



Self-Awareness Research Trends In The Indonesian Journal of Guidance and Counseling

Al Halik¹, Zamratul Aini², Diana Devi³, Teuku Yasser⁴

¹Universitas Islam Negeri Jura Siwo Lampung, Metro, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

^{3,4}Universitas Jabal Ghafur, Aceh, Indonesia

Abstract : Self-awareness serves as a cornerstone of personal understanding and consciousness. This ability helps individuals to understand themselves and grow into good people. Study This uses analysis content on several articles published in journals, including guidance and counseling/Islamic guidance and counseling throughout Indonesia, with self-awareness as the main focus of the study. This study discloses that several publications focusing on self-awareness show pattern fluctuations, of which 2022 is peak experience enhancement. Among these publications, the most dominant research design is quantitative research. Apart from that, high school students, multicultural awareness and sociodrama techniques are the targets, focus of study and most treatment. In connection with the findings of this study, several recommendations have been proposed for future research that bases self-awareness as the main focus. These recommendations include increasing the diversity of research types and choosing a more varied treatment technique.

Keywords : Guidance and Counseling; Journal; Self-Awareness; Treatment.

Tren Penelitian Self-Awareness dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia

Abstrak : *Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan aspek fundamental dari kognisi dan kesadaran individu. Kemampuan ini membantu individu untuk memahami diri mereka sendiri untuk tumbuh menjadi pribadi yang baik. Penelitian ini menggunakan analisis konten pada sejumlah artikel yang telah diterbitkan di jurnal bimbingan dan konseling/bimbingan dan konseling Islam di seluruh Indonesia, dengan self-awareness sebagai fokus utama penelitian. Studi ini mengungkapkan bahwa jumlah publikasi yang berfokus pada self-awareness menunjukkan pola fluktuasi, di mana tahun 2022 merupakan puncak mengalami peningkatan. Di antara publikasi-publikasi tersebut, rancangan penelitian yang paling dominan adalah penelitian kuantitatif. Selain itu, siswa SMA, muticultural awareness dan teknik sosiodrama menjadi sasaran, fokus kajian dan perlakuan yang paling banyak. Sehubungan dengan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi telah diusulkan untuk penelitian berikutnya yang mendasari self-awareness sebagai fokus utama. Beberapa rekomendasi tersebut antara lain meningkatkan keragaman jenis penelitian dan memilih teknik perlakuan yang lebih bervariasi.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling; Jurnal; Kesadaran Diri; Treatment.

Article history

Received: 14 May 2025

Revised: 23 June 2025

Accepted: 28 June 2025

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Al Halik; Alhalik@metrouniv.ac.id

PENDAHULUAN

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan aspek fundamental dari kognisi dan kesadaran manusia, yang memainkan peran penting dalam berbagai teori psikologis dan filosofis

(Carden, Jones, dkk., 2022). *Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran, dan cara adaptasi dengan lingkungan (Carden, Passmore, dkk., 2022). Kemampuan ini memungkinkan individu untuk memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, membuat keputusan yang tepat, mengatur emosi, dan menavigasi interaksi sosial secara efektif (Kreibich dkk., 2020).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) berdampak signifikan pada berbagai bidang kehidupan, seperti meningkatkan kinerja akademik dan pertumbuhan pribadi siswa (Bektaş Bedir & Dursun, 2022; London dkk., 2023), meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan mahasiswa (Centeio dkk., 2023), membangun hubungan terapeutik dan membina empati di antara profesional kesehatan (Rasheed dkk., 2019), menjalani kehidupan rasional dan menuju kehidupan (spiritual) yang diberkati (Jailani & Utami, 2023), dan meningkatkan kepemimpinan, kinerja, dan efikasi di tempat kerja (Showry & Manasa, 2014; Wiryananta dkk., 2021). Dengan memupuk kesadaran diri, individu dapat mengalihkan fokus mereka dari pikiran negatif ke pengalaman positif, sehingga meningkatkan kepuasan hidup dan stabilitas emosional.

