

BAB III

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DAN *SELF-CONTROL*

A. Teori Relevan

1. Tujuh Tradisi Komunikasi (Tradisi Semiotik)

a. Tradisi Semiotik

Teori Semiotik merupakan satu diantara tujuh tradisi komunikasi oleh Robert Craig yang mengemukakan bahwa ilmu komunikasi merupakan satu lingkup yang besar. Semiotik merupakan ide dasar yang menegaskan bahwa makna hadir sebagai keterkaitan diantara tiga hal; benda (sesuatu yang dituju), manusia (pemberi makna), dan tanda¹².

Contohnya dalam kehidupan sehari-hari, kita terkadang menemui ada seseorang yang menjawab secara singkat pesan pada Whatsapp berulang kali, bisa jadi itu merupakan tanda bahwa seseorang tersebut tidak ingin melanjutkan percakapan lebih jauh. Contoh lainnya bisa dijumpai pada saat acara reuni, lawan bicara yang cenderung menghadapkan bahunya ke lawan bicara bisa dijadikan indikasi orang tersebut benar-benar mendengarkan dan menyimak apa yang disampaikan. Tradisi Komunikasi Menurut Robert Craig lainnya:

b. Tradisi Fenomenologis

Fenomenologis beranggapan bahwa pengalaman sadar seseorang terhadap sebuah fenomena dapat digali lebih dalam lagi sehingga mempunyai kemampuan untuk digunakan menjadi landasan teoritis.

c. Tradisi Sibernatika

Sibernatika merupakan tradisi sistem-sistem yang berkaitan sangat kompleks. Di dalamnya banyak orang berinteraksi serta memengaruhi. Sehingga dalam teori tradisi komunikasi ini menjelaskan bagaimana proses fisik, biologis, sosial, dan perilaku bekerja.

¹²Setiawan, Harry. (2019). Memilih Diantara 7 Tradisi Komunikasi Dalam Kerangka Filosofis. *Jurnal Darussalam; Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*. Vol.10(1). No. 1:18-35.

d. Tradisi Sosiopsikologis Tradisi sosiopsikologis mengacu pada kajian individu sebagai makhluk sosial yang berasal dari kajian psikologi sosial. Teori dalam tradisi ini memiliki ranah perilaku sosial individu, variabel psikologis, efek individu, kepribadian dan sifat, persepsi serta kognisi.

e. Tradisi Sosiokultural

Tradisi ini memfokuskan pada segala bentuk interaksi manusia daripada menyaksikan karakteristik individu. Dimana sebuah bentuk seperti nilai budaya, makna, lakon, serta aturan-aturan menjadi area interaksi tersebut.

f. Tradisi Kritis

Tradisi ini memiliki gagasan utama memahami sebuah pola aturan yang sudah baku dan dianggap benar, struktur kekuatan serta ideologi.

g. Tradisi Retorika

Tradisi retorika memiliki gagasan utama berupa penemuan, penyusunan, gaya penyampaian, serta daya ingat.

2. Komunikasi Intrapersonal

a. Pengertian Komunikasi Intrapersonal.

Komunikasi Intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang. Hal tersebut bisa terjadi disebabkan oleh seseorang yang memberi arti pada suatu objek yang diamati dalam pikirannya. Objek hal tersebut bisa berupa benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia¹³. Komunikasi Intrapersonal juga masuk dalam daftar 9 kecerdasan majemuk menurut Howard Gardner pada tahun 1983¹⁴, ia berteori bahwa manusia terbagi atas 9 kecerdasan yang masing-masing berdasarkan minat serta kecenderungan individu terhadap hal yang ia kuasai. H. Gardner mengidentifikasinya sebagai berikut :

¹³Cangara, Hafied. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Edisi Kelima. RajaGrafindo Persada, Palembang, 2021.

¹⁴Gardner, H. *Frames of mind : The theory of multiple intellegences*. Basic Books, 1983.

1) Verbal-Linguistik

Merupakan memahami bahasa, hal tersebut bisa terlihat dari mudahnya individu memahami bahasa, menyusun kalimat atau kata-kata agar lebih memadai, bisa berdiskusi indah, kreatif, atau cepat faham dalam mempelajari bahasa asing. Ciri-ciri individu memiliki kecerdasan verbal-linguistik adalah sebagai berikut :

a) Kemampuan meniru bahasa dengan baik.

Biasanya individu dapat mengenali aksen, gaya bicara, serta intonasi orang lain dengan mudah. Bahkan individu tersebut dapat menirunya dengan mudah.

b) Mampu berpikir kritis.

Berpikir kritis berarti menelaah sesuatu dengan sangat detail dan mendalam, sehingga hal tersebut membutuhkan informasi agar dapat memecahkan masalah.

c) Mampu memahami bahasa

Individu biasanya dapat memahami kata-kata dan kalimat dengan mudah, baik dalam bahasa Ibu atau bahasa asing.

d) Kemampuan membaca dan daya serap yang baik

Biasanya individu yang memiliki kecerdasan ini suka membaca, karena mereka membutuhkan sumber informasi.

e) Memiliki keahlian bercerita atau mendongeng

Semua orang bisa lancar berbicara, namun tidak setiap orang memiliki kemampuan bercerita. Tidak hanya sekedar bercerita, namun juga memiliki kata-kata yang bisa disesuaikan dengan target.

f) Kosakata yang kaya dan luas

Karena suka membaca, biasanya mereka yang memiliki kecerdasan ini memiliki banyak kosakata dalam berbicara.

g) Kemampuan melafalkan kata, berbicara dengan fasih

Merupakan kemampuan berbicara dengan jelas, lugas, terstruktur, dan mudah untuk dipahami.

h) Bersosialisasi

Manusia merupakan makhluk sosial, sehingga untuk berhadapan dengan orang lain hendaknya mampu menyesuaikan obrolan berdasarkan rentang usia. Individu yang memiliki kecerdasan ini biasanya seorang yang mudah menyapa orang lain, cepat mendapatkan kenalan, disukai oleh teman, atau bahkan sering ditunjuk untuk menjadi pembicara atau MC.

