

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Self Awareness

1. Pengertian Self Awareness

Self awareness (kesadaran diri) merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisis pikirannya sehingga dapat mengenali dampak dari tindakannya sebelum dilakukan. *Self awareness* juga merupakan keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang kita alami dan juga pikiran-pikiran kita mengenai emosi tersebut.¹

Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan kecerdasan emosional. Goleman dalam Jacinta winarno mengemukakan bahwa orang yang memiliki kemampuan ini berarti dapat mengenali emosi dirinya.

Orang ini mampu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu

¹ Elza Kusumaningrum And Noviyanti Kartika Dewi, "Perbedaan Perilaku Prososial Dan Self Awareness Terhadap Nilai Budaya Lokal Jawa Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Kyai Ageng Basyariyah Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, No. 2 (2016): 23.

ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya akan menyebabkan seseorang berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah orang yang andal bagi kehidupannya karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang sesungguhnya.²

Self-Awareness menurut Goleman dalam Wardana merupakan kesadaran diri seseorang yang mampu memahami, menerima dan memperoleh seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan. Dengan kesadaran diri seseorang berupaya untuk mengetahui seluruh aspek hidup yang ada dalam dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Melalui kesadaran diri maka seseorang akan mengetahui apa yang harus diperbaiki dan apa yang harus dipertahankan atau ditingkatkan. Orang yang mempunyai kesadaran diri adalah orang yang dapat

² Jacinta Winarno, "Emotional Intelligence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja," *Jurnal Manajemen* 8, No. 1 (2008): 15.

menilai dirinya sendiri berdasarkan pengalaman-pengalamannya.³

Sedangkan menurut Solso dalam mualwi widiatmoko dan fadhila malasari mengemukakan bahwa kesadaran adalah kesiagaan 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.⁴ Terkait dengan hal tersebut pengembangan *self awareness* dapat mempengaruhi keberhasilan seorang siswa dalam

³ Dodi Jaya Wardana Et Al., "Manajemen Konflik Dengan Self-Awareness," *Dedikasimu (Journal Of Community Service)* 2, No. 4 (2020): 634.

⁴ Mualwi Widiatmoko And Fadhila Malasari Ardini, "Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengembangkan Kesadaran Diri," *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran* 4, No. 2 (2018): 104.

memecahkan sebuah masalah yang muncul pada kehidupannya.⁵

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *Self awareness* merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisis pikirannya sehingga dapat mengenali dampak dari tindakannya sebelum dilakukan. *Self awareness* juga merupakan keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang kita alami dan juga pikiran-pikiran kita mengenai emosi tersebut.

Kesadaran diri merupakan kecerdasan emosional. Orang yang memiliki kemampuan ini berarti dapat mengenali emosi dirinya. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya akan menyebabkan seseorang berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah orang yang andal bagi kehidupannya karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang

⁵ Puspitasari, "Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar," *Dharmas Education Journal (De_Journal)* 4, No. 1 (2023): 18.

sesungguhnya. Dengan kesadaran diri seseorang berupaya untuk mengetahui seluruh aspek hidup yang ada dalam dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya. Melalui kesadaran diri maka seseorang akan mengetahui apa yang harus diperbaiki dan apa yang harus dipertahankan atau ditingkatkan. Orang yang mempunyai kesadaran diri adalah orang yang dapat menilai dirinya sendiri berdasarkan pengalaman-pengalamannya.

2. Aspek-aspek *Self Awareness*

Aspek- aspek kesadaran diri yang dikemukakan oleh Goleman adalah sebagai berikut :⁶

- a. 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.