Membantu individu memahami diri mereka sendiri menjadi komponen esensial dalam bimbingan dan konseling. Jika tidak terampil dalam memproses kesadaran diri, tidak dapat secara efektif belajar tentang diri sendiri dan kebutuhan, kekuatan, dan kelemahan pribadi kita sendiri (Steiner, 2014). Melalui pelayanan bimbingan dan konseling ini, konselor dapat membantu klien untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, mengenali pola pikir dan perilaku yang mungkin menjadi penghalang, dan mengembangkan strategi untuk perubahan positif. Peningkatan *Self-awareness* atau kesadaran diri, individu dapat lebih efektif dalam mengatasi masalah, membuat keputusan yang tepat, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Carden, Passmore, dkk., 2022). *Self-awareness* menjadi sangat penting bagi individu dalam upaya mencapai tujuan mereka (Kreibich dkk., 2020).

Studi mengenai *Self-awareness* telah menunjukkan perkembangan, seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif. Berbagai teori dan model kesadaran diri telah dikembangkan untuk meningkatkan efektivitas intervensi dalam bimbingan dan konseling. (Topuz & Arasan, 2014) mengembangkan konseling kelompok kesadaran diri mampu meningkatkan kesadaran intrapersonal dan interpersonal siswa. Selanjutnya, (Mahamid* dkk., 2015) mengembangkan expressive group counseling model yang efektif meningkatkan kesadaran diri untuk mengurangi gejala trauma yang dialami anak-anak di Palestina. Individu yang menjadi lebih sadar diri, mereka menjadi lebih tangguh dan lebih baik dalam kinerja, kemampuan untuk menganalisis situasi yang tidak pasti dan penuh tekanan, mengidentifikasi kemungkinan solusi, berimprovisasi, dan menjaga ketenangan (Park & Park, 2019).

Penelitian mengenai kesadaran diri di Indonesia juga menunjukkan perkembangan dengan semakin banyaknya penelitian dalam topik ini. beberapa penelitian fokus pada distribusi tingkat self awareness siswa (Kurniawan & Farozin, 2019; Sitinjak & Hurriyati, 2022), dan lainnya membahas pengaruh bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt teknik sosiodrama khusus terhadap *self-awareness* siswa (Asri dkk., 2023). Dan ada juga penelitian yang membahas hubungan disiplin belajarnya siswa (Putri & Ardi, 2024). Meskipun demikian, di antara semua penelitian tersebut, belum ditemukan upaya untuk meninjau informasi yang telah dilaporkan dalam semua penelitian tersebut.

Dengan menggunakan analisis konten pada beberapa jurnal ilmiah bimbingan dan konseling/bimbingan dan konseling Islam yang diterbitkan di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang berbagai penelitian yang membahas *self-awareness* di Indonesia. Secara rinci penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: (1) Bagaimana tren jumlah penelitian *self-awareness* dari tahun ke tahun? (2) Bagaimana variasi desain penelitian yang digunakan untuk menyelidiki *self-awareness* di Indonesia? (3) Topik apa

yang paling sering digunakan untuk self-awareness siswa? (4) Perlakuan apa saja yang peneliti terapkan untuk meningkatkan kemampuan self-awareness siswa? Penelitian yang dilakukan kali ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas tentang self-awareness. Pertama, penelitian ini difokuskan pada keseluruhan artikel yang diterbitkan pada jurnal ilmiah bimbingan dan konseling/bimbingan dan konseling Islam terakreditasi oleh *Science and Technology Index* (SINTA). Kedua, penelitian ini dikhususkan untuk menyelidiki sejumlah artikel dengan self-awareness sebagai fokus utama mereka. Ketiga, berbagai parameter digunakan sebagai landasan analisis isi.

