yang dirancang dalam *setting* kelompok, dilakukan selama 8 (delapan) sesi atau pertemuan, dan menggunakan teknik-teknik yang terdapat dalam analisis transaksional antara lain: kontrak perilaku, metode didaktik, analisis struktural, analisis skenario (*script*), analisis transaksional, dan permainan peran. Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling analisis transaksional terbukti efektif untuk mengembangkan kesadaran diri siswa.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Averill, J.R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. Amherst: Departement of Psychology, University of Massachusetts.
- Baars, B. J. (1997). In the theatre of consciousness: global workspace theory, a rigorous scientific theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 4(4), 292-306.
- Bagshaw, M. (2000). *Emotional intelligence: Training people to be affective so they can be effective*. *Industrial and Commercial Training*, 32(2):61-65.
- Boyatzis, R. E., & Goleman, D. (1999). Clustering Competence in Emotional Intelligence, *The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*.
- Caldwell, C. (2009). Identity, self-awareness, and self-deception: Ethical implications for leaders and organizations. *Journal of Business Ethics*, 90(3), 393-406.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer Science & Business Media.
- Cavanagh, M. E. (1982). *The counseling experience, a theoretical and practical approach*. Belmont: Wadsworth.
- Cervone, D., & Pervin, Lawrence, A. (2012). *Psikologi kepribadian: Teori dan penelitian (Penerjemah A. K. Anwar)*. Jakarta: Kencana.

- Chen, H., Mechanic, D., & Hansell, S. (1998). A longitudinal study of self-awareness and depressed mood in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 719-734.
- Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace and Co.
- Demaree, H. A., & Harrison, D. W. (1997). A neuropsychological model relating self-awareness to hostility. *Neuropsychology Review*, 7(4), 171-185.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Duff, C. K., & Flattery, J. J. (2014). Developing mirror self awareness in students with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 44(5), 1027-1038.
- Duval, T. S., & Silvia, P. (2001). *Self-awareness and causal attribution*. New York: Springer Science + Business Media.
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 49-61.
- Faturochman. (2006). *Pengantar psikologi sosial*. Bandung: Kaifa.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality*. New York: McGraw Hill.
- Ferrari, J. (1992). Procrastination and perfect behavior: an exploratory factor analysis of self presentation, self awareness and self handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26 (1), 75-84.
- Ferrari, J. (2001). Procrastination as self regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self awareness and time limits on working best under pressure. *European Journal of Personality*, 15(10), 391-406.
- Ferrari, J. (2001). Procrastination as self regulation failure of performance: effects of cognitive load, self awareness and time limits on working best under pressure. *European Journal of Personality*, 15(10), 391-406.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Hurlock. E. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lord, S. E., Eccles, J. S., & McCarthy, K. A. (1994). Surviving the junior high school transition family processes and self-perceptions as protective and risk factors. *The Journal of Early Adolescence*, 14(2), 162-199.
- Nuttall, J. (2006). The existential phenomenology of transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 36(3), 214-227.
- Pawlik, K. (1998). The neuropsychology of consciousness: The mind-body problem re-addressed. *International Journal of Psychology*, 33(3), 185-189.

- Restiningtyas, H. (2012). *Program intervensi individual self awareness dan self knowledge untuk meningkatkan konsep diri siswa tunadaksa underachievement*. (Tesis). Universitas Indonesia, Depok.
- Santrock, J. W. (2009). *Adoloscene: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Shivers-Blackwell, S. (2006). The influence of perceptions of organizational structure & culture on leadership role requirements: The moderating impact of locus of control & self-monitoring. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 12(4), 27-49.
- Solso, dkk. (2008). *Psikologi kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Sterrenberg, P., & Thunnissen, M. M. (1995). Transactional analysis as a cognitive treatment for borderline personality disorder. *Transactional Analysis Journal*, 25(3), 221-227.
- Wilkins, P. (2015). *self-consciousness Versus Self-Awareness*. (online). Tersedia: <http://peterbwilkins.com/>. Diakses pada 03 Maret 2016.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2005). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.