2) Logis-Matematis

Kecerdasan logis-matematis adalah jenis kecerdasan yang memiliki kemampuan untuk berpikir logis, mampu analisis masalah, dan memahami hal-hal yang berkaitan dengan hitung menghitung (angka). Ciri-ciri individu dengan kecerdasan logis-matematis adalah sebagai berikut :

a) Pemecahan Masalah

Karena individu sangat logis, sehingga kemampuan otak untuk berpikir logis lebih maksimal sehingga pemecahan masalah, soal, teka-teki, kode, sandi lebih mudah.

b) Keterampilan Matematis

Individu mudah paham dengan pelajaran matematika, mudah memahami konsep, serta mengerjakannya.

c) Keterampilan Abstrak

Kemampuan memahami dan memanipulasi ide abstrak.

d) Kemampuan Logika

Kemampuan logika dan berpikir rasional dimiliki untuk menjabarkan serta mengidentifikasi hubungan sebab-akibat dari suatu hal.

e) Sistematis

Individu dengan kecerdasan logis-matematis memiliki kecenderungan menyukai hal yang sistematis dan terstruktur dalam belajar maupun bekerja.

3) Spasial-Visual

Kecerdasan spasial-visual merupakan kemampuan untuk memahami, menganalisis, dan visualisasi. Individu dengan

kecerdasan jenis ini mampu memvisualisasikan objek dalam bentuk tiga dimensi (3D). Ciri-ciri individu dengan tipe kecerdasan ini sebagai berikut :

a) Kemampuan visualisasi

Kemampuan visualisasi yang dimiliki individu mampu membuat visual dalam kepala. Bahkan mampu memvisualisasikan gerakan.

b) Kemampuan spasial

Kemampuan membayangkan objek dan posisi dengan rasio yang memadai.

4) Musikal

Kecerdasan musikal adalah jenis kecerdasan yang dimiliki individu dengan kemampuan bermusik. Baik bisa mengidentifikasi suara, menciptakan nada atau lagu dan mengenal not pada alat musik. Ciri-ciri individu memiliki kecerdasan musikal adalah sebagai berikut :

a) Kemampuan bernyanyi.

Bakat bermusik yang dimiliki individu dengan kecerdasan musikal membuatnya mampu bernyanyi, baik nada rendah maupun tinggi. Biasanya mereka dengan kecerdasan ini bergabung dengan grup paduan suara sekolah.

b) Sensitif terhadap rangsangan suara.

Individu biasanya tertarik dengan hal-hal berbau musik, entah itu penyanyi, alat musik, jadwal konser, audisi bakat dan sebagainya.

c) Mampu menciptakan lagu.

Kemampuannya dalam bermusik menjadikannya pandai merangkai kata dan nada, serta dorongan motivasi berupa inspirasi, patah hati ataupun perasaan lainnya sehingga terciptalah lagu.

d) Mampu memainkan alat musik.

Tidak harus menguasai semua alat musik, paling tidak individu menguasai satu jenis alat musik. Mampu memainkannya langsung dengan iringan alat musik lain atau di dampingi oleh penyanyi.

5) Kinestetik-Jasmani

Kecerdasan ini memiliki keterampilan mengolah gerak tubuh atau fisik, individu yang memiliki kecerdasan ini cenderung menyukai kegiatan yang mengutamakan gerak tubuh dan lebih suka melakukan kegiatan secara langsung ke lapangan. Ciri-ciri individu memiliki kecerdasan kinestetik-jasmani sebagai berikut :

a) Suka olahraga dan gerak fisik.

Individu dengan kecerdasan ini biasanya memiliki fisik yang kuat sehingga mampu menunjang aktivitas fisiknya.

b) Memiliki keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik.

Mereka juga memiliki keseimbangan tubuh yang baik sebab dalam aktivitasnya kesimetrisan diperlukan. Sehingga ketanggapan dan kecakapan diperlukan.

c) Mudah bosan jika duduk diam terlalu lama.

Disebabkan individu menonaktifkan kecerdasan yang dimilikinya sehingga membuatnya cepat bosan.

d) Menyukai praktek daripada sekedar teori.

Dalam ruang kelas sekolah mereka cenderung meminta guru untuk segera mempraktekkan apa yang dijelaskan daripada berbicara terlalu panjang.

e) Tanggap dan cepat mahir dalam gerakan olahraga atau menari

Kecerdasan gerak tubuh yang baik dan proposional menjadikannya cepat menangkap ilmu praktek yang diberikan.

6) Naturalis

Naturalis merupakan jenis kecerdasan individu membaaur dengan alam. Arti disini bukan mereka yang mampu bertahan hidup di alam bebas, tetapi mereka senang beraktivitas di alam. Mereka juga menyukai hewan dan tumbuhan, biasanya mereka memiliki

mata pelajaran favorit yaitu geografi. Ciri-ciri individu dengan kecerdasan naturalis sebagai berikut :

- a) Mengerti tentang ekosistem.

Alam merupakan bagian yang sangat amat penting sebab di dalamnya menyimpan ekosistem yang saling keterkaitan.