METODE

Kajian ini menggunakan prinsip analisis konten (Arias dkk., 2020), yaitu fokus pada temuan dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan di jurnal ilmiah di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan serupa dengan yang digunakan oleh (Susetyarini & Fauzi, 2020). Data dikumpulkan dari hasil analisis isi artikel. Seluruh artikel diambil dari jurnal bimbingan dan konseling/bimbingan dan konseling Islam yang terdaftar di Science and Technology Index (SINTA) pada bulan Juni 2024. SINTA (<https://sinta.kemdikbud.go.id/>) merupakan platform untuk mengukur perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dirancang dan dikembangkan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Indonesia. Total ada 102 jurnal yang ada di database SINTA. Untuk selanjutnya, seluruh artikel yang mengulas self-awareness dikumpulkan dari masing-masing jurnal tersebut. Artikel yang dianalisis dalam penelitian ini telah dipublikasikan secara online. Dari ratusan artikel yang publikasi, terdapat 60 artikel yang mengkaji self-awareness dan semua artikel dianalisis dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan merupakan pedoman analisis isi yang diadopsi dari penelitian (Susetyarini & Fauzi, 2020) memuat tujuh aspek-aspek terkait yang diamati (Tabel 1). Pada penelitian ini, peneliti mengambil 5 aspek utama yang ditinjau untuk analisis isi dalam penelitian ini. Aspek tersebut meliputi (1) jumlah publikasi per tahun; (2) jenis penelitian; (3) subjek penelitian; (4) Topik dipilih untuk penelitian; dan (5) perlakuan. Kategori yang ada tidak diputuskan di awal karena belum adanya penelitian sebelumnya yang mungkin dapat menjadi acuan untuk menentukan apa yang harus dimasukkan ke dalam kategori tersebut dan kemungkinan kategori yang digeneralisasikan secara berlebihan mungkin muncul ketika analisis konten pada beberapa artikel dilakukan.

Tabel 1. Aspek dan kategori yang Digunakan untuk Analisis Konteks dalam Penelitian

	Aspects	Categories
Jenis Penelitian (A)	1. R and D 2. Action Research (CAR)	3. Penelitian Kuantitatif 4. Penelitian Kualitatif 5. unidentified
Tipe Penelitian Kuantitatif	1. Deskriptif Kuantitatif (DK) 2. Correlational Research (CR) 3. Survey Research (SR)	4. Pre-Experimental Designs (PED) 5. True Experimental Designs (TED) 6. Quasi-Experimental Designs (QED)
Subjek Penelitian	1. Senior High School Student 2. Junior High School Student 3. Elementary School Student	4. Undergraduate Student 5. Teacher Counseling 6. Society

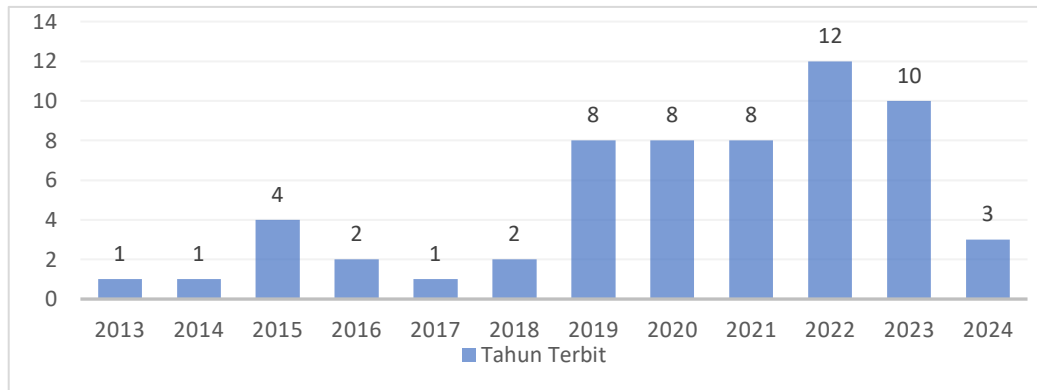
Analisis data dilakukan dengan cara setiap artikel diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu berdasarkan aspek tertentu yang memenuhi kategori yang telah ditentukan. Penentuan kategori tersebut didasarkan pada informasi yang disampaikan oleh penulis pada bagian abstrak, metode, dan pembahasan. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan disajikan dalam bentuk diagram batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menggunakan analisis isi dari artikel penelitian yang telah dikumpulkan. Kemudian, dilanjutkan dengan analisis artikel tersebut sesuai dengan indikator instrumen yang dijelaskan sebelumnya. Dengan hasil sebagai berikut.

