

Self Awareness: Suatu Kecakapan Yang Harus dikuasai Dalam Pengambilan Keputusan Karier

Laelatul Arofah¹, Setya Adi Sancaya²

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

laelatarofah91@gmail.com¹, sadisancaya@gmail.com²

ABSTRACT

A superior individual is an individual who is able to understand every strength and weakness that exists within him. The form of self-understanding is said to be self-awareness. Individuals who have high self-awareness will be able to see any strengths, weaknesses, values and motivations within themselves. With this understanding, the individual will be more confident in making every decision in his life. One of the decisions that must be taken by individuals as students is to determine their future careers. Career decision making is the first step for students to organize their lives. Students who are able to see every potential that exists in themselves will find it easier to determine their careers, so it is hoped that with these skills students will be successful in the future.

Keywords: self awareness, career decision

ABSTRAK

Individu yang unggul adalah individu yang mampu memahami setiap kelebihan dan kelemahan yang ada di dalam dirinya. Bentuk pemahaman terhadap diri sendiri dikatakan sebagai self awareness. Individu yang memiliki self awareness tinggi akan mampu melihat setiap kelebihan, kelemahan, nilai maupun motivasi di dalam dirinya. Dengan pemahaman tersebut individu akan semakin yakin dalam mengambil setiap keputusan di dalam kehidupannya. Salah satu keputusan yang harus diambil individu sebagai siswa adalah menentukan kariernya di masa depan. Pengambilan keputusan karier merupakan langkah awal siswa dalam menata kehidupannya. Siswa yang mampu melihat setiap potensi yang ada pada dirinya akan lebih mudah dalam menentukan kariernya, sehingga diharapkan dengan kecakapan tersebut siswa akan sukses dimasa mendatang.

Kata Kunci: *self awareness*, keputusan karier

PENDAHULUAN

Indonesia tengah mempersiapkan generasi emas 2045. Dalam mempersiapkan tersebut tentu bukan sesuatu yang mudah. Generasi emas yang ingin dibentuk oleh pemerintah tentu harus memiliki ciri-ciri individu yang memiliki keunggulan dalam segala bidang. Demi tercapainya tujuan tersebut banyak pihak yang harus terlibat, salah satunya guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Guru BK diharapkan memberikan layanan-layanan yang memandirikan peserta didik. Salah satunya membantu siswa dalam memutuskan kariernya di masa depan. Siswa yang matang dalam kariernya akan mampu memutuskan karier mana yang sesuai dengan potensi yang

dimiliki. Hal tersebut tentu akan semakin mendukung dalam mewujudkan generasi emas 2045.

Karier berkaitan dengan perkembangan dan kemajuan seseorang dalam kehidupannya. Siswa di sekolah seringkali merasa kesulitan dalam menentukan kariernya. Karier tidak hanya berkaitan dengan bidang pekerjaan dimasa mendatang, akan tetapi juga berkaitan dengan studi lanjut. Siswa yang mampu memutuskan kariernya secara bijak maka akan sukses kehidupannya, begitupun sebaliknya. Menurut Super (1990) karier merupakan proses kehidupan sepanjang hayat. Menurut Super jika tahap demi tahap ini didisain secara tepat, maka seseorang cenderung memperoleh kesuksesan dan kebermaknaan karier sepanjang hidup. Individu yang matang dalam menentukan kariernya ditandai dengan keputusan karier yang tepat, ditunjang dengan oleh bakat, minat, pengetahuan, pengalaman keahlian dan kepribadian (Jabbar, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan salah satu guru BK di Kediri, didapatkan informasi bahwa beberapa siswa mengambil studi lanjut karena terpengaruh teman, paksaan orang tua, dan banyaknya peminat di jurusan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan karier tersebut tidak sepenuhnya didasarkan pada *interest*, potensi, atau kepribadian siswa. Hal ini jika dibiarkan tentu akan menambah permasalahan baru seperti siswa salah jurusan, nilai akademik rendah, serta motivasi yang rendah dalam belajar. Siswa harus dibantu untuk mampu merencanakan kariernya secara matang sehingga dapat mengambil keputusan karier yang bertanggungjawab.