⁶ Sambas Sugiarto And Neviyarni Suhaili, "Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah," *Jpt : Jurnal Pendidikan Tematik* 3, No. 3 (2022): 100–105.

c) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.

d) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.

b. 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.

c. Kepercayaan diri, kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan:⁷

a) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.

b) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.

c) Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

Boyatzis dalam jurnal rizki pangihutan juga memiliki beberapa aspek dimensi untuk memiliki *self awareness* yaitu:⁸

a. *Emotional Awareness*: mengenal emosi diri dan pengaruhnya.

b. *Accurate Self Assesment*: mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri.

⁷ Sugiarto And Suhaili.

⁸ Rizki Pangihutan Sihalo, "Hubungan Antara Self Awareness Dengan Deindividuasi Pada Mahasiswa Pelaku Hate Speech," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 5, No. 2 (2019): 116.

c. *Self Confidence*: pengertian yang mendalam akan kemampuan diri.

Dari aspek-aspek yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa Kesadaran emosi, mengenali emosi sendiri dan pengaruhnya, orang dengan kecakapan ini akan mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan. Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat, dan katakan. Kesadaran diri yang akurat, Orang dengan kecakapan ini akan sadar tentang kekuatan dan kelemahan-kelemahannya. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas. Kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Awareness*

Ada beberapa hal yang memengaruhi seseorang melakukan sesuatu hal berulang, yaitu emosi, motivasi, dan

pola pikir. Perubahan perilaku kita berkembang sesuai reaksi kita atas setiap kejadian dalam suatu kurun waktu. Unsur-unsur yang membentuk perilaku adalah:⁹

a. Emosi, emosi adalah suatu reaksi perasaan manusia terhadap berbagai situasi yang dihadapinya, dapat berupa cemas, bahagia, duka, marah, dan sayang. eorang manusia siapapun dia dengan status sebagai anggota masyarakat, anggota organisasi ataupun bisnis dengan perannya sebagai pimpinan maupun anggota tim perlu memiliki ketabahan dan kemampuan pengelolaan emosi agar tidak mudah berkonflik dengan orang lain, dan juga kemampuan untuk bisa melihat sebuah permasalahan dari cara pandang orang lain sehingga mampu memotivasi atau mengarahkan anggota kelompok atau tim.

b. Motivasi, seperti diketahui bahwa Motivation berasal dari dua kata berbeda yakni “ *motive*” (alasan) dan

⁹ Sarfilianty Anggiani And Cahyadi Pakeh, *Keterampilan Interpersonal: Pengembangan Pribadi Berintegritas Dan Kerja Sama Menyenangkan, Andrew's Disease Of The Skin Clinical Dermatology.*, Edisi Pert (Jakarta: Kencana, 2021).

“*action*” (tindakan nyata), sehingga di katakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi untuk mencapai sesuatu akan bergerak, kemudian dia mengambil sebuah tindakan dan kerja nyata untuk mewujudkan apa yang dia inginkan.

- c. Pola pikir, pola pikir merupakan cara otak kita memproses berbagai informasi yang diterima, bagaimana kita menganalisis informasi dan membuat sebuah keputusan tentang bagaimana menggunakan dan mengaplikasikan informasi tersebut. Sebuah pola pikir terbentuk oleh lingkungan, pendidikan dan pengalaman seseorang. Seperti dapat diuraikan dibawah ini:¹⁰

- 1) Faktor lingkungan, menurut stockdale, lingkungan kita sangat mempengaruhi cara kita berpikir dan merasa. Apa yang seseorang rasakan sebagai hal yang terlarang dan membatasi, sering kali akan mempengaruhi pola pikir orang tersebut ke dalam kerangka berpikir yang serupa. Sebaliknya, sebuah

¹⁰ Anggiani and Pakeh.13

lokasi tempat tinggal dimana seseorang tumbuh kembang yang menyenangkan cenderung memiliki efek positif pada cara dia memandang kehidupan dan pekerjaannya.

