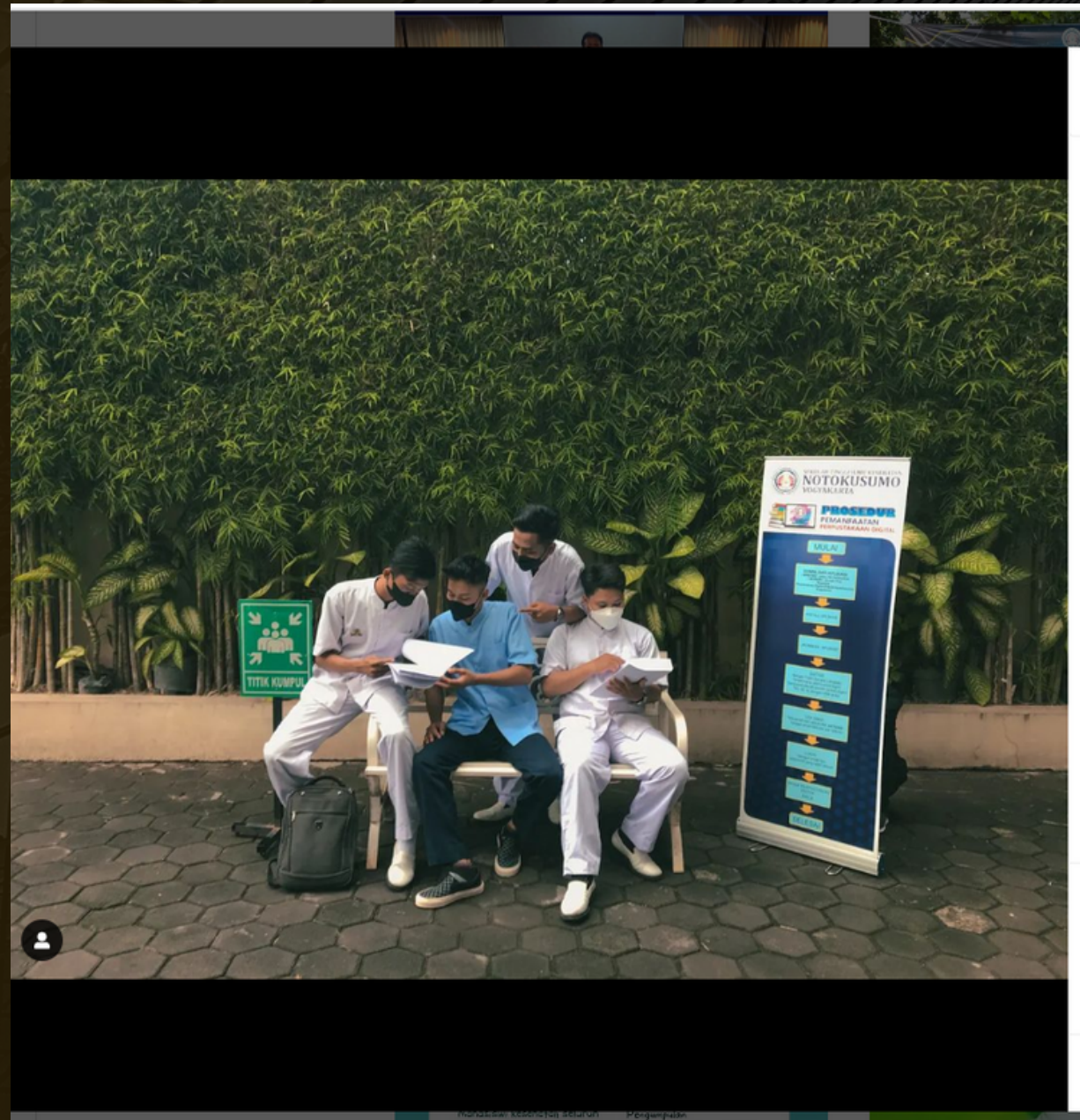


KESADARAN INTERPERSONAL DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL

Barkah Wulandari, M.Kep





Kesadaran diri (self awareness)

Kemampuan akan mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakah seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain.

Menurut Goleman (2002), self awareness merupakan kesadaran diri dalam mengendalikan emosi yang timbul pada diri seseorang. McQueen (2008), menyatakan bahwa perawat akan mampu bertindak dan berkomunikasi dengan cara yang tepat dan penuh kepedulian jika memiliki self awareness yang baik

