

---

## Keefektifan *Self-Awareness Training* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik

Bagas Julianto, Wagimin, Mudaris Muslim

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret Surakarta

email: bjosink22@gmail.com

---

**Abstract:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of self-awareness training to improve the self-adjustment of student. This study was a quasi-experimental research (Quasi Experimental Design) to design Nonequivalent control group design that consist of the experimental group and the control group. The technique of collecting data using questionnaires. Data analysis using the Mann Whitney and Wilcoxon. The conclusion of this research was that self-awareness training was an effective way enhance the self-adjustment of student.

---

**Keyword:** Self-Awareness Training, Self-Adjustment.

---

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan *self-awareness training* untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*) dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*. Simpulan penelitian ini adalah *self-awareness training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik.

---

Kata Kunci: *Self-Awareness Training*, Penyesuaian Diri.

---

### PENDAHULUAN

Ditemukan berbagai masalah yang dihadapi peserta didik dalam berinteraksi di sekolah. Hal tersebut dialami oleh peserta didik salah satu SMP Negeri di Ngadirojo Kabupaten Wonogiri. Berdasarkan wawancara dan pengamatan yang dilakukan, faktor yang menyebabkan masalah tersebut berasal dari dalam diri dan pengaruh dari luar. Peserta didik SMP secara umum termasuk pada periode remaja awal. Menurut Yusuf (2010: 26), pada masa remaja awal ditemukan sikap sensitif, temperamental, reaktif berlebihan, dan emosi yang cenderung negatif. Ini akibat dari guncangan hormonal dalam dirinya. Sedangkan pengaruh luar datang dari pengaruh teman sebaya, keluarga, internet, tayangan televisi dan lingkungan sekitar.

Peserta didik menyontek saat ulangan, berkelahi dengan teman, berkata kasar kepada guru, dan melanggar tata tertib sekolah, merupakan berbagai masalah yang muncul akibat peserta didik kurang mampu menyesuaikan diri di sekolah. Bahkan peserta didik cenderung merugikan orang lain tanpa ia sadari. Schneiders (1964: 51) menyebutkan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai: "*A process involving both mental and behavioral responses, by which an individual strives to cope successfully with inner needs, tensions, frustration and conflicts, and to effect a degree of harmony between these inner demands and those imposed on him by the objective world in which he lives*". Penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.

Menurut Sofyan (2012: 144), ada empat tempat dalam menghadapi proses menyesuaikan diri dalam berinteraksi, yaitu dengan diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Dalam lingkungan sekolah, peserta didik akan dihadapkan dengan teman, guru, dan lingkungan sekitar, sementara itu menurut Desmita (2011: 197), dilihat dari

---



sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial ia tinggal. Bagi peserta didik, yang dominan mempengaruhi penyesuaian diri adalah lingkungan sekolah, yang meliputi hubungan guru-peserta didik dan iklim intelektual sekolah. Pada hubungan guru-peserta didik, dapat dilihat apakah hubungan tersebut demokratis atau otoriter, sedangkan iklim intelektual sekolah merujuk pada sejauh mana guru memberikan perlakuan kepada peserta didik dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual sehingga tumbuh perasaan yang kompeten.

Dalam proses penyesuaian diri di sekolah, tidak jarang peserta didik mengalami hambatan-hambatan seperti kurang percaya diri, canggung dalam peranan sosialnya, ragu untuk bertindak, terlalu gelisah, dan sibuk memperhatikan pandangan orang lain tentang dirinya. Akhirnya peserta didik menjadi cemas tentang segala sesuatu yang ada pada dirinya. Perasaan cemas dan kurang aman akan mengakibatkan hambatan bagi proses belajar peserta didik dalam banyak hal dan akan mempengaruhi kemampuan merespon dan kreativitasnya. Menurut Scheneider (1964: 51), individu yang *well adjusted* adalah mereka yang dengan keterbatasannya, kemampuan yang dimilikinya dengan corak kepribadiannya, telah belajar untuk bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang dewasa, bermanfaat, efisien, dan memuaskan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan peserta didik agar mampu menyesuaikan diri adalah meningkatkan kesadaran diri melalui latihan peningkatan kesadaran diri. Seperti William Schutz pernah melakukan *self-awareness training* untuk meningkatkan kesadaran diri. Individu yang memiliki kesadaran diri adalah sadar akan persepsinya, perasaannya, angan-angannya, ataupun sadar akan dunia di luar dirinya (Matlin, 1998: 190). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa model ini dapat meningkatkan perkembangan emosi. Elia (2014: 13), mengemukakan bahwa kontinum kesadaran diri dapat dilatihkan kepada peserta didik. Secara terus menerus konselor mengajak peserta didik untuk selalu memaknai segala hal yang dialaminya, menyadarinya sebagai bagian dari hidupnya, mengajak anak untuk melakukan refleksi terhadap segala hal yang dialami. Semakin tinggi kesadaran diri, semakin mengetahui bagaimana orang berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi dengan orang lain akan membantu meningkatkan pengetahuan tentang diri seseorang. Karenanya, kesadaran diri adalah suatu hal yang harus ditingkatkan. De Vito (1997: 62-63), mengemukakan bahwa *self-awareness* dapat ditingkatkan dengan empat cara yaitu: *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri), mencari informasi tentang diri sendiri, melihat dari sisi lain, dan meningkatkan *open-self* (terbuka tentang diri sendiri).