- b) Menyukai flora dan fauna.

Mereka biasanya sangat menyukai hewan dan tumbuhan baik yang bisa dipelihara maupun liar.

- c) Mampu menumbuhkan serta merawat hewan.

Tidak sembarang orang dapat merawat hewan dan tumbuhan dengan baik, bahkan bisa bertahan hidup. Namun para naturalis secara natural mampu menaekhlukannya.

- d) Memiliki rasa berpetualang yang tinggi.

Jiwa petualang mereka cenderung tinggi, menyukai tantangan, dan tidak takut pada hal-hal berbahaya seperti naik gunung, panjat tebing.

- e) Bisa membedakan flora dan fauna yang mirip atau sejenis.

Beberapa jenis tanaman memiliki kemiripan sehingga sulit untuk dibedakan. Tetapi individu dengan kecerdasan ini mampu membedakannya.

7) Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi kepada orang lain memang penting, namun komunikasi pada diri sendiri juga tak kalah penting. Sebelum memulai komunikasi dengan orang lain sebaiknya individu mengerti tentang dirinya sendiri terlebih dahulu. Hal ini masuk dalam jenis kecerdasan komunikasi intrapersonal. Ciri-ciri kecerdasan intrapersonal :

- a) Mengerti dan mengenali diri sendiri

Tentunya individu dengan kecerdasan intrapersonal mampu memahami dirinya sendiri, mereka memiliki kesadaran akan hal tersebut.

- b) Faham akan kelebihan serta kekurangan diri

Kelebihan yang dimiliki kecerdasan jenis ini dikembangkan, serta kekurangannya di perbaiki.

c) Memiliki *self-control*

Kontrol diri merupakan menahan diri dari segala bentuk godaan yang dapat menjerumuskan individu pada kerugian, sesuatu yang tidak bermanfaat dan sia-sia. Namun buka berarti mereka tidak terbuka dan menutup diri untuk tidak beresplorasi, namun hanya akan lebih teliti untuk memilih.

d) Memiliki empati

Memiliki empati berarti faham akan kondisi orang lain, peka dan mampu memahami perasaan serta sudut pandang orang lain.

8) Komunikasi Interpersonal

Komunikasi ini adalah tipe kecerdasan yang banyak dibahas sebab sangat erat kaitannya dengan orang lain. Interaksi, keberanian dan ramah adalah hal yang biasa dimiliki individu dengan kecerdasan jenis ini. Ini merupakan kebalikan dari komunikasi intrapersonal.

Ciri-ciri individu dengan kecerdasan komunikasi intrapersonal adalah :

a) Senang bersosialisasi.

Mereka senang dengan kegiatan sosial yang melibatkan banyak orang, hal tersebut membuatnya terhubung satu sama lain.

b) Ekstrovert.

Individu yang memiliki kecerdasan ini didominasi oleh kepribadian ekstrovert.

c) Cepat mendapat kenalan baru.

Sifat ramah menghantarkan mereka pada orang-orang yang mudah menerima kehadiran mereka.

9) Eksistensial

Eksistensial merupakan jenis kecerdasan dengan kemampuan memahami makna dan esensi hidup, realitas, serta kematian. Para filsuf biasanya memiliki kecerdasan jenis ini. Ciri-ciri kecerdasan eksistensial adalah sebagai berikut :

a) Mencari makna hidup serta jati diri.

Makna hidup sangat penting bagi mereka, serta mereka tidak berhenti mencari jati diri.

b) Sensitif terhadap masalah etika dan moral.

Dipikiran mereka, sebaiknya manusia berperilaku dan bersikap tidak berlebihan serta tidak melanggar norma-norma yang telah disepakati dalam masyarakat.

c) Rasa ingin tahu tentang semesta dan seisinya.

Individu dengan kecerdasan jenis ini selalu haus akan rasa ingin tahunya terhadap dunia.

Perlu diingat bahwa teori kecerdasan majemuk diatas bukan bermaksud untuk mengkotak-kotakkan kecerdasan atau bakat yang dimiliki tiap manusia. Bahwa pada kenyatannya tiap manusia memiliki lebih dari satu jenis kecerdasan, maksudnya adalah tiap diri kita pasti memiliki salah satu yang lebih dominan saja, namun tetap memiliki kecerdasan atau bakat lainnya.

1) Proses Komunikasi Intrapersonal

Menurut Jalaludin Rakhmat, terdapat empat unsur dalam komunikasi intrapersonal¹⁵ :

2) Sensasi

Sensasi adalah tahap awal penerimaan pesan atau informasi yang diterima oleh panca indera manusia.

3) Persepsi

Persepsi adalah proses pemberian makna terhadap informasi yang ditangkap oleh sensasi. Dalam proses pemberian makna ini melibatkan unsur subjektif.

¹⁵Rakhmat, Jalaludin. *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Simbiosis Rekatama Media. Bandung, 2018.

4) Memori

Memori adalah proses penyimpanan informasi dan mengevaluasinya dalam bentuk kognitif individu. Kemudian setelah informasi serta evaluasi tersebut akan dikeluarkan atau diingat pada suatu saat, baik sadar maupun tidak sadar.

5) Berpikir

Berpikir adalah proses mengolah, memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau menyelesaikan masalah. Proses ini meliputi pengambilan masalah dan berpikir kreatif.

b. Bentuk-bentuk Komunikasi Intrapersonal

Ada banyak contoh bentuk-bentuk Komunikasi Intrapersonal, namun diantaranya sebagai berikut :

1) Berpikir

Berpikir adalah sebuah aktivitas diri yang melibatkan organ otak, fungsinya memproses data berupa pengetahuan dan pengalaman yang ditujukan untuk menemukan sebuah pilihan disesuaikan dengan kondisi individu.

