

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

a. Pengertian Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Kesadaran Diri (*Self Awareness*) menurut Daniel Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain.¹ Lebih lanjut Singh menegaskan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) mampu menghubungkan seseorang dengan perasaan, pikiran, dan tindakan pribadinya sehingga membantu seseorang mendapatkan persepsi yang lebih jelas tentang apa yang ingin dia capai dalam hidup dan karenanya dapat bekerja pada tingkat kompetensinya. Kesadaran diri (*self awareness*) menjadi dasar dari tumbuhnya perilaku kecerdasan emosi dimana kesadaran diri mengacu kepada kemampuan untuk membaca emosi sendiri dan mengenali dampaknya untuk memandu keputusan termasuk keputusan dalam karier sehingga penting bagi individu untuk memiliki penilaian diri yang akurat dengan mengetahui kekuatan dan keterbatasannya sendiri.²

Memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengetahui atau memahami kekuatan dan kelemahan, nilai-nilai, dan motivasinya. Seseorang dengan kesadaran diri (*self awareness*) yang tinggi dapat secara akurat mengukur suasana hati, perasaan mereka sendiri, dan memahami bagaimana perasaan mereka mempengaruhi orang lain, terbuka terhadap umpan balik dari orang lain tentang bagaimana cara untuk terus berkembang, dan mampu

¹ Daniel Solomon, Kalaiyarasan, "Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper". *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. Volume 21, Issue 1, Ver. II, Januari 2016, hlm. 20.

² Magnus Osahon Igbinoia, "Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel". *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 2016, hlm. 4.

membuat keputusan yang tepat meskipun ada ketidakpastian dan tekanan.³

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui dan memahami dirinya meliputi kelebihan dan kelemahan, dorongan, nilai, serta dampaknya terhadap orang lain yang dapat memandu individu dalam pengambilan keputusan yang tepat.

b. Jenis-jenis Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Kesadaran diri (*self awarenes*) dibagi menjadi dua jenis yakni kesadaran diri objektif dan kesadaran diri subjektif. Kesadaran diri yang objektif digambarkan sebagai proses di mana diri mengarahkan perhatiannya ke dalam, sedangkan kesadaran diri subyektif adalah ketika perhatian diarahkan menjauh dari diri.⁴ Hal tersebut selaras dengan yang diutarakan oleh Duval dan Wicklund bahwa Kesadaran diri yang obyektif adalah keadaan di mana individu berfokus pada dirinya sebagai objek perhatian. Ketika perhatian seseorang difokuskan ke dalam diri maka perhatian bergeser ke aspek-aspek penting diri. Sedangkan ketika perhatian individu berfokus pada lingkungan, semua perhatiannya diarahkan pada aspek-aspek penting dari situasi, yang membuat

³ Atuma Okpara, Agwu M. Edwin, "Self Awareness and Organizational Performance in the Nigerian Banking Sector". *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences*. Vol. 3 No. 1, 2015, hlm. 55.

⁴ Lucia Galleno, Marcela Liscano, "Revitalizing the Self: Assessing the Relationship between Self-Awareness and Orientation to Change". *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol. 3 No. 16, August 2013, hlm. 64-65.

seseorang menyadari dan mampu membedakan antara dirinya dengan lingkungan fisik atau sosial sebagai ciri dari kesadaran diri subjektif.⁵

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis kesadaran diri (*self awareness*) yaitu pertama kesadaran diri objektif yang menjadikan individu menjadikan dirinya sebagai objek perhatian, dan kedua adalah kesadaran subjektif yakni ketika individu mengarahkan fokus perhatiannya pada lingkungan.

c. Kemampuan dalam Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Daniel Goleman mengartikan kesadaran diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain. Lebih lanjut Goleman menyebutkan terdapat tiga kemampuan dalam kesadaran diri (*self awareness*) antara lain:⁶

- 1) Kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruh dari emosi tersebut. Individu dengan kecakapan ini akan mengetahui makna dari emosi yang mereka rasakan serta mengapa emosi tersebut terjadi, menyadari keterkaitan antara emosi yang dirasakan dengan apa yang dipikirkan, mengetahui pengaruh emosi mereka terhadap kinerja, serta mempunyai kesadaran yang dapat dijadikan pedoman untuk nilai-nilai dan tujuan-tujuan individu.