- 2) Faktor pendidikan, dweck dalam 20 tahun risetnya percaya bahwa proses belajar membantu pertumbuhan *growth mindset* seseorang saat diarahkan untuk menghargai usaha, mengambil tantangan, mendengarkan masukan dan menghadapi hambatan, melalui pengaplikasian sebuah teori yang dipelajari di sekolah, kemudian pengalaman-pengalaman baik yang berhasil atau tidak selama proses mencoba sesuatu selama dia berinteraksi di lingkungan sekolah.

- 3) Faktor pengalaman, pengalaman-pengalaman di masa lalu membentuk kita di saat ini. Kejadian-kejadian yang lalu, yang kita alami bisa berupa hal positif, membanggakan, menyenangkan dan membahagiakan atau hal negatif, memalukan, menegangkan dan

menyakitkan. Keduanya kemudian menciptakan cara kita memandang sesuatu, seseorang, situasi, keadaan dan harapan. Kualitas hubungan kita dengan keluarga, teman, sahabat, keluarga dan masyarakat umum juga ambil bagian dalam pembentukan cara kita memandang hubungan tersebut. Belum lagi, sebagai makhluk yang memiliki kebiasaan, apa yang kita lakukan berulang-ulang pun berperan dalam membentuk pola pikir.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami diri sendiri, termasuk emosi, tindakan, pikiran, dan nilai-nilai pribadi. Meningkatkan *self-awareness* penting karena dapat membantu seseorang dalam pengambilan keputusan, manajemen emosi, serta pengembangan pribadi. Ada beberapa hal yang memengaruhi seseorang melakukan sesuatu hal berulang, yaitu emosi, motivasi, dan pola pikir. sehingga di katakan bahwa seseorang yang memiliki

motivasi untuk mencapai sesuatu akan bergerak, kemudian dia mengambil sebuah tindakan dan kerja nyata untuk mewujudkan apa yang dia inginkan.

4. Elemen-Elemen Konsep Kesadaran Diri

Kesadaran pribadi (*self awareness*) memiliki beberapa elemen yang mengacu pada identitas spesifik dari individu. Elemen dari kesadaran diri adalah konsep diri, proses menghargai diri sendiri (*self esteem*), dan identitas diri yang berbeda-beda (*multiple selves*).¹¹

- a. Konsep diri, konsep diri adalah bagaimana kita memandang diri kita sendiri, biasanya hal ini kita lakukan dengan penggolongan karakteristik sifat pribadi, karakteristik sifat sosial dan peran sosial.
- b. Karakteristik pribadi, karakteristik pribadi adalah sifat-sifat yang kita miliki, paling tidak dalam persepsi kita mengenai diri kita sendiri. Karakteristik ini dapat bersifat fisik (laki-laki, perempuan, tinggi, rendah, cantik, tampan, gemuk, dsb) atau dapat juga mengacu

¹¹ Husni Ritonga, *Psikologi Komunikasi*, Cetakan Pertama (Medan: Perdana Publishing Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana, 2019):92-93.

pada kemampuan tertentu (pandai, pendiam, cakap, dungu, terpelajar, dsb.) konsep diri sangat erat kaitannya dengan pengetahuan. Apabila pengetahuan seseorang itu baik atau tinggi maka, konsep diri seseorang itu baik pula. Sebaliknya apabila pengetahuan seseorang itu rendah maka, konsep diri seseorang itu tidak baik pula.

c. Karakteristik sosial, karakteristik sosial adalah sifat-sifat yang kita tampikan dalam hubungan kita dengan orang lain (ramah atau ketus, ekstrovert atau introvert, banyak bicara atau pendiam, penuh perhatian atau tidak pedulian, dsb). Hal hal ini memengaruhi peran sosial kita, yaitu segala sesuatu yang mencakup hubungan dengan orang lain dan dalam masyarakat tertentu.