Dari hasil observasi yang telah dipaparkan di atas ditemukan peserta didik yang mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri di sekolah tersebut. Dari hasil angket yang diberikan kepada peserta didik diperoleh 20% dari populasi kelas VII yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah. Hal tersebut mengakibatkan peserta didik tidak mampu berkembang secara optimal, karena mereka lebih cenderung melakukan hal-hal negatif tersebut dari pada mengembangkan dirinya. Apabila sistem di sekolah sudah bagus, maka bisa dikatakan faktor eksternal peserta didik sudah mendukung peserta didik untuk berkembang. Untuk itu motivasi internal perlu dimiliki peserta didik, salah satu caranya dengan melatih kesadaran diri. Akan tetapi, guru pada umumnya dan guru Bimbingan dan Konseling pada khususnya harus mendorong peserta didik untuk sadar terhadap dirinya sehingga peserta didik akan sadar pentingnya menyesuaikan diri di sekolah.

Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tempat penelitian telah memberikan layanan untuk mengubah perilaku peserta didik agar dapat menyesuaikan diri, tetapi antusias dari peserta didik yang kurang mengakibatkan layanan menjadi kurang efektif. Salah satunya karena metode yang digunakan kurang bervariasi. Sebaiknya layanan dilakukan dengan mengkolaborasikan antara ceramah, diskusi, dan permainan ditunjang dengan media seperti video, *power point*, musik serta materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik agar mendorong peserta didik lebih aktif.

Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara stimulus (rangsangan) dan respon (tanggapan). Dengan kata lain, belajar

merupakan bentuk perubahan yang dialami peserta didik dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika ia dapat menunjukkan perubahan pada tingkah lakunya. *Self-awareness training* pada penelitian ini menggunakan pendekatan pembelajaran terstruktur (*Structured Learning Approach*). Menurut Sprafkin, dkk (dalam Yuliyanti, 2000) bahwa pendekatan pembelajaran terstruktur merupakan pendekatan yang dikembangkan dari teori belajar dan gerakan modifikasi tingkah laku dalam psikologi sebagai pendekatan tentang pendidikan, dengan menggunakan lima komponen sebagai langkah-langkah *self-awareness training*. Menurut Saputra (2012), kelima komponen yang digunakan sebagai tahap *self-awareness training* meliputi: (1) Instruksi; (2) Pemberian Model (*Modelling*); (3) Bermain Peran (*Role Playing*); (4) Pemberian Tugas Rumah (*Transfer of Training*); (5) Pemberian Balikan (*Feedback*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan *self-awareness training* guna meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen kuasi dengan desain *Non-Equivalent Control Group*. *Nonequivalent Control Group Design* merupakan suatu rancangan penelitian yang terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*. Kelompok tersebut akan diberikan tes awal dan tes akhir, untuk mengetahui perbedaan setelah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ngadirojo. Subjek penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki penyesuaian diri rendah yaitu sejumlah 30 peserta didik ditentukan dengan menggunakan angket penyesuaian diri. Kemudian subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 15 peserta didik pada kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain: SL (Selalu), SR (Sering), JR (Jarang), dan TP (Tidak Pernah). Peneliti hanya menggunakan empat penilaian skala, dikarenakan jika diberi skala tengah (Kadang-Kadang) akan memungkinkan siswa mengambil skala tengah tersebut karena dinilai lebih aman. Teknik analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*.