⁵ Karen Marie Bradburn Williams, "Self-awareness theory and decision theory: a theoretical and empirical integration". Retrospective Theses and Dissertations IOWA State University. 1985, hlm. 15-16.

⁶ M. Pitrun Ramdani, "Peningkatan Kemampuan Pemahaman Matematika dan Self Awareness Siswa SMK Melalui Pendekatan Rigorous Mathematical Thinking". *Skripsi FKIP UNPAS*. 2018, hlm. 20-21.

- 2) Kemampuan pengakuan diri yang akurat meliputi pengetahuan akan sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan diri. Individu dengan kecakapan ini menyadari kelebihan dan kelemahan dirinya, menyediakan waktu untuk introspeksi diri, belajar dari pengalaman, dapat menerima umpan balik maupun perspektif baru, serta mau terus belajar dan mengembangkan diri. Selain itu individu juga menunjukkan rasa humor serta bersedia memandang diri dari banyak perspektif.
- 3) Kemampuan mempercayai diri sendiri dalam arti memiliki kepercayaan diri dan kesadaran yang kuat terkait harga diri serta kemampuan dirinya. Individu dengan kecakapan ini berani untuk menyuarakan keyakinan dirinya sebagai cara untuk mengungkapkan eksistensi atau keberadaan dirinya, berani mengutarakan pandangan yang berbeda atau tidak umum dan bersedia berkorban untuk kebenaran, serta tegas dan mampu membuat keputusan yang tepat walaupun dalam keadaan yang tidak pasti.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga kemampuan seseorang dalam kesadaran diri (*self awareness*) meliputi kemampuan mengenali emosi dan pengaruhnya, kemampuan mengakui diri secara akurat meliputi sumber daya batiniah serta kelebihan dan kekurangan diri, serta kemampuan mempercayai diri sendiri dalam bentuk kepercayaan diri, kesadaran akan harga diri, dan kemampuan diri.

d. Indikator Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Indikator kesadaran diri (*self awareness*) dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan paparan Daniel Goleman terkait kemampuan-kemampuan seseorang yang memiliki kesadaran diri (*self awareness*). Indikator-indikator kesadaran diri (*self awareness*) berdasarkan uraian kemampuan kesadaran diri (*self awareness*) dari Daniel Goleman antara lain:⁷

1) Mengenalinya perasaan dan perilaku diri sendiri

Individu mampu mengenali perasaan apa yang sedang dirasakannya, mengapa perasaan itu muncul, perilaku apa yang dilakukan, serta dampaknya pada orang lain.

2) Mengenalinya kelebihan dan kekurangan diri sendiri

Individu mampu mengenali atau mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya.

3) Mempunyai sikap mandiri

Individu mempunyai sikap mandiri atau tidak bergantung pada orang lain yang menunjukkan adanya dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu yang didasarkan pada keyakinan akan kemampuan diri sendiri.

4) Dapat membuat keputusan dengan tepat

Individu mampu membuat atau mengambil keputusan dengan tepat khususnya yang berkenaan dengan perencanaan karier.

⁷ Salis Daliana, "Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja". *Thesis Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. 2016, hlm. 14.

5) Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan.

Individu memiliki keberanian dan kesadaran untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, maupun keyakinan dirinya sendiri yang mencerminkan nilai-nilainya sendiri.

6) Dapat mengevaluasi diri

Individu mampu memeriksa, menilai atau mengoreksi dirinya, belajar dari pengalaman, serta menerima umpan balik terkait dirinya dari orang lain.

Berdasarkan pemaparan di atas terdapat enam indikator kesadaran diri (*self awareness*) meliputi: Mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mempunyai sikap mandiri, dapat membuat keputusan dengan tepat, terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan, serta dapat mengevaluasi diri.

2. Perencanaan Karier

a. Pengertian Perencanaan Karier

Simamora mengemukakan bahwa perencanaan karier (*career planning*) adalah suatu proses dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karir yang melibatkan pengidentifikasian tujuan-tujuan yang berkaitan dengan karier serta penyusunan rencana-rencana dalam rangka mencapai tujuan tersebut.⁸

Frank Parson menjabarkan perencanaan karier sebagai upaya untuk membantu siswa dalam menentukan karier mana yang mereka pilih

⁸ Henry Simamora, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: YKPN, 2011), hlm. 505.