Jumlah Publikasi Penelitian

Jumlah artikel yang diterbitkan menunjukkan seberapa sering penelitian dilakukan selama jangka waktu tertentu. Dengan menggunakan grafik pada Gambar 1 sebagai panduan, publikasi yang mengulas tentang kesadaran diri telah tersedia sejak tahun 2013. Tidak ada tren yang terlihat dalam jumlah publikasi yang berubah dari tahun ke tahun. Namun, seperti yang terlihat pada Gambar 1, terdapat lebih banyak publikasi sejak tahun 2022 dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.



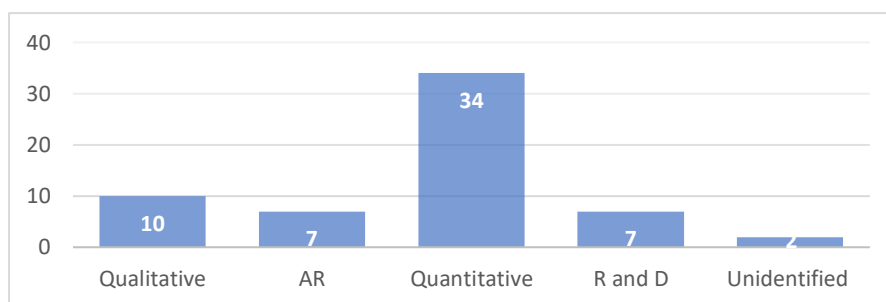
Gambar 1. Tren Peningkatan Jumlah Penelitian Self-Awareness di Indonesia dalam 12 Tahun

Penelitian self-awareness di Indonesia menunjukkan pola fluktuatif. Mulai tahun 2018, jumlah penelitian self-awareness mulai meningkat secara signifikan, melonjak menjadi 8 penelitian per tahun selama 3 tahun berturut-turut (2019-2021). Puncak jumlah penelitian self-awareness terjadi pada tahun 2022, dengan total 12 penelitian yang dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan minat dan fokus terhadap topik self-awareness dalam dunia penelitian khususnya bimbingan dan konseling di Indonesia. Setelah mencapai puncak di tahun 2022, jumlah penelitian self-awareness mengalami penurunan. Meskipun terjadi penurunan, jumlah penelitian self-awareness dalam beberapa tahun terakhir masih lebih tinggi dibandingkan periode 2013-2018. Hal ini mengindikasikan bahwa topik self-awareness masih menjadi bidang yang cukup diminati dalam penelitian di Indonesia. Tren jumlah penelitian self-awareness di Indonesia selama 12 tahun terakhir menunjukkan dinamika yang menarik, dengan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Data ini dapat menjadi landasan untuk mengkaji lebih lanjut perkembangan dan arah penelitian terkait self-awareness di Indonesia ke depannya.

Penelitian self-awareness berpotensi memberikan dampak positif dan berkontribusi pada pengembangan individu dan organisasi yang lebih positif. Individu dengan self-awareness yang baik terbukti lebih percaya diri, sukses dalam hubungan dan pekerjaan, serta memiliki kendali diri yang lebih baik (McCabe dkk., 2024). Pada dasarnya tujuan utama penelitian di bidang pendidikan adalah untuk meningkatkan praktik pendidikan dan berkontribusi pada perbaikan proses pembelajaran, sehingga mendorong perubahan positif dalam lingkungan pendidikan (Whitehead & Huxtable, 2022). Secara khusus dalam bimbingan dan konseling, suatu penelitian akan mempengaruhi praktik pelayanan karena berbagai alasan, yaitu: 1) temuan dapat dijadikan masukan yang kredibel, yang memungkinkan untuk diterapkan sehingga dapat meningkatkan hasil dan kesejahteraan siswa. 2) Membantu konselor mengembangkan strategi intervensi yang lebih tepat dan efisien. 3) Digunakan sebagai dasar dalam pengembangan kebijakan pendidikan, termasuk kebijakan tentang bimbingan dan konseling di sekolah. Ini dapat mempengaruhi alokasi sumber daya, pelatihan staf, dan standar profesional, yang semuanya berdampak pada kualitas layanan bimbingan konseling yang diberikan.