d. Peran sosial, peran sosial merupakan bagian dari konsep diri, maka kita mendefinisikan hubungan sosial kita dengan orang lain, seperti: ayah, istri, atau guru. Peran sosial ini juga dapat terkait dengan budaya, etnik, atau agama. Meskipun pembahasan kita mengenai 'diri' sejauh ini mengacu pada diri sebagai identitas tunggal,

namun sebenarnya masing-masing dari kita memiliki berbagai identitas diri yang berbeda.

e. Identitas yang Berbeda, Identitas berbeda atau *multiple selves* adalah seseorang kala ia melakukan berbagai aktivitas, kepentingan, dan hubungan sosial. Ketika kita terlibat dalam komunikasi antar pribadi, kita memiliki dua diri dalam konsep diri kita, yaitu:¹²

- 1) Pertama persepsi mengenai diri kita, dan persepsi kita tentang persepsi orang lain terhadap kita (meta persepsi).
- 2) Identitas berbeda juga bisa dilihat kala kita memandang 'diri ideal' kita, yaitu saat bagian kala konsep diri memperlihatkan siapa diri kita sebenarnya dan bagian lain memperlihatkan kita ingin menjadi apa (idealisasi diri).

Berdasarkan teori, konsep, dan pendapat para ahli tersebut di atas, maka dapat peneliti sintesiskan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan seseorang dalam

¹² Husni Ritonga: 94.

menganalisis pikirannya sehingga dapat mengenali dampak dari tindakannya sebelum dilakukan. *Self awareness* juga merupakan keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang di alami dan juga pikiran-pikiran kita mengenai emosi tersebut. Kesadaran diri merupakan kecerdasan emosional, yang mana orang yang memiliki kemampuan ini berarti dapat mengenali emosi dirinya. Dalam aspek-aspek kesadaran diri di atas terdapat kesadaran emosi, mengenali emosi sendiri dan pengaruhnya, orang dengan kecakapan ini akan mengetahui emosi yang sedang mereka rasakan. Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat, dan katakan kemudian mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.

B. Pengendalian Diri (Self Control)

1. Pengertian Pengendalian Diri (Self Control)

Pengendalian diri atau *Self Control* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu juga kemampuan untuk

mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, dan menutupi perasaannya. Berk dalam lilik sriyanti juga mengemukakan pendapatnya mengenai pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk menahan diri dari keinginan dan dorongan sesaat yang bertentangan dengan perilaku yang tidak pantas sesuai dengan aturan sosial.¹³ Sedangkan Nur'aeni mengatakan bahwa self control merupakan Kemampuan mengendalikan diri yang sangat penting dengan cara mengatur emosi di dalam diri seseorang yang memiliki kepribadian dan karakter yang unik yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri akan memegang peranan yang penting.¹⁴ Tangney, Baumeister dan Bonne dalam erdina indrawati mengatakan bahwa kemampuan *self-control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar. Pelajar yang memiliki *self-*

¹³ Lilik Sriyanti, "Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural," *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 4, No. 1 (2012): 3.

¹⁴ Eni Nur'aeni, "Peran Guru Aqidah Dalam Meningkatkan Self Control Remaja (Study Kasus Di Mts Al Khairiyah Kalodran Serang)," *Jip: Jurnal Inovasi Penelitian* 3, No. 1 (2022): 3.

control yang baik akan lebih lebih menonjol performa dalam mengerjakan suatu tugas tertentu.¹⁵

Ada tiga jenis kualitas *self control* yang dapat terjadi disebabkan adanya dorongan dari dalam diri sendiri maupun tekanan dari luar, jenis *self control* tersebut diantaranya adalah: 1) *Over control*, merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. 2) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. 3) *Appropriate control*, merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.¹⁶

2. Aspek-aspek pengendalian Diri (Self Control)

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa *Self-control* berkaitan dengan bagaimana individu

¹⁵ Erdina Indrawati and Sri Rahimi, "Fungsi Keluarga Dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja," *Ikraith-Humaniora* 3, no. 2 (2019): 6, <http://wartamerdeka.net/tahun-2016->.