berdasarkan potensi diri yang diharapkan dapat membuat mereka berhasil di bidang pekerjaan tersebut. Perencanaan karier ini perlu dipersiapkan sejak seseorang masih di bangku sekolah dan didasarkan atas potensi diri sehingga tidak ada pertentangan antara karier yang dipilih dengan potensi yang ada pada dirinya.⁹

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perencanaan karier merupakan sebuah proses yang dilalui dalam pemilihan karier yang didasarkan pada potensi individu dan melibatkan pengidentifikasian tujuan-tujuan serta penyusunan rencana-rencana untuk mencapai karier yang diinginkan.

b. Tahapan Perencanaan Karier

Perencanaan karir adalah proses bertahap. Jaffe & Scott menyatakan lima tahap dalam perencanaan karir di antaranya:¹⁰

- 1) Penilaian diri, pada tahap ini individu akan mengeksplorasi impiannya, tujuan, minat, kemampuan, nilai-nilai, dan kelemahannya
- 2) Mengeksplorasi kemungkinan, setelah melihat ke dalam diri dan mengeksplorasi apa minat dan tujuannya, individu kemudian perlu melihat dunia luar dan mencari peluang
- 3) Membuat rencana, pada tahap ini individu memisahkan semua hal yang telah dipelajari tentang dirinya dan peluang karier, kemudian menyusun rencana karier

⁹ Henry Simamora, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: YKPN, 2011), hlm. 62-63.

¹⁰ Medianta Tarigan, Supra Wimbari, "Career Planning Program to Increase Career Search Self Efficacy in Fresh Graduates". *Journal of Higher Education Theory and Practice*. Vol. 11, 2011, hlm. 78.

- 4) Mengambil tindakan, rencana yang telah dibuat harus dilaksanakan. Kuncinya adalah menemukan kegiatan harian yang mendukung tujuan, membagi rencana menjadi kegiatan mingguan dan terus mencari peluang baru
- 5) Mengevaluasi hasilnya, setelah menerapkan tahapan-tahapan di atas, langkah selanjutnya adalah bertanya pada diri sendiri tentang bagaimana perasaan seseorang, melihat opsi-opsi, dan hal-hal yang telah dilakukan.

Berdasarkan penjelasan terdapat lima tahapan yang dilalui dalam perencanaan karier meliputi penilaian diri, mengeksplorasi kemungkinan, membuat rencana, mengambil tindakan, dan mengevaluasi hasil.

c. Indikator Perencanaan Karier

Terdapat indikator-indikator yang menunjukkan seberapa jauh perencanaan karier seorang individu. Indikator-indikator perencanaan karier yang lebih komprehensif terkait aspek dan indikator perencanaan karier dikemukakan oleh Dillard. Dillard memaparkan tiga aspek dalam perencanaan karier meliputi “pengetahuan diri, sikap, dan keterampilan”. Indikator-indikator dari setiap aspek yaitu:¹¹

- 1) Pengetahuan diri: indikator dari aspek ini diantaranya memahami diri dan lingkungan berkenaan dengan bakat, minat dan kemampuan, serta memiliki tujuan yang jelas setelah menyelesaikan pendidikan.

¹¹ John Milton Dillard, *Life Long Career Planning*, (Ohio: Charles E. Merrill Publishing, 1985), hlm. 131.

- 2) Sikap: indikator dari aspek ini di antaranya cita-cita yang jelas terhadap pekerjaan, dorongan untuk maju dalam bidang pendidikan atau pekerjaan yang dicita-citakan, memberi penghargaan atau persepsi positif terhadap pekerjaan, serta mandiri dalam proses pengambilan keputusan.
- 3) Keterampilan: indikator dari aspek ini adalah kemampuan mengelompokkan pekerjaan yang diminati sesuai bidangnya, serta menunjukkan cara-cara realistis untuk mencapai cita-cita.

Indikator-indikator perencanaan karier juga dikemukakan oleh Prof. Dr. Uman Suherman As., M.Pd. antara lain: ¹²

- 1) Mempelajari informasi karier
- 2) Membicarakan karier dengan orang dewasa
- 3) Mengikuti pendidikan tambahan (kursus) terkait karier
- 4) Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler
- 5) Mengetahui persyaratan pendidikan untuk karier yang diinginkan
- 6) Dapat merencanakan apa yang harus dilakukan setelah lulus sekolah
- 7) Mengetahui cara dan kesempatan memasuki karier yang diinginkan
- 8) Mengatur waktu luang secara efektif

Selain yang dikemukakan oleh Dillard dan Prof. Dr. Uman Suherman As., M.Pd., indikator-indikator perencanaan karier juga

¹² Uman Suherman, *Konseling Karir Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Bandung : UPI, 2008), hlm. 120.

dikemukakan oleh Muri Yusuf. Muri Yusuf mengemukakan indikator-indikator terkait perencanaan karier di antaranya:¹³

- 1) Mengetahui cara memilih program studi.
- 2) Mempunyai motivasi untuk mencari informasi terkait karier.
- 3) Dapat memilih pekerjaan yang baik sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan.
- 4) Mampu memilih perguruan tinggi setelah lulus sekolah.