Jenis Penelitian

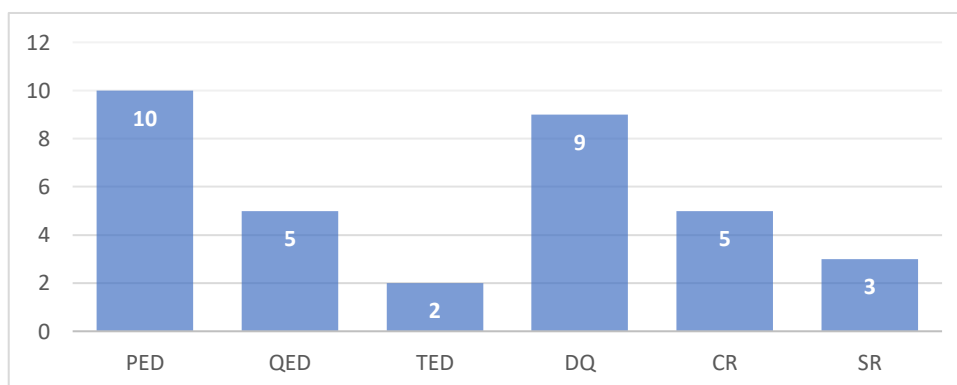
Jenis dan desain penelitian merupakan komponen penting dalam merancang studi yang efektif dan bermakna. Hasil analisis ditemukan bahwa jenis penelitian kuantitatif merupakan terbanyak yang digunakan untuk mengkaji self-awareness. Hasil tersebut bisa dilihat pada gambar 2. Berikut.



Gambar 2. Sebaran Jenis Penelitian dalam Mengkaji Self-Awareness sebagai Topik Utama

Penggunaan penelitian kuantitatif memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan jenis penelitian yang lain. Dari total 60 penelitian, 34 di antaranya atau sekitar 57% menggunakan metode kuantitatif. Sejalan dengan studi (Hochbein & Smeaton, 2018) menunjukkan pendekatan kuantitatif mendominasi karena sebagian besar artikel penelitian di jurnal pendidikan menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dianggap lebih objektif karena menggunakan data numerik dan analisis statistik. Menggunakan sampel yang besar dan teknik sampling yang sistematis, hasil penelitian kuantitatif dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas, membuatnya lebih bermanfaat untuk kebijakan dan praktik pendidikan. Hasil pengujian hipotesis serta penentuan hubungan sebab-akibat antar variabel, penting untuk mendukung keputusan berbasis data. Namun, disisi lain penelitian kualitatif dalam bidang pendidikan telah mengalami peningkatan yang signifikan karena memiliki posisikan unik untuk memberikan para peneliti data berbasis proses, narasi, bertingkat, yang lebih dekat dengan pengalaman manusia (Stahl & King, 2020). Kondisi ini memberikan peluang besar kepada para peneliti, bahwa masih ada ruang yang luas untuk mengkaji self-awareness melalui desain penelitian kualitatif.

Selain jenis penelitian, penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkap sebaran penelitian kuantitatif yang dipilih sebagian besar peneliti. Hasil tergambar sebagai berikut:



Gambar 3. Sebaran Penelitian Kualitatif dalam Mendalami Self-Awareness

Jenis penelitian kuantitatif yang banyak digunakan yaitu pre experimental design dan descriptive quantitative. Desain pra-eksperimental lebih umum dalam penelitian bimbingan dan konseling karena kepraktisan dalam menguji efektivitas intervensi atau program bimbingan (Stratton, 2019). Evaluasi intervensi seperti program konseling dengan mengukur perubahan peserta sebelum dan sesudah intervensi, sehingga mempercepat proses penelitian dan memungkinkan evaluasi cepat terhadap efektivitas program bimbingan dan konseling (Rahim & Hulukati, 2021). Selain itu, desain pra-eksperimental sering digunakan untuk menguji hipotesis