¹⁶ Dewi Nur Fatimah, "Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 5–6, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-03>.

mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial. Berdasarkan konsep Averill dalam Hayati Zahri dan Ira Savira, terdapat 3 aspek dalam kemampuan mengontrol diri, yaitu:¹⁷

- a. *Behavior Control* (mengontrol perilaku) Merupakan suatu tindakan langsung terhadap lingkungan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mempunyai kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu mengatur perilakunya sendiri, dan jika individu tersebut tidak mampu, maka akan

¹⁷ Hayati Zahri And Ira Savira, "Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Remaja Pada Pelajar Smp Dan Smu Di Sekolah Perguruan Nasional," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 6, No. 1 (2017): 6–7.

menggunakan sumber eksternal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikendaki datang.

b. *Cognitive Control* (mengontrol kognitif), Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Informasi yang dimiliki individu atas suatu kejadian yang tidak menyenangkan dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan, serta individu akan melakukan penilaian dan berusaha untuk menafsirkannya melalui segi-segi positif secara subjektif.

c. *Decisional Control* (mengontrol keputusan), Kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini

individu, dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen juga, yaitu: mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, dimana individu dapat menahan dirinya.

dapat disimpulkan bahwa *Self-control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan dorongan internalnya agar dapat membuat keputusan dan tindakan yang sesuai dengan standar, nilai moral, dan harapan sosial. Individu yang mempunyai kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu mengatur perilakunya sendiri, dan jika individu tersebut tidak mampu, maka akan menggunakan sumber eksternal dari luar dirinya

3. Faktor-faktor Pengendalian Diri (*Self Control*)

Menurut Ghufroon & Risnawati membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :¹⁸

- a. Faktor internal, faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Baumeister & Boden dalam Ramadona Dwi

¹⁸ Ramadona Dwi Marsela And Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, No. 2 (2019): 3–4.

Marsela mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

- b. Faktor eksternal, faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan

kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggung jawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Faktor lain kontrol diri menurut Baumeister dan Boden dalam jurnal ramadona dwi marsela dan mamat supriatna dapat diuraikan sebagai berikut:¹⁹

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua mencerminkan pengaruh yang dimiliki orang tua terhadap kontrol diri anak-anaknya. Orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan tegas dan otoriter akan membuat anak-anak tersebut kurang mampu mengatur diri dan kurang sensitif terhadap situasi yang dihadapi. Lebih baik bila orang tua mulai dari dini mengajarkan anak-anak untuk mandiri dan memberi kesempatan kepada mereka untuk membuat keputusan sendiri, sehingga anak-anak akan memiliki kontrol diri yang baik.
- b. Faktor budaya, dalam sebuah lingkungan, setiap individu akan terpengaruh oleh budaya yang ada di sekitarnya.

¹⁹ Dwi Marsela And Supriatna. Hal: 68.

Setiap lingkungan memiliki budaya yang unik dan berbeda dengan lingkungan lainnya. Dampak tersebut memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri sebagai bagian dari lingkungan tersebut.

Dari beberapa faktor-faktor diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia dan cara orang tua menegakkan disiplin, yang membantu anak belajar mengendalikan diri seiring bertambahnya pengalaman. Faktor eksternal meliputi lingkungan dan keluarga, di mana kedisiplinan orang tua berperan penting dalam membentuk kontrol diri anak. Hubungan yang baik dengan orang tua serta pengaruh budaya juga berkontribusi terhadap kemampuan mengontrol diri seseorang.

4. Fungsi Pengendalian Diri (*Self Control*)

Messina dalam sriyanti mengemukakan fungsi dari *self control* sebagaimana tertuang di bawah ini:²⁰

- a. Membatasi perhatian individu pada orang lain.
- b. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.
- c. Membatasi untuk bertindak laku negative.
- d. Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Surya dalam sriyanti menambahkan fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi inti tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang.²¹

Dari beberapa fungsi yang telah dipaparkan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa fungsi *self control* yaitu membatasi perhatian pada orang lain, membatasi keinginan mengendalikan orang lain, membatasi tingkah laku negatif, dan membantu memenuhi kebutuhan hidup seimbang,

²⁰ Sriyanti, "Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural." *Mudarrisa* .4, No.1, Juni (2012): 71.