### HASIL

Berikut hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 4.1 Skor *Pretest* Penyesuaian Diri di Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelas Interval	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
68-72	1	6,67 %	0	0 %
73-77	1	6,67 %	2	13,33 %
78-82	0	0 %	3	20 %
83-87	8	53,33 %	2	13,33 %
88-92	5	33,33 %	8	53,33 %
Jumlah	15	100 %	15	100 %

Sajian data pada Tabel 1 merupakan data *pretest* penyesuaian diri di sekolah dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada skor kelompok eksperimen perolehan skor tertinggi 89 dan skor terendah 69 dengan skor rata-rata sebesar 84,3. Selanjutnya pada skor kelompok kontrol perolehan skor tertinggi 91 dan skor terendah 77 dengan skor rata-rata 84,6. Berikut hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok pada Tabel 2.

**Tabel 2 Skor *Posttest* Penyesuaian Diri di Sekolah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.**

Kelas Interval	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
70-76	0	0 %	3	20 %
77-83	1	6,67 %	2	13,33 %
84-90	1	6,67 %	4	26,67 %
91-97	3	20 %	6	40 %
98-104	6	40 %	0	0 %
105-111	3	20 %	0	0 %
112-118	1	6,67 %	0	0 %
Jumlah	15	100 %	15	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2, maka dapat dilihat dalam bentuk Gambar 2. Sajian data pada Tabel 2 merupakan data akhir penyesuaian diri di sekolah dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada skor kelompok eksperimen yang telah diberikan *treatment* perolehan skor tertinggi 112 dan skor terendah 71 dengan skor rata-rata sebesar 99,67. Selanjutnya pada skor kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* perolehan skor tertinggi 94 dan skor terendah 71 dengan skor rata-rata 86,2. Hasil pengujian terhadap skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh hasil Z hitung sebesar -3,268 dengan harga signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian disimpulkan ada perbedaan yang signifikan skor *pretest* dengan skor *posttest*. Dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa skor sebelum perlakuan memiliki perbedaan yang signifikan dengan skor sesudah perlakuan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *self-awareness training* untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. *Nonequivalent Control Group Design* adalah suatu rancangan penelitian yang memiliki variabel bebas dan terikat yang di dalamnya terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis teknik analisis *Uji Wilcoxon* dan *Uji Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen setelah mendapatkan *treatment*. Perbedaan penyesuaian diri di sekolah antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut terjadi karena adanya pengaruh *self-awareness training* yang diberikan kepada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-awareness training* dapat meningkatkan penyesuaian diri subjek penelitian dengan peningkatan yang sangat signifikan. *Treatment* ini dapat meningkatkan penyesuaian diri karena peserta didik dilatih untuk memahami dirinya, merefleksi diri, dan memahami lingkungan sekitar. Memahami diri ini meliputi pemahaman terhadap emosi, kekuatan, kelemahan dan kebutuhan peserta didik serta didorong untuk jujur terhadap diri sendiri. Cara tersebut akan menjadikan peserta didik sadar tentang dirinya dan lingkungannya. Dengan kesadaran diri yang meningkat, maka penyesuaian diri peserta didik di sekolah juga meningkat.

Menurut Karsudjono (2014) kesadaran diri dapat dikembangkan dengan analisis diri yaitu dengan meminta orang lain untuk menilai diri kita, selain itu dengan cara refleksi diri. Refleksi diri meliputi refleksi terhadap perilaku, kepribadian, sikap dan persepsi kita. *Self-awareness training* pada penelitian ini menggunakan pendekatan pembelajaran terstruktur (*Structured Learning Approach*). Menurut Sprafkin, dkk (dalam Yuliyanti, 2000) bahwa pendekatan pembelajaran terstruktur merupakan pendekatan yang dikembangkan dari teori belajar dan gerakan modifikasi tingkah laku dalam psikologi sebagai pendekatan tentang pendidikan. Peserta didik harus menyadari pentingnya *self-awareness* bagi dirinya untuk mengatasi hambatan-hambatan yang ada dalam memenuhi kebutuhan yang ada pada dirinya. Kesadaran diri dapat ditingkatkan dan dilatihkan kepada peserta didik. Peserta didik yang dapat mengaplikasikan kegiatan pada pelatihan dalam kehidupan sehari-harinya maka kemampuan