2) Menulis

Menulis adalah sebuah keterampilan berbahasa¹⁶. Ada empat keterampilan bahasa yaitu, menulis, membaca, berbicara, dan mendengar. Menulis menjadi salah satu keterampilan yang dapat menciptakan jejak berupa catatan pada sebuah media menggunakan huruf, aksara, simbol atau kode yang telah disepakati. Perilaku komunikasi intrapersonal dalam proses menulis biasanya bisa dilihat dari individu yang menulis buku harian atau jurnal pribadi.

3) Berimajinasi

Berimajinasi adalah kegiatan membayangkan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki individu. Imajinasi berfungsi sebagai elemen untuk menciptakan inovasi karya sesuai dengan gambaran

¹⁶Alawiyah, S. (2021). Model Pembelajaran Think Talk Write dan Menulis Karangan Narasi Pada Era Disrupsi. *Jurnal Inovasi Penelitian*. Vol. 1, No. 8.

dalam pikiran individu dan disesuaikan dengan perwujudan yang ingin disampaikan.

4) Merenung

Merenung adalah kondisi seseorang saat seseorang memikirkan suatu hal secara mendalam¹⁷. Merenung bisa berupa sesuatu yang baik dan buruk. Sesuatu yang baik contohnya introspeksi diri, merencanakan kegiatan produktif, dan memikirkan bagaimana bisa di dunia ini memiliki beragam bahasa yang berbeda. Sesuatu yang buruk contohnya, menyesali kesalahan diri sendiri secara terus menerus dan terlalu banyak memikirkan sesuatu secara berlebihan, dalam jangka waktu lama yang berujung kurangnya produktivitas seseorang.

5) Berdo'a

Berdo'a merupakan proses berharap yang terjadi pada dalam diri individu untuk kebaikan langkah individu tersebut.

6) Meditasi

Meditasi latihan untuk menguatkan fokus dengan teknik tenang, latihan pernapasan selama beberapa menit.

c. Fungsi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memiliki banyak fungsi menurut Rahmiana, diantaranya sebagai berikut¹⁸ :

1) Kesadaran Diri (*Self-Control*)

Kesadaran diri adalah kondisi dimana seseorang telah terbuka tentang hal-hal yang mungkin terjadi pada dirinya, sehingga individu bisa menyiapkan langkah yang akan diambil bila ada hal-hal yang menimpa dirinya yang dirasa tidak nyaman, merugikan, atau bahkan membahayakan.

2) Rasa Percaya Diri

¹⁷Pane, Merry, D.C. *Penyebab Sering Merenung dan Cara Mengatasinya*, alodoc.com. Diakses dari <https://www.alodokter.com/penyebab-sering-merenung-dan-cara-mengatasinya>

¹⁸Rahmiana. (2019). Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam*. Vol. 2.

Rasa percaya diri muncul sebab kesadaran diri yang telah dulu ada, sebab bila individu sudah dulu sadar dan tidak terpengaruh hal-hal yang merugikan diri sendiri, maka ketika individu telah memutuskan sesuatu akan lebih percaya akan keputusannya dan tidak meragukan dirinya sendiri.

3) Manajemen Diri

Manajemen diri adalah pola aktivitas yang diterapkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pola tersebut bisa lebih efisien bila individu lebih dulu mengenali dirinya sendiri.

4) Motivasi Diri

Motivasi diri bisa muncul sebab dalam diri individu telah menyadari hal-hal yang menjadi prioritas untuk dijadikan tujuan. Sehingga muncullah motivasi yang bisa membangkitkan gairah guna menggapai sesuatu.

5) Terfokus

Terfokus menjadi bagian dari terciptanya kesadaran individu bahwa diri sendiri merupakan bagian penting dalam kehidupan. Maksudnya adalah kita adalah pemeran utama dalam hidup kita, maka kita perlu fokus untuk menyelesaikan apa-apa yang sudah direncanakan.

6) Kemandirian

Mandiri merupakan perwujudan dari mampunya diri sendiri untuk bisa melakukan apapun terutama mengenai hal-hal *basic*. Sehingga bisa melakukannya dengan tidak dibantu oleh orang lain. Sebab orang lain juga memiliki urusannya masing-masing.

7) Kemampuan Beradaptasi

Kemampuan beradaptasi bisa muncul berkat kenalnya individu dengan diri sendiri. Sehingga mengerti apa itu kebutuhan, prioritas, hal-hal yang kurang penting, dan lain-lain. Sehingga ketika ditempatkan dimana pun akan sanggup untuk beradaptasi.

3. *Self-Esteem* (Harga Diri)

a. Pengertian *Self-Esteem* (Harga Diri)

Menurut Rosenberg, “*When we speak of high self-esteem, then,, we shall simply mean that the individual respects himself, considers him-self worthy, he does not necessarily consider himself better than others, but he definitely does not consider himself worse*¹⁹...” (Morris Rosenberg, 1965.)

(Maka, ketika kita berbicara tentang harga diri yang tinggi, yang kita maksudkan adalah bahwa individu menghormati dirinya sendiri, menganggap dirinya berharga; dia belum tentu menganggap dirinya lebih baik dari orang lain, tapi dia pasti tidak menganggap dirinya lebih buruk...)(Morris Rosenberg, 1965.)