Berdasarkan paparan di atas diketahui terdapat banyak indikator yang dikemukakan para ahli terkait perencanaan karier, salah satu teori paling komprehensif yang dikemukakan terkait perencanaan karier berasal dari Dillard yang mengemukakan tiga aspek dalam perencanaan karier beserta indikator-indikatornya.

3. Hubungan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dan Perencanaan Karier

Perencanaan karier merupakan sebuah proses yang penting ketika seorang individu mulai mengeksplorasi kemampuan, nilai, minat, dan peluang mereka dalam persiapan untuk eksplorasi karier.¹⁴ Identifikasi diri merupakan sebuah proses dalam perencanaan karier dimana individu mengidentifikasi dirinya mulai dari potensi, bakat, dan minat sehingga dapat menentukan perencanaan karier yang disesuaikan dengan potensi dan

¹³ Muri Yusuf, *Kiat Sukses dalam Karier*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2005), hlm. 15.

¹⁴Angela D. Bardick, dkk. "Junior High Career Planing: What Students Want". *Canadian Journal of Counselling/Revue canadienne de counseling*. Vol. 38:2, 2004, hlm. 104.

karakteristik dirinya.¹⁵ Parson dan Williamson mengemukakan bahwa seseorang akan menemukan pekerjaan yang cocok baginya dengan mengkorelasikan kemampuan, potensi, dan wujud minat yang dimilikinya dengan kualitas-kualitas yang secara objektif dituntut bila akan memegang pekerjaan tertentu. Maka penting bagi seorang individu untuk memiliki kesadaran diri (*self awareness*) dalam rangka memahami dirinya berkenaan dengan kemampuan, minat, prestasi, nilai-nilai, dan kepribadiannya sebagai pertimbangan dalam perencanaan karier yang nantinya akan berlanjut pada pemilihan karier.¹⁶

Menurut Parson terdapat tiga langkah besar untuk memilih karir, dimana seorang individu idealnya harus memiliki:¹⁷

- a. Pemahaman yang jelas mengenai diri sendiri, kemampuannya, sikapnya, minat, ambisi, dan lain-lain.
- b. Sebuah pengetahuan tentang persyaratan dan karakteristik karier-karier yang spesifik.
- c. Pemikiran yang nyata mengenai hubungan-hubungan antara poin pertama dan kedua di atas bagi sebuah perencanaan karier yang sukses.

Dr. M. Daniel Solomon mengemukakan perlunya kesadaran diri (*self awareness*) bagi remaja karena berguna untuk meningkatkan kinerja akademik, produktivitas pekerjaan masa depan, mengelola diri, serta untuk

¹⁵ Sidik Apriansah, "Hubungan Antara Prestasi Belajar dengan Perencanaan Karier". Universitas Ahmad Dahlan. *Psikopedagogia*. Vol. 3 No. 2, 2014, hlm. 94.

¹⁶ Uman Suherman, *Konseling Karir Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Bandung : UPI, 2008), hlm. 41-42.

¹⁷ Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 454.

menetapkan tujuan dan pemilihan karier yang tepat.¹⁸ Pemilihan karier yang tepat diawali perencanaan karier yang didukung dengan pemahaman individu terkait dirinya sehingga karier yang dipilih akan sesuai dengan karakteristik diri.