Demi mencapai kematangan kariernya, siswa harus memahami tentang siapa dirinya. Pengenalan terhadap diri masing-masing individu diistilahkan *self awareness* (kesadaran diri). Menurut Goleman (2007) *self awareness* merupakan kesadaran diri individu dalam memahami, menerima, dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidupnya di masa depan. *Self awareness* membantu individu dalam mengambil setiap keputusan di dalam hidupnya dengan segala potensi, nilai-nilai yang dimiliki. Hal tersebut senada dengan pernyataan Pompeo & Levitt (2014) bahwa *self awareness* merupakan kesadaran terhadap nilai-nilai pribadi yang membantunya dalam mengeksplor setiap keputusan. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Flurentin (2012) bahwa *self awareness* merupakan bagian dari pembelajaran sikap. Pembelajaran sikap ini sarat akan kesadaran tentang nilai-nilai yang berlaku pada diri dan lingkungan.

Dapat disimpulkan bahwa *self awareness* berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki individu dalam mengolah perasaan di dalam dirinya. Kesadaran akan setiap dorongan didalam diri tersebut membantu dalam proses menentukan kariernya di masa mendatang. Individu akan bijak dalam menentukan kariernya dengan mempertimbangkan segala kondisi masing-masing.

PEMBAHASAN

Self Awareness

Istilah “*self*” diartikan sebagai kemampuan untuk menjadikan diri sendiri sebagai objek perhatian dan pemikirannya sendiri (Baumeister, 1998; Hoyle et al., 1999). *Self awareness* dimaknai sebagai kesadaran terhadap diri masing-masing individu dalam memandang dirinya dan orang lain. Artinya *self awareness* berhubungan dengan unsur intrapersonal dan interpersonal. Selain itu, *self awareness* melibatkan serangkaian proses kognitif yang berbeda antara satu dengan yang lain (Leary, 2003). Dijelaskan lebih jauh oleh Carden, dkk (2002) bahwa *self awareness* dapat dipetakan kedalam kerangka gambar sebagai berikut:

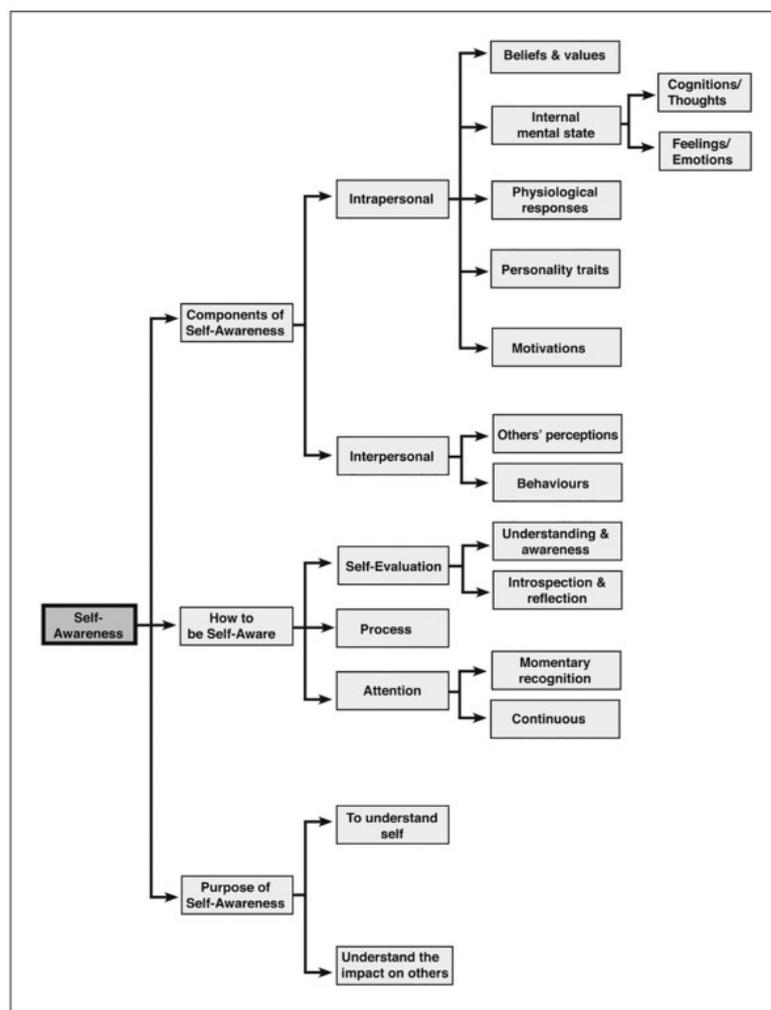


Figure 3. Hierarchical structure to themes from analysis of definitions of self-awareness.