Self-Esteem yang rendah juga dapat disebabkan seperti pada fenomena kaum mayoritas yang menghindari kaum minoritas sehingga kelompok kecil tersebut merasa bahwa mereka berada dalam suatu kondisi yang dapat menurunkan harga diri bila berinteraksi dilingkungan seperti sekolah, sosial, dan pekerjaan.²⁰

1) Karakteristik Tingkatan *Self-Esteem*.

Self-Esteem (Harga Diri) manusia tergantung dari bagaimana ia memandang dirinya sendiri, dimana hal tersebut tentu akan sangat memengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari yang akan ia jalani. Penilaian terhadap diri sendiri ini diungkapkan dalam sikap yang bersifat tinggi dan rendah.²¹

2) Karakteristik *Self-Esteem* Tinggi.

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa kepercayaan diri, kemampuan diri, penghargaan diri, yakin terhadap diri sendiri, sehingga hal tersebut membangkitkan rasa bahwa dirinya diperlukan.

Contohnya : seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi, lalu akhirnya yakin bahwa memiliki kemampuan untuk menggapai sesuatu yang ia inginkan dan harapkan. Lalu keyakinan tersebut

¹⁹Rosenberg M, *Society And The Adolescent Self-Image*, New Jersey: Princeton University Press, 1965.

²⁰Srisayekti W, David A. Setiady dan Rasyid Bo Sanitioso, *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 2.

²¹Refnadi, R. (2018). Konsep *Self-Esteem* Serta Implikasinya Terhadap Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol. 4, No. 1.

muncul sebab memiliki rasa motivasi yang tinggi hingga seseorang tersebut bersungguh-sungguh dalam menggapai sesuatu hal tersebut.

- 3) Manfaat memiliki harga diri yang tinggi :
 - a) Individu akan merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah, tekanan, dan penderitaan yang datang dalam hidupnya.
 - b) Individu akan merasa berambisius, sehingga hal tersebut akan memunculkan rasa semangat untuk menjalankan tugas/pekerjaan.
 - c) Individu akan memiliki harapan besar dalam menjalani hubungan dengan individu lainnya.
 - d) Individu akan merasa cukup dengan apa yang sudah ia miliki, namun tetap memiliki dorongan untuk menggapai tujuan, keinginan, bahkan impian serta cita-cita.
 - e) Individu akan menjalani hubungan dengan orang lain dengan rasa hormat dan lebih bijaksana dalam memperlakukan orang lain, sebab tidak memandang orang lain sebagai sesuatu hal yang berbahaya atau ancaman.

Hal tersebut berkaitan dengan teori Abraham Maslow tentang hirarki kebutuhan dasar manusia pada tingkat ketiga, yakni²² :

- 1) Kebutuhan Fisiologis

Merupakan kebutuhan dasar untuk keberlangsungan hidup berupa udara, makanan, air, pakaian, tempat tinggal.
- 2) Kebutuhan Akan Rasa Aman

Kebutuhan untuk merasa aman dari bahaya yang dapat mengancam jiwa dan raga. Sehingga diperlukannya stabilitas, keteraturan, kesehatan.
- 3) Kebutuhan Sosial

Kebutuhan sosial disini dimaksudkan terjalinnya relasi dengan orang lain, memiliki hubungan berupa kasih sayang, cinta, penerimaan, dan rasa memiliki.

²²Maslow, A. H. *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review.

4) Kebutuhan Penghargaan

Yakni kebutuhan untuk rasa diakui dan dihargai, dianggap oleh orang lain. Termasuk kebutuhan akan rasa hormat, status serta prestasi.

5) Kebutuhan Aktualisasi Diri

Tingkat paling atas adalah kebutuhan untuk menggapai potensi diri dan memaksimalkannya.

6) Perilaku

Perilaku adalah sebuah respon terhadap rangsangan yang diterima oleh individu.²³Seseorang dengan harga diri yang tinggi tentu akan memunculkan rasa bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan. Pengalamannya dalam kehidupan mampu dirasa sebagai hal yang bermakna dan tidak terlalu memikirkan penyesalan. Hal-hal yang akan ia rasakan berikutnya merupakan proses belajar seumur hidup yang akan membawanya dalam kebijaksanaan, sebab itu ia akan terbuka dengan pengalaman baru dan dengan berani mengambil resiko untuk memutuskan sesuatu. Kegagalan yang terjadi dianggap sebagai suatu pengalaman.

7) Sikap

Sikap yang ditunjukkan oleh seseorang dengan harga diri yang tinggi tentu merasa dirinya bermanfaat, sehingga ia merasa harus melakukan tindakan. Sikap yang dimiliki merupakan sebuah cerminan dari pembelajaran yang telah ia dapat dari pengalaman dan diterapkan sebagai upaya nyata dari perkembangan pribadi.

8) Perasaan

Seseorang dengan harga diri rendah cenderung merasa tidak dicintai oleh orang-orang sekitarnya, meskipun realitanya orang-orang yang berada disekitarnya telah menunjukkan perasaan tersebut.

b. Faktor yang Memengaruhi *Self-Esteem*.

²³Mustafa H, (2011). Perilaku Manusia Dalam Perspektif Psikologi Sosial, *Jurnal Administrasi Bisnis*. Vol. 7. No.2.

Menurut Rusli Rutan, faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Esteem* adalah²⁴ :

1). Orang Tua

Orang Tua merupakan landasan paling awal bagi seseorang untuk belajar. Semua hal yang dimiliki oleh manusia rata-rata diajarkan oleh orang tuanya. Oleh sebab itu, faktor pertama yang mampu membentuk rasa percaya diri seseorang tentu berasal dari orang tuanya.