Super juga menjelaskan terkait kematangan karier (*career maturity*) yang meliputi lima aspek mulai dari perencanaan karier, eksplorasi karier, membuat keputusan, mencari informasi dunia kerja, sampai dengan pengetahuan atau pemahaman akan pilihan pekerjaan. Pengetahuan atau pemahaman terkait pilihan pekerjaan atau pekerjaan apa yang diminati oleh seseorang sebaiknya diikuti dengan pemahaman atau kesadaran diri individu terhadap dirinya sendiri, sehingga perencanaan dan pemilihan karier individu sesuai dengan karakteristik dirinya.¹⁹

Pemaparan di atas mengindikasikan keterkaitan antara perencanaan karier dengan kesadaran diri (*self awareness*) yang merupakan kesadaran dan pemahaman akan diri meliputi kekuatan dan kelebihan, nilai, dorongan, dan aspek-aspek lain yang bisa menjadi pertimbangan dalam perencanaan karier untuk menentukan karier yang sesuai baik dengan potensi diri, kelebihan, nilai, dan aspek-aspek lain sehingga dalam perencanaan karier tersebut individu dapat mengupayakan kecocokan karier yang direncanakan dengan pertimbangan akan kesadaran terkait siapa dirinya, apa yang menjadi

¹⁸ Daniel Solomon, Kalaiyarasan, "Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper". *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. Volume 21, Issue 1, Ver. II, Januari 2016, hlm. 21.

¹⁹ Richard S. Sharf, *Applying Career Development Theory to Counseling*, (California: Wadsworth, Inc, 1992), hlm. 945.

kelebihan dan kekurangannya, minat dan bakatnya, dorongan dan nilai, serta aspek-aspek lain dari diri individu tersebut.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Pemaparan terkait penelitian-penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan penelitian ini yang dilengkapi dengan analisis terkait nama peneliti, judul penelitian, serta persamaan dan perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini disajikan dalam tabel 2.1.

Tabel 2.1

Kajian Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Anggun Desy Novitasari (2015)	Hubungan antara Persepsi Dukungan Orang Tua dengan Perencanaan Karier	Memiliki kesamaan dalam hal jenis dan variabel yakni berjenis penelitian korelasional yang menjadikan persamaan karier sebagai salah satu variabel penelitian	Penelitian terdahulu meneliti korelasi antara Persepsi dukungan orang tua dengan Perencanaan karier, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan mengkaji korelasi antara Kesadaran diri (<i>self awareness</i>) dengan Perencanaan

				karier
2.	Vivi Tresna Saripturi, Endah Nawangsih (2018)	Hubungan antara <i>Self Awareness</i> dengan Kematangan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Pertambangan Universitas “.	Persamaan terletak pada jenis penelitian yakni penelitian korelasional serta menggunakan variabel <i>Self</i> <i>Awareness</i> dan meneliti masalah karier.	Perbedaan terletak pada salah satu variabel penelitian, penelitian terdahulu meneliti variabel Kematangan Karier, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan mengkaji variabel Perencanaan karier
3.	Ervin Afriwinanda (2012)	Hubungan antara Konsep Diri dengan Perencanaan Karir pada Siswa Siswi Kelas XII SMK Negeri 4 Surakarta	Persamaan terletak pada jenis penelitian yakni penelitian korelasional yang meneliti masalah Perencanaan Karier	Perbedaan terletak pada salah satu Variabel Penelitian, penelitian terdahulu meneliti variabel Konsep Diri, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan mengkaji variabel Kesadaran Diri (<i>Self</i> <i>Awareness</i>)

4.	Sidik Apriansyah (2014)	Hubungan antara Prestasi Belajar dengan Perencanaan Karier	Persamaan terletak pada jenis penelitian yakni penelitian korelasional yang meneliti masalah Perencanaan Karier	Perbedaan terletak pada salah satu Variabel Penelitian, penelitian terdahulu meneliti variabel Prestasi Belajar, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan mengkaji variabel Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>)
----	----------------------------	---	---	---

C. Kerangka Berpikir

Kesadaran diri (*self awareness*) adalah kemampuan seseorang mengerti dan memahami siapa dirinya, kelebihan dan kelemahannya, potensi yang dimiliki, perasaan atau emosi yang sedang dirasakan serta dampaknya terhadap orang lain, apa yang menjadi minat, nilai, dorongan dan aspek-aspek lain yang berhubungan dengan pengenalan diri. Kesadaran diri (*Self Awareness*) diperlukan dalam perencanaan karier karena dapat menjadi dasar seseorang dalam memilih karier yang dirasa paling sesuai dengan karakteristik dirinya.

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut apakah kesadaran diri (*self awareness*) berhubungan dengan perencanaan

karier siswa. Tujuan penelitian tersebut disederhanakan dengan kerangka berpikir seperti gambar 2.1.

Gambar 2.1

Hubungan antara Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dengan Perencanaan

Karier