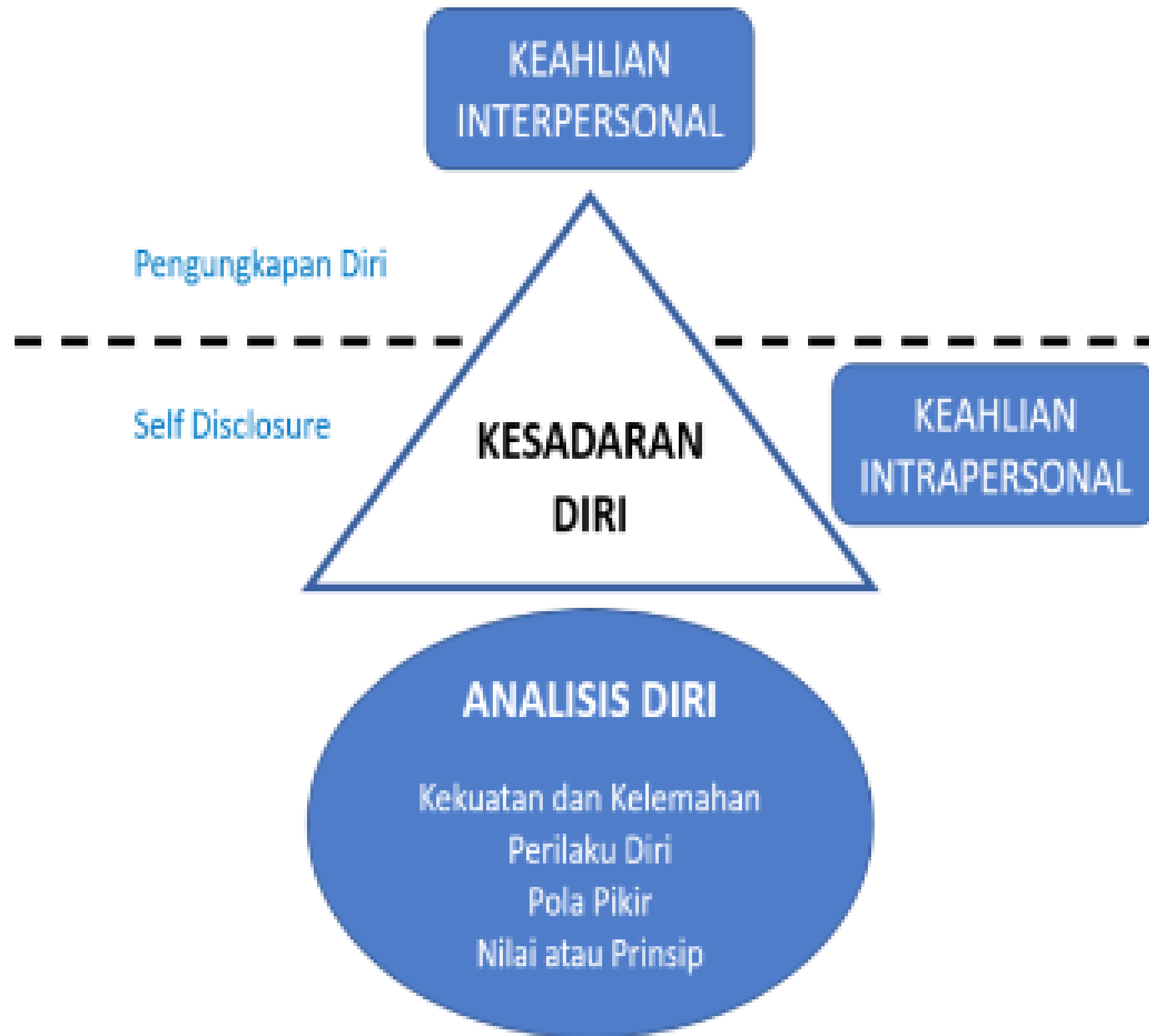




Kesadaran diri (self awareness)

Ahli psikologi mengungkapkan bahwa istilah lain dari self awareness adalah metamood atau metakognisi.

Artinya kesadaran seseorang terhadap proses berpikir serta kesadaran emosinya sendirinya. Adanya proses metakognisi mampu membuat seseorang bisa mengontrol semua aktivitas kognitifnya. Sehingga hal itu bisa mengarahkan individu tersebut untuk memilih situasi dan juga strategi yang tepat bagi dirinya sendiri di masa depan



Kesadaran diri (self awareness)

Kemampuan akan mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakah seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain



Klasifikasi kesadaran diri



kesadaran diri obyektif



proses di mana diri mengarahkan perhatiannya ke dalam. Ketika perhatian seseorang difokuskan ke dalam diri maka perhatian bergeser ke aspek-aspek penting diri.

Kesadaran diri subyektif



ketika perhatian diarahkan menjauh dari diri. seseorang menyadari dan mampu membedakan antara dirinya dengan lingkungan fisik atau sosial sebagai ciri dari kesadaran diri subjektif

Kemampuan dalam kesadaran diri

A 3D number 1 icon with a pink and blue gradient, set against a white background with a subtle grid pattern.

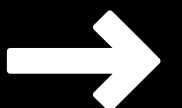
Kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruh dari emosi tersebut

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.

A 3D number 2 icon with a blue and purple gradient, set against a white background with a subtle grid pattern.

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 instropeksi diri, belajar dari pengalaman, dapat menerima umpan balik maupun perspektif baru, serta mau terus belajar dan mengembangkan diri.



Kemampuan dalam kesadaran diri

3

kemampuan mempercayai diri sendiri dalam bentuk kepercayaan diri, kesadaran akan harga diri, dan kemampuan diri.