penyesuaian dirinya akan meningkat pula. Penjelasan tersebut menerangkan bahwa *self-awareness training* efektif untuk merubah perilaku peserta didik khususnya penyesuaian diri peserta didik di sekolah.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian Saputra (2012) tentang Pengembangan Paket Pelatihan Kesadaran Diri untuk Peserta didik MAN Malang 1, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa paket pelatihan kesadaran diri peserta didik ini bermanfaat bagi peserta didik MAN Malang 1 dalam pemberian layanan BK secara optimal dengan memiliki keberterimaan sangat berguna, sangat tepat dan sangat menarik secara teoritis. Sama halnya dengan *self-awareness training* yang efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik di sekolah. Jadi *self-awareness training* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik di sekolah. Kemampuan ini tentunya juga akan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan luar sekolah. Sehingga dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik tersebut, peserta didik dapat menyesuaikan dirinya di manapun. Hal ini tentu sangat baik bagi peserta didik agar peserta didik tidak merasa rendah diri dan dapat menjalani kehidupan ke depan yang lebih baik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* dengan teknik *self-awareness training*, maka dapat disimpulkan bahwa *self-awareness training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti dan diterima kebenarannya. Hipotesis tersebut didukung dengan pengujian hipotesis menggunakan Uji *Mann Whitney* dan Uji *Wilcoxon*.

Hasil pengujian terhadap skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh hasil Z hitung sebesar -3,268 dengan harga signifikansi sebesar 0,001. Karena harga signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian disimpulkan ada perbedaan yang signifikan skor *pretest* dengan skor *posttest*. Dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa skor sebelum perlakuan memiliki perbedaan yang signifikan dengan skor sesudah perlakuan. Sehingga secara menyeluruh hipotesis yang peneliti ajukan yang berbunyi *self-awareness training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri terbukti dan diterima.

Hasil simpulan menunjukkan bahwa *self-awareness training* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri subjek penelitian, maka dapat diuraikan implikasinya bagi sekolah adalah meningkatnya penyesuaian diri peserta didik setelah pemberian *treatment* dengan teknik *self-awareness training*, selain itu peserta didik akan lebih aktif dalam mengembangkan potensinya.

Kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan yang memiliki salah satu tugas untuk menyediakan fasilitas yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar. Fasilitas yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar dapat berupa proyektor, buku, dan alat bantu mengajar lainnya yang dapat pula mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri. Implikasi bagi sekolah yaitu *self-awareness training* dapat digunakan untuk keperluan lain selain untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Adapun implikasi bagi guru bimbingan dan konseling yaitu bahwa *self-awareness training* merupakan keterampilan yang terbukti untuk meningkatkan penyesuaian diri, dengan demikian guru bimbingan dan konseling sekolah dapat menggunakan teknik *self-awareness training* tidak hanya untuk meningkatkan penyesuaian diri. Salah satu tugas guru bimbingan dan konseling di sekolah adalah membimbing peserta didik dalam mengatasi hambatan yang ditemui dalam kegiatan belajar maupun kehidupan karir, pribadi serta sosial, terdapat beberapa alat atau teknik untuk membantu dan membimbing peserta didik dalam menangani hambatan tersebut salah satunya yaitu teknik *self-awareness training*. Implikasi bagi guru mata pelajaran yaitu bahwa *self-awareness training* dapat digunakan sebagai teknik untuk meningkatkan penyesuaian diri, selain itu teknik ini juga dapat digunakan untuk merangsang kemampuan peserta didik dalam proses belajar mengajar di kelas. Implikasi bagi peserta didik yaitu peserta didik memiliki kemampuan *self-awareness* tinggi tidak hanya menggunakan kemampuan tersebut dalam hal penyesuaian diri saja. Kemampuan *self-awareness* dapat diterapkan dalam berbagai hal seperti

dalam menyelesaikan masalah pribadi, sosial, maupun belajar serta dapat membantu peserta didik menuju generasi muda yang berkualitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- De Vito, Joseph A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Books.
- Desmita, (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Flurentin, E. (2014). Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. Malang: Universitas Kanjuruhan
- Karsudjono, A. (2014). *Awareness*. Diperoleh 13 Mei 2015 dari <http://tonikarsudjono.blogspot.com/2014/06/a-w-r-e-n-e-s-s.html>
- Matlin, M W. (1998). *Cognition*. Philadelphia: Harcourt Brace College Publisher.
- Saputra, A P E. (2012). *Pengembangan Paket Pelatihan Kesadaran Diri untuk Siswa MAN Malang 1*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP Universitas Negeri Malang.
- Schneiders, A.A.(1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart & Winston Inc.
- Sofyan, S W. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yuliyanti, M. (2000). *Keefektifan Structured Learning Approach untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa di SMU Immanuel Batu*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.