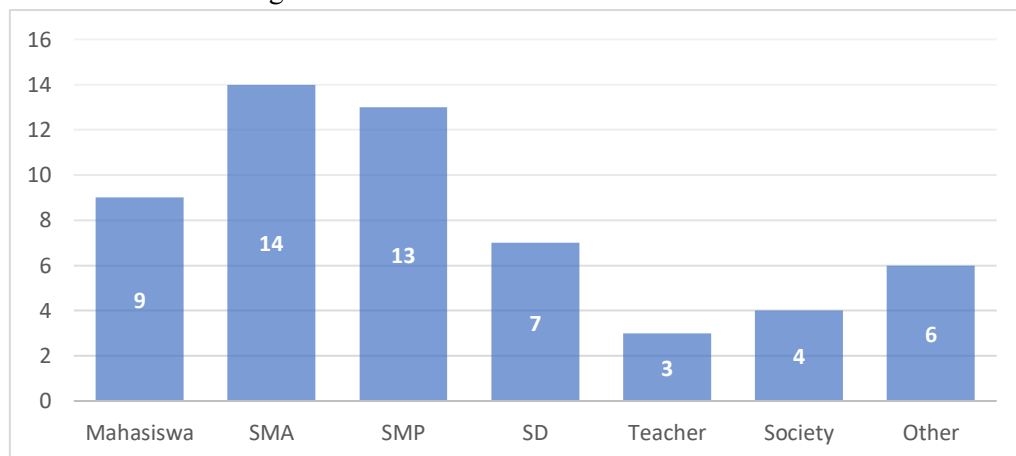
awal atau mengidentifikasi tren awal dalam penelitian bimbingan dan konseling sebelum dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kompleks sehingga mempercepat proses penelitian dan memungkinkan evaluasi cepat terhadap efektivitas program bimbingan dan konseling (Rahim & Hulukati, 2021).

Sementara itu, penelitian kuantitatif deskriptif berperan dalam mendeskripsikan secara sistematis, karakteristik populasi tertentu secara sistematis dan akurat, sehingga cocok untuk menjawab pertanyaan “apa” dan “bagaimana” tentang suatu fenomena. Pengumpulan data menggunakan kuesioner atau survei pada sampel besar, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi ke populasi (Fulk, 2023). Analisis data secara statistik deskriptif seperti mean, median, persentase yang hasilnya mudah diinterpretasikan. Temuannya dapat dijadikan dasar untuk penelitian yang lebih mendalam, baik kuantitatif maupun kualitatif (Salverda dkk., 2022).

Temuan penelitian ini memberikan peran penting dalam pengembangan penelitian bimbingan dan konseling terkait self-awareness. Temuan dari desain pra-eksperimental memungkinkan evaluasi cepat terhadap efektivitas intervensi atau program bimbingan dengan membandingkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi, serta mengidentifikasi tren awal yang dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan. Begitu juga dengan temuan kuantitatif deskriptif memberikan dasar untuk penelitian lebih mendalam baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Mendalami lebih jauh dengan menggunakan jenis yang lain seperti penelitian korelasi, kuasi eksperimen dan true eksperimen. Hasil-hasil ini memberikan landasan yang kuat untuk evaluasi dan pengembangan program bimbingan serta pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang terjadi dalam bidang bimbingan dan konseling.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian tentang self-awareness atau kesadaran diri. Pemilihan subjek yang tepat akan menentukan keberhasilan penelitian dalam mengungkap fenomena kesadaran diri secara komprehensif. Berdasarkan analisis data, maka ditemukan hasil sebagai berikut.



Gambar 4. Sebaran Subjek Penelitian pada Penelitian terkait Self-Awerenss

Berdasarkan data pada gambar 4, subjek penelitian yang paling banyak digunakan adalah siswa SMA dengan jumlah 14, diikuti oleh siswa SMP sebanyak 13, dan mahasiswa sebanyak 9. Hal ini tentu memiliki alasan tersendiri kenapa penelitian terkait self-