2). Teman

Dalam ranah yang agak luas selain lingkungan keluarga adalah lingkungan dimana seseorang mendapatkan kenalan dan menjalin hubungan dengan manusia lain, yaitu teman. Teman bisa didapatkan disekitar rumah, sekolah, dan tempat les. Ranahnya sudah lebih lebar sebab individu akan dipertemukan dengan individu lain yang memiliki latar belakang, cara hidup, cara memandang sesuatu secara berbeda. Tak jarang hal tersebut justru menimbulkan perbedaan yang signifikan hingga menyebabkan diri individu memilih-milih sesuai golongan tertentu. Biasanya golongan tertentu tersebut merasa rasa percaya dirinya terganggu yang bisa berakibat tidak maksimalnya potensi diri.

3). Pencapaian Prestasi

Anak dengan rasa percaya diri tinggi karena mendapatkan dorongan serta dukungan penuh dari keluarga, terutama orang tua. Sehingga anak lebih unggul jika dibandingkan dengan anak yang kurang mendapat dukungan. Anak yang diberi dukungan positif, diberi perhatian serta nasehat motivasi oleh orang tua turut membantu dalam keberhasilan belajar anak.²⁵ Prestasi yang telah diraih bisa memberikan rasa percaya diri lebih bagi anak dan sebab itu anak akan lebih berani untuk mengeksplor dan tidak membatasi

²⁴Santi Novi N, (2016). Hubungan Self-Esteem dan Kecenderungan Narsisme Terhadap Pengguna Facebook Pada Mahasiswa PGSD UIN PGRI Kediri. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*. Vol. 1. No. 2.

²⁵Ningsih Purwani, W., Dafit, F. (2021). Peran Orang Tua Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha*. Vol. 9, No. 3.

diri. Sebaliknya, terkadang pencapaian prestasi anak justru akan membuat anak lainnya merasa harga dirinya rendah.

4). Diri Sendiri

Ketika seseorang telah memiliki kesadaran terhadap dirinya sendiri, maka ia otomatis akan memiliki rasa percaya diri. Sebagaimana kesinambungan antara *self-esteem* dan *self awareness*.

4. *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

a. Pengertian *Self-Awareness*

Menurut John Mayer yang mengkaji tentang kecerdasan emosional mengatakan dalam *Personal Intelligence: The Power of Personality and How It Shapes Our Lives*, dipaparkan bahwa, “*People who are high in personal intelligence are able to anticipate their own desires and actions, predict the behavior of others, motivate themselves over the long term, and make better life decisions,*”²⁶

(Orang yang memiliki kecerdasan pribadi yang tinggi mampu mengantisipasi keinginan dan tindakannya sendiri, memprediksi perilaku orang lain, memotivasi diri sendiri dalam jangka panjang, dan membuat keputusan hidup yang lebih baik,”

b. Jenis-jenis *Self-Awareness*

Menurut Harvard Business Review ada dua jenis *Self-Awareness*²⁷:

1). *Self-Awareness* Internal

Self-awareness Internal adalah jenis kesadaran diri yang berfokus pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Seperti apa nilai-nilai yang kamu anut dan terapkan dalam hidup, apa saja yang menjadi *passion* individu, dan bagaimana individu berperan dalam lingkungannya.

2). *Self-Awareness* Eksternal

²⁶University of New Hampshire, *UNH Personality Psychologist Unveils New Theory of Personal Intelligence*, unh.edu. Diakses dari <https://www.unh.edu/unhtoday/news/release/2014/02/10unh-personality-psychologist-unveils-new-theory-personal-intelligence>

²⁷Eurich T, *What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)*, Harvard Business Review. Diakses dari <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Self-awareness Eksternal adalah jenis kesadaran diri yang berkebalikan dengan *Self-Awareness* Internal. Kesadaran ini membuat diri individu sadar dan memahami bagaimana orang lain memandang dirinya.

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self-Awareness*

1). Pikiran

Pikiran adalah suatu kondisi dimana otak berfungsi dalam menyimpan memori yang telah dialami suatu individu sehingga terdapat kesadaran untuk melatih ide atau gagasan yang biasanya dimulai dengan suatu masalah.

2). Perasaan

Perasaan merupakan rasa yang ada pada suatu keadaan yang berbeda dalam diri individu yang diakibatkan oleh persepsi dan stimulus yang bersifat internal dan eksternal.

3). Motivasi

Motivasi adalah suatu perasaan bersemangat yang timbul dalam diri individu sehingga mengakibatkan perilaku untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu.

4). Perilaku

Perilaku adalah tindakan yang diambil oleh tiap individu sebab adanya keinginan dan kemauan untuk melakukannya secara berulang.

5). Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses belajar, baik melalui membaca, mendengar, memvisualisasikan dari sesuatu yang telah ia amati sebelumnya. Dalam prosesnya, tak jarang membutuhkan waktu yang sangat lama untuk mendapatkannya, tak jarang suatu pengetahuan berkesinambungan dengan ilmu dan bidang lain.

Contohnya : ilmu pengetahuan bahasa erat kaitannya dengan sastra serta budaya.

6). Lingkungan

Lingkungan adalah lokasi berpijak yang biasanya ditempati untuk waktu yang lama hingga memengaruhi suatu individu.

d. Bentuk-bentuk *Self-Awareness*

Menurut Baron & Byrne dalam (Maharani dan Mustika: 2016) bentuk *Self-Awareness* adalah²⁸ :

1). *Self-Awareness* Subjektif

Self-awareness Subjektif adalah sebuah kemampuan individu dalam membedakan dirinya dengan lingkungan fisik dan sosial. Contoh : Seorang siswa yang sadar akan status yang melekat pada dirinya, sehingga siswa tersebut dapat menyadari bahwa sikap, perilaku mereka seharusnya mencerminkan status yang mereka sandang sebagai siswa.