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



Aspek-aspek self Awareness

Konsep Diri: gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri (karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional)

Gambaran Diri atau citra diri: bagaimana kita memandang diri kita secara fisik, secara sadar maupun tidak sadar

Identitas Diri

Ideal Diri

peran diri itu mengacu pada bagaimana perilaku, sikap, nilai, dan tujuan yang erat kaitannya diharapkan masyarakat atau kelompok sosial di sekitar seseorang

Harga diri adalah dasar untuk membangun hubungan antar manusia yang positif, proses belajar, kreativitas serta rasa tanggung jawab pribadi.





enam indikator kesadaran diri (self awareness)



Mengenali 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.

mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri

Individu mampu mengenali atau mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya

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



enam indikator kesadaran diri (self awareness)

dapat membuat keputusan dengan tepat

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

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

dapat mengevaluasi diri.

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





Membangun self awareness



meditasi

Berbicara secara pribadi dalam meditasi, dapat meningkatkan kesadaran diri yang lebih besar.



Menuliskan rencana dan prioritas utama

Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran diri adalah dengan menuliskan apa yang ingin dilakukan dan mengevaluasi kemajuanny



Menanyakan pada teman yang dipercaya

Agar teman dapat berperan sebagai cermin yang jujur, beri tahu mereka bahwa hal ini terkait dengan mencari perspektif yang jujur, kritis, dan objektif.



Membangun self awareness

✓ **Memperoleh umpan balik yang reguler**

dapat digunakan untuk mulai memperbaiki diri sendiri; namun tidak perlu memaksakan diri untuk disukai orang lain, karena kondisi ini akan menjadi berbeda dari tujuan semula.

✓ **Menjadi pendengar yang baik**

Bersikap terbuka pada orang lain dan menjadi pendengar yang baik dapat membantu untuk belajar mendengarkan secara objektif apa yang ingin disampaikan diri sendiri. Hal ini bisa membuat seseorang menjadi lebih sadar dan memahami pemikiran maupun perasaan pribadi



JENDELA JOHARI

Sebuah teknik yang diciptakan pada tahun 1955 oleh dua orang psikolog Amerika, Joseph Luft dan Harrington Ingham.

Digunakan untuk membantu orang lebih memahami hubungan dengan diri dan orang lain yang lebih baik.



Bidang 1: Diri Terbuka (public area)

Disadari diri sendiri, dan ditampilkan kepada orang lain atas kemauan sendiri.

Dimana persepsi antara dirinya sendiri & orang lain sama. Artinya melihat seseorang seperti seseorang tersebut melihat diri sendiri.

Contoh: A merasa percaya diri & orang lain juga melihat A sebagai orang yang mempunyai kepercayaan diri.





Bidang 2: Diri Terlana (blind area)

Bagian diri yang tanpa disadari dirinya, tertutup terhadap dirinya, diketahui orang lain atau tersampaikan kepada orang lain.

•Contoh: Mempunyai cara berbicara yang ditangkap oleh orang lain sebagai sikap yang sombong, tetapi B tidak menyadari bahwa ia sombong.

Contoh: Sering membuat interupsi, kurang memperhatikan perasaan orang lain, sering membantah, membanggakan diri sendiri



BIDANG 3 : DIRI TERSEMBUNYI (*hidden area*)

Disadari diri sendiri, tapi secara sadar ditutupi atau disembunyikan terhadap orang. Mungkin juga tidak tahu bagaimana menyampaikannya kepada orang lain

Contoh: C sebetulnya merasa tidak aman & cemas di lingkungan sosialnya, tetapi C selalu berusaha menutupinya dengan cara tampil sbg orang yang percaya diri, ramah pada semua orang, murah senyum.

Contoh: tidak setuju dengan pendapat orang lain akan tetapi tidak dapat menyampaikan hal tersebut karena bisa membuat malu sendiri



BIDANG 4 : DIRI TAK DIKENAL SIAPAPUN (*unknown area*)

Bagian diri yang tak dikenal oleh diri sendiri dan orang lain.

Area ini akan mengecil sehubungan dengan kedewasaan, mulai mengembangkan diri atau belajar dari pengalaman.

Contoh: Ketika pertama kali suka dengan orang lain (selain anggota keluarga).



VARIASI TINGKAT KESADARAN DIRI

Adalah individu yang terbuka terhadap dunia sekelilingnya, potensi diri disadari, perasaan dan pikirannya terbuka untuk pengalaman–pengalaman hidup yang menyedihkan dan menyenangkan, pekerjaan, dan sebagainya.

Ia lebih spontan dan bersikap jujur dan apa adanya pada orang lain.

1	2
3	4

VARIASI TINGKAT KESADARAN DIRI

1	2
3	4

Adalah individu yang kurang memahami diri sendiri, tingkah lakunya terbatas, perasaannya kurang terbuka, kurang luas cara pandang dan variasi hidupnya

JOHARI Window: A Self-reflection Tool

	SAYA TAHU	SAYA TIDAK TAHU
ORANG LAIN TAHU	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
ORANG LAIN TIDAK TAHU	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____



THANK
YOU!