²¹ Sriyanti: 71.

sehingga dapat mengatur dorongan, keinginan, keyakinan, keberanian, dan emosi seseorang.

5. Hubungan antara *Self Awareness* (Kesadaran Diri) dan *Self Control* (Pengendalian Diri)

Secara harfiah, *self awareness* dan *self control* memiliki hubungan yang sangat erat, yang mana ketika seseorang dapat mengenali kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya maka seseorang dapat mengendalikan keputusan dan impuls yang mereka jalankan sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Pendapat ini selaras dengan Pendapat lain mengenai pengertian *self control* yang disampaikan oleh Calhoun dan Acocella dalam Muhammad Saidi Tobing ia mengatakan bahwa *self control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.²²

²² Muhammad Saidi Tobing, "Teknik-Teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk *Self Control* Pada Pemain Game Online," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, No. 1 (2022): 51.

Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelolah yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Remaja yang tidak memahami perilakunya sendiri akan terjerumus pada perilaku-perilaku negatif yang akan merugikan dirinya sendiri.²³

Pada kalangan sekarang internet menjadi kebutuhan yang sangat penting dikalangan masyarakat, penggunaan internet pada zaman sekarang sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Pengguna internet yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dapat mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam

²³ Hesty Yuliasari, "Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja," *Jurnal Psikologi Insight* 4, No. 1 (2020): 63–72.

internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya. Pengguna *internet* yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online*. Kebiasaan didefinisikan sebagai suatu bentuk perilaku otomatis kurang kesadaran, perhatian, intensionalitas, atau pengendalian.²⁴

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Self awareness* dan *self control* saling terkait. Ketika seseorang mengenali kelebihan dan kekurangan diri, mereka dapat mengendalikan keputusan dan impuls sesuai norma yang berlaku. Remaja yang tidak memahami perilakunya sendiri akan terjerumus pada perilaku-perilaku negatif yang akan merugikan dirinya sendiri. Pada kalangan sekarang internet menjadi kebutuhan yang sangat penting

²⁴ Sari Ningtyas, "Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa," *Educational Psychology Journal* 1, No. 1 (2012): 28.

dikalangan masyarakat, penggunaan internet pada zaman sekarang sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang.

C. Kerangka Berpikir dan Pengembangan Hipotesis

1. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Pada bagian kerangka berpikir diatas, terdiri dari dua variabel yaitu, *self awareness* yang merupakan variabel independent (bebas dan mempengaruhi variabel lain) dan variabel *self control* yang merupakan variabel dependent (terikat dan dipengaruhi). Dalam tabel kerangka berpikir diatas menunjukkan tanda panah bahwasannya apakah *self awareness* terdapat pengaruh terhadap *self control*.

2. Pengembangan Hipotesis

hipotesis ini digunakan untuk melihat hubungan variabel bebas yang diketahui dengan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self awareness*,

sedangkan variabel terikatnya adalah *self control*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Dasar pengambilan keputusan adalah membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} (untuk sampel kecil), atau Z hitung dengan Z tabel (untuk sampel besar), dengan kaidah keputusan:²⁵

Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, tolak H_a , terima H_0

Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, tolak H_0 , terima H_a

Maka untuk itu adapun hipotesis atau dugaan sementara dalam penelitian ini adalah

H_a : *Self awareness* berpengaruh secara signifikan terhadap *self control*

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self awareness* terhadap *self control*.

²⁵ Hasny Delaila Siregar et al., "Analisis Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Parametrik," *Al Itihadu Jurnal Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 6.