2). *Self-Awareness* Objektif

Self-awareness Objektif adalah kapasitas individu dalam menjadi objek perhatiannya sendiri, sadar akan keadaan pikiran dan mengetahui bahwa dirinya tahu, dan mengingat bahwa dirinya ingat. Contoh : Seorang siswa harus mengingat bahwa dirinya adalah siswa dan melakukan tugas serta tanggung jawabnya untuk menempatkan dan memfokuskan pikirannya ketika melakukan aktivitas belajar dan tidak melakukan perilaku *cyberloafting*.²⁹

3). *Self-Awareness* Simbolik

Self-Awareness Simbolik adalah kemampuan seseorang dalam berinteraksi, menentukan tujuan kedepan, melakukan evaluasi hasil terkait.

e. Kerangka Pembentuk *Self-Awareness*

²⁸Maharani L., Mustika M., (2016). Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3, No. 1.

²⁹“*Cyberloafting*”, istilah menggunakan akses internet pada saat pembelajaran sedang berlangsung namun tidak digunakan sesuai keperluan atau bahkan tidak ada kaitannya sama sekali dengan materi yang dipelajari. Diakses dari <https://m.mediaindonesia.com/opini/602646/mengelola-cyberloafting-di-sekolah>

Menurut Schafer, ada lima elemen utama pembentuk *self-awareness*, yaitu sebagai berikut³⁰ :

1). Atensi/Perhatian (*Attention*)

Kita selaku pemegang kendali diri sendiri memiliki kesadaran dan perhatian ke kejadian-kejadian internal maupun eksternal.

2). Kesiagaan/kesadaran (*Wakefulness*)

Kesiagaan sebagai suatu kondisi kesadaran menjadi salah satu kerangka pengendalian diri.

3). Arsitektur (*Architecture*)

Konsep kesadaran diri memiliki struktur fisiologis serta proses-prosesnya yang bisa menyokong kesadaran diri individu. Kesadaran dianggap berpusat pada bagian kepala yang dinamakan otak. Sehingga otak juga bisa mengidentifikasi penyelidikan melalui kesadaran.

4). Mengingat Pengetahuan (*Recall of Knowledge*)

Mengingat pengetahuan yang pernah seseorang pelajari merupakan proses pengambilan informasi mengenai data diri yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya.

5). Pengetahuan Diri (*Self-Knowledge*)

Pemahaman tentang jati diri, seseorang perlu mengetahui pengetahuan diri sebab dirinya bukan orang lain. Sehingga, proses, semangat menggapai, serta jalan yang dilalui setiap manusia seringnya berbeda.

f. Indikator *Self-Awareness*

Menurut Goleman³¹ mengenai indikator *self-awareness* adalah sebagai berikut :

1) Memahami Perasaan serta Perilaku Diri Sendiri

³⁰Schafer, Charles. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*. Mitra Utama, Jakarta, 1996.

³¹Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books, 1995.

Bila seseorang mampu memahami dirinya dengan baik, maka akan lebih siaga untuk faham akan batasan-batasan dirinya berhubungan jauh dengan orang lain. Hal tersebut bisa menekan resiko terlalu ikut campur urusan orang lain.

2) Mengenali Kelebihan dan Kekurangan Diri Sendiri

Dengan mengerti kelebihan seseorang akan lebih fokus dan percaya diri untuk lebih bisa melebarkan sayap dalam suatu bidang yang menurutnya ahli. Sebaliknya, manusia diberi keterbatasan diri entah berupa fisik maupun keahlian. Oleh sebab itu, tidak semua hal bisa dikuasai ilmunya oleh seseorang. Hingga perlunya kesadaran diri untuk menerima apa yang ada dalam diri sendiri.

3) Memiliki Sikap Mandiri

Makin dewasa seseorang, maka ia diharuskan untuk lebih mandiri. Contoh : Dimandikan sewaktu bayi, maka setelah usia yang cukup memadai bisa mandi sendiri.

4) Membuat Keputusan yang Tepat

Keputusan yang tepat adalah keputusan yang minim resiko/kerugian. Baik untuk diri maupun orang lain. Dibalik tepatnya keputusan ada pengalaman yang pernah memberi pelajaran untuk lebih berhati-hati dan sadar akan resiko yang mengintai.

5) Mampu Mengungkapkan Pikiran dengan Baik

Komunikasi adalah kunci untuk menyampaikan pesan. Baik berupa pikiran, gagasan, ide yang dimiliki oleh setiap individu. Jika ingin mengungkapkan dengan baik harus didasari dengan komunikasi dengan baik pula.

6) Mengevaluasi Diri

Evaluasi diri adalah proses akhir dari rangkaian kegiatan yang telah dilalui oleh diri individu, sehingga pada proses ini individu dapat menilai dari apa yang telah dirinya berikan pada individu lain berupa sikap, tutur kata maupun perilaku yang sewaktu-waktu bisa menyakiti.

g. Tahap Pembentuk *Self-Awareness*

Menurut Sastrowardoyo³² tahap pembentuk *self-awareness* adalah,

1) Tahap Ketidaktahuan

Tahap ini terjadi ketika individu belum mengetahui apapun, contohnya saja yang terjadi pada bayi yang tentunya belum punya kesadaran diri. Kondisi ini juga disebut tahap kepolosan.