Sumber: Carden, dkk (2002)

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa komponen *self awareness* terdiri dari intrapersonal dan interpersonal. Komponen intrapersonal berkaitan dengan sumber daya yang ada pada diri setiap

individu, serta cara memandang individu terhadap dirinya. Komponen interpersonal berkaitan dengan dampak individu terhadap orang lain. Komponen intrapersonal didalamnya berkaitan dengan keyakinan dan nilai, kondisi mental individu (kognisi & perasaan), respon fisik, ciri-ciri kepribadian, dan motivasi. Sedangkan komponen interpersonal berkaitan dengan persepsi orang lain dan perilaku.

Selanjutnya bagaimana menumbuhkan *self awareness* dijelaskan dengan cara evaluasi diri, proses, dan perhatian. Evaluasi diri berkaitan dengan persepsi orang lain terhadap individu tersebut. Hal ini dirasa cukup membantu membangun kesadaran diri tiap individu agar individu tersebut tidak terjebak dalam penilaian subjektifnya. Kemudian yang tidak kalah penting ada proses introspeksi dan refleksi terhadap persepsi yang diberikan orang lain tersebut. Individu berpikir secara mendalam apakah kesadaran yang dimiliki individu tersebut selaras dengan persepsi orang terhadapnya. Proses merupakan tahapan kedua dalam menumbuhkan *self awareness*. Proses disini diartikan bahwa *self awareness* merupakan komponen utama dari kecerdasan emosi yang dapat dikembangkan setiap saat, sehingga individu diharapkan akan selalu berkembang dalam setiap tahapan kehidupannya dengan lebih baik. Tahapan terakhir adalah perhatian. Perhatian yang dimaksud disini adalah fokus pada potensi yang dimiliki untuk selalu dikembangkan berkelanjutan.

Selanjutnya tujuan dari *self awarness* adalah tujuan kesadaran diri adalah mengembangkan pengetahuan diri dan pemahaman untuk membantu dalam pengembangan pribadi (Ashley & Reiter-Palmon, 2012). Dapat disimpulkan *self awareness* terdiri dari berbagai komponen, yang dapat dikembangkan melalui fokus, evaluasi dan umpan balik, dan memelihara individu dengan kesadaran internalnya (emosi, kognisi, respon fisiologis), yang mendorong perilaku (keyakinan, nilai dan motivasi) mereka dan kesadaran tentang bagaimana hal ini berdampak dan mempengaruhi orang lain.

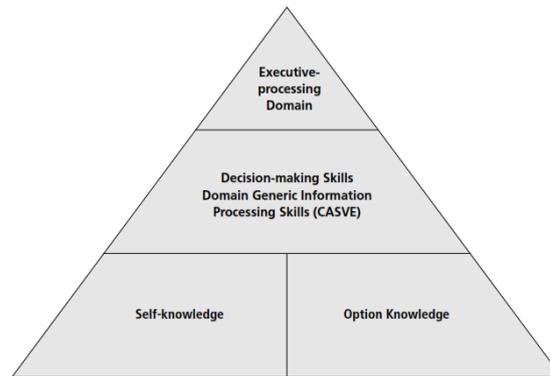
Pengambilan Keputusan Karier

Keputusan karier merupakan hal krusial yang harus dilalui oleh setiap siswa. Dari jenjang SD sampai PT pengambilan keputusan karier menjadi sesuatu yang membutuhkan perhatian lebih. Menurut Super (1990) setiap orang memiliki perbedaan individual dalam kemampuan, kepribadian, kebutuhan, nilai, minat, sifat, dan konsep diri. Berbagai karakteristik pribadi sangat bervariasi dalam setiap individu di antara individu. Hal tersebut juga harus dipahami dengan baik oleh guru BK bahwa setiap siswa unik, memiliki karakteristik yang berbeda. Siswa akan cenderung memilih karier yang sesuai dengan kepribadiannya.

Pengambilan keputusan karier merupakan suatu proses kompleks yang memerlukan pemrosesan informasi tentang diri sendiri dan karier dimasa

depan (Creed, Wang & Hood, 2009). Terdapat 3 hal yang mempengaruhi dalam pengambilan keputusan karier, yaitu 1) pengetahuan diri, 2) pengetahuan tentang pekerjaan, 3) pengambilan keputusan (Parsons dalam Peterson dkk., 2002). Ketiga hal tersebut digambarkan dalam piramida berikut:

FIGURE 1 The pyramid of information processing domains



© From *Career Development and Services: A Cognitive Approach*, 1st edition, by G.W. Peterson, J.P. Sampson Jr, and R.C. Reardon © 1991. Reprinted with permission of Wadsworth, an imprint of the Wadsworth Group, a division of Thomson Learning. Fax: 800 730 2215.

Menurut Peterson dkk., (2002) **self knowledge (pemahaman diri)** merupakan informasi yang disimpan dalam memori berkaitan dengan pengetahuan diri yang meliputi nilai, keterampilan, minat. Selanjutnya, **pemahaman pilihan-pilihan** berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi pilihan yang tepat pada setiap titik waktu tertentu. Begitu banyaknya pilihan karier secara tidak langsung mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengidentifikasi. Domain selanjutnya adalah **keterampilan pengambilan keputusan (CASVE)**. CASVE merupakan akronim dari *Communication, Analysis, Synthesis, Valuing*, dan *Execution* yang berfungsi sebagai suatu basis untuk membantu para konseli dengan pengambilan keputusan (Peterson dkk., 2002; Brown, 2007).

1) *Communication*. Pada tahap komunikasi, informasi diterima oleh organ-organ indera dan ditafsirkan. Terjadi sebuah masalah ketika otak memberikan tanda adanya kesenjangan antara yang ada dengan keadaan yang diinginkan. Tanda tersebut dapat berupa tuntutan yang berasal dari luar (eksternal) seperti tuntutan dalam memilih jurusan, mendapatkan suatu pekerjaan, serta reaksi yang timbul karena masukan dari orang lain. Tuntutan juga dapat berasal dari internal berupa rasa cemas, depresi, bingung, ataupun stres. 2) *Analysis*. Pada tahap analisis, berusaha mengidentifikasi penyebab masalah yang timbul akibat kesenjangan pada faktor sebelumnya. Tahap ini fokus pada masalah yang timbul serta penyebabnya. 3) *Synthesis*. Pada tahap sintesis, individu berusaha untuk merumuskan solusi yang mana terdiri dari elaborasi dan kristalisasi. Elaborasi berkaitan dengan solusi yang mungkin, bahkan juga yang mustahil dilakukan dapat dituliskan oleh siswa. Sedangkan kristalisasi merupakan penyempitan solusi yang dibangun dari pengerucutan dari sintesis elaborasi. 4) *Valuing*. Pada tahap ini, berusaha

untuk menilai alternatif-alternatif solusi, menentukan pilihan yang paling potensial, dan melihat prioritas kesempatan karier yang ada. Selama tahap ini, para konseli secara cermat memperhatikan bagaimana nilai-nilai mereka berinteraksi dengan pilihan-pilihan karir. 5) *Execution*. Pada tahap eksekusi, siswa dibantu untuk membuat rencana aksi (*action plan*) untuk menutup kesenjangan dan mengejar pilihan pertama konseli ke arah pengembangan karir dan gaya hidup yang diharapkan.

Domain proses yang paling tinggi yaitu **metakognisi**. Domain ini dibutuhkan dalam mengatur domain yang dibawahnya. Metakognisi terdiri dari domain (a) *self-talk*; (b) *self-awareness*; dan (c) *monitoring and controlling* (Peterson dkk., 2002; Sampson, 1999).

Domain *self talk* membantu siswa dalam memecahkan masalahnya. Mereka harus bersahabat dengan dirinya sendiri dengan berdialog secara positif. Kalimat-kalimat positif yang muncul dapat berupa "Saya tahu dan percaya bahwa keputusan karir yang saya ambil akan menjadi keputusan yang tepat untuk saya". Kalimat tersebut lebih memberikan pengaruh positif dibanding dengan *self talk* negatif seperti "Saya sudah mencoba untuk menemukan pekerjaan yang baik berkali-kali, tapi selalu gagal".

Selanjutnya domain *self awareness* cukup membawa pengaruh baik dalam pengambilan keputusan karir siswa. Siswa yang memiliki *self awareness* akan secara sadar merasa bahwa karir yang ditempuh merupakan bagian dari dirinya. Selain itu, dengan memiliki *self awareness* siswa akan mudah dalam memahami dirinya dan informasi pekerjaan yang ada. Lebih lanjut, siswa juga akan mampu merubah *self talk* negatif menjadi positif.

Domain yang terakhir adalah *monitoring* dan *controlling*. *Monitoring* dan *controlling* berfungsi sebagai mekanisme "kualitas kontrol" untuk memastikan perkembangan yang lengkap, teratur, dan tepat waktu melalui siklus CASVE. Berdasarkan paparan di atas, pengambilan keputusan karir dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Seperti yang dijelaskan oleh

Pentingnya *Self Awareness* dalam Pengambilan Keputusan Karier

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, *self awareness* memiliki konektivitas dengan pengambilan keputusan karir. Beberapa aspek yang saling mendukung yaitu dalam konsep *self awareness* membutuhkan pemahaman yang mendalam terhadap nilai-nilai, kondisi mental yang meliputi kognitif dan emosinya, serta membutuhkan proses refleksi terhadap masing-masing individu. Selanjutnya dalam pengambilan keputusan karir domain tertinggi yang harus diperhatikan salah satunya adalah *self awareness*. Individu yang memiliki *self awareness* tinggi akan mampu mengambil keputusan karir secara bijaksana, tanpa paksaan dan bisa bertanggungjawab dalam setiap keputusan yang di ambil. Hal tersebut senada

dengan ungkapan Kreibich (2020) bahwa *self awareness* merupakan keadaan dimana individu menaruh perhatian terhadap dirinya sendiri, mengidentifikasi setiap hambatan demi mencapai tujuan (Duval & Wicklund, 1972).

KESIMPULAN DAN SARAN

Self awareness merupakan kecakapan yang harus dimiliki oleh siswa dalam pengambilan keputusan karier. *Self awareness* berkaitan dengan pemahaman individu yang meliputi intrapersonal dan interpersonal. Intrapersonal meliputi kepercayaan, nilai, kondisi mental (kognisi & perasaan), respon fisik, ciri-ciri kepribadian, dan motivasi. Sedangkan komponen interpersonal berkaitan dengan persepsi orang lain dan perilaku. Individu yang sadar terhadap komponen-komponen yang ada di dalam dirinya akan mampu memutuskan pilihan karier dengan mempertimbangkan pengetahuan diri, pilihan-pilihan karier, keterampilan pengambilan keputusan, serta domain metakognisi. Semua aspek tersebut harus dikuasai oleh siswa agar keputusan karier yang dipilih tepat.

Saran bagi guru BK yaitu diharapkan dapat mengeksplor kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa yang meliputi kelebihan, bakat, minat, serta kepribadian yang dimiliki agar mudah dalam membantu siswa tersebut menentukan kariernya di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Carden, J., Jones, R.J., & Passore, J. 2022. Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, Vol. 46(1) 140–177.
- Creed, P. A., Wong, O. Y., & Hood, M. 2009. Career decision-making, career barriers and occupational aspirations in chinese adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 9(3), 189-203
- Flurentin, E. 2012. Latihan Kesadaran Diri (*Self Awareness*) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, Universitas Kanjuruhan Malang.
- Goleman, D. 2007. *Emotional Question*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jabar, A.A., dkk. 2019. Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2 (1): 35-45.
- Kreibich, A., Hennecke, M. & Brandstatter, V. 2020. The Effect of Self-awareness on the Identification of Goal-related Obstacles. *European Journal of Personality, Eur. J. Pers*, 34: 215–233.

- Leary, M. R. & Buttermore, N. R. 2003. The Evolution of the Human Self: Tracing the Natural History of Self-Awareness. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33 (4): 365-404.
- Peterson, G.W., dkk. 2002. *A Cognitive Information Processing Approach to Career Problem Solving and Decision Making* (D. Brown & Associates, Ed.). San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Pompeo, A.M. & Levitt, D.H. 2014. A Path of Counselor Self-Awareness. *Journal Counseling and Values*, 59: 80-94
- Super, D. E., 1990. *A Life-span, Life-space Approach to Career Development*. San Francisco: Jossey-Bass.