2) Tahap Berontak

Tahap ini identik dengan permusuhan guna mendapatkan kebebasan. Tahap ini terjadi di masa transisi individu dalam masa pertumbuhan.

3) Tahap Kesadaran Diri

Tahap ini adalah tahap dimana individu mulai menyadari apa yang mereka perbuat. Seperti menyadari kesalahan, sehingga individu memiliki kesadaran untuk bertanggung jawab atas apa yang diperbuatnya.

4) Tahap Kesadaran Diri yang Kreatif

Pada tahap ini individu akan mampu menyadari apa itu kebenaran secara objektif tanpa dipengaruhi oleh perasaan dan keinginan yang bersifat subjektif.

h. Manfaat *Self-Awareness*

1) Tenang Menghadapi Masa Kritis

Hal tersebut bisa berdampak pada tenangnya pikiran, sistem saraf, dan meredakan stres. Hal inilah yang mampu memberikan ketenangan dalam berpikir saat menghadapi suatu masalah.

2) Kerja Lebih Cerdas

Kerja lebih cerdas adalah bagian dari kewaspadaan diri, sebab individu bisa lebih efisien dalam bekerja.

3). Meningkatkan Relasi

Relasi bisa tercipta dari kerja lebih cerdas, relasi yang baik akan memberikan dampak yang baik pula pada diri individu.

4). *Mindfulness*

³²Sastrowardoyo, S. *Psikologi Sosial*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta. 1991.

Mindfulness adalah kondisi dimana seseorang memberikan perhatian penuh pada sesuatu yang ia hadapi secara sadar. Sehingga *Self-Awareness* dapat membantu individu menikmati serta memaknai hidup.

5). Menjaga Kesehatan Mental

Adanya rasa waspada diri membawa diri lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan. Baik keputusan dalam berelasi, pekerjaan, atau hal-hal aktivitas-aktivitas yang bisa membahayakan diri. Hingga bila seseorang memiliki *awareness*. Maka individu akan memiliki batasan-batasan yang jelas dalam menjalaninya.

Contoh : tidak terlalu terbuka tentang hal-hal bersifat privasi.

5. *Self-Control* (Kontrol Diri)

a. Pengertian *Self-Control* (Kontrol Diri)

Menurut Marsela dan Supriatna kontrol diri atau dalam bahasa Inggris disebut *Self-Control* adalah sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.³³

b. Aspek *Self-Control*

Menurut Ghufon dan Risnawita³⁴ aspek-aspek *self-control* sebagai berikut :

1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku adalah keyakinan tentang cara pandang berupa kemudahan atau kesulitan dalam melakukan suatu perilaku tertentu. Keyakinan ini didasarkan pada pengalaman, kemampuan serta dukungan pada diri individu. Contoh : seseorang dengan keyakinan bahwa berhenti merokok merupakan tindakan yang mudah, maka seseorang tersebut akan lebih mungkin berhenti merokok sebab sudah memiliki niat yang kuat untuk menghentikan aktivitas merokok tersebut.

³³Supriatna, Marsela. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol.3, No.2.

³⁴Ghufon M, Risnawita R. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2010.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan seseorang untuk mengelola serta mengendalikan pikiran, perasaan serta perilakunya. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk fokus pada apa yang sedang ia kerjakan, mengabaikan segala bentuk gangguan dan dapat memilih pilihan yang tepat.

c. Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol pengambilan keputusan adalah proses memilih dua atau lebih alternatif untuk mencapai hasil yang diinginkan.

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self-Control*

Menurut Walter Mischel, ada faktor-faktor yang memengaruhi pengendalian kontrol diri pada individu, yakni³⁵ :

1) Faktor Internal

a) Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif merupakan kemampuan yang mengacu pada informasi yang digunakan untuk berpikir secara rasional. Contoh : pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan pemecahan masalah.

b) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi mereka. Sebab hal ini berkaitan dengan pengaturan emosi.

c) Ketahanan Psikologis

Ketahanan psikologis adalah kemampuan seseorang atau individu untuk mengatasi tekanan yang datang.

2) Faktor Eksternal

a) Dukungan Sosial

Merupakan pihak-pihak yang menjembatani bantuan berupa perhatian, penghargaan atau pembinaan yang bertujuan untuk mengayomi seseorang.

b) Norma Sosial

³⁵Mischel, W. *Kepribadian dan Penilaian*. Pers Psikologi, 2013.

Norma sosial adalah hukum atau aturan yang berlaku pada masyarakat luas yang biasanya digunakan untuk membentuk suatu batasan terhadap perilaku manusia agar dapat bertindak tidak semena-mena.

c) Sumber Daya

Sumber daya pada masyarakat adalah kondisi manusia yang mendukung yang biasanya terdapat pada suatu kelompok masyarakat.

e. **Fungsi *Self-Control***

Adapun fungsinya adalah sebagai berikut³⁶ :

- 1) Diri individu akan lebih mengerti akan kebutuhannya sendiri. Sehingga hal-hal yang diluar kebutuhannya dapat ditahan sebab mempunyai diri mengontrol hal tersebut.
- 2) Membatasi diri dari tindakan-tindakan negatif yang dapat berakibat pada kerugian diri sendiri.
- 3) Membatasi keinginan untuk mengontrol orang lain.
- 4) Dapat memenuhi kebutuhan hidup agar lebih seimbang, tidak berlebihan.

³⁶Lilik S. (2012). Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Nilai Multikultural. *Mudarrisa* 4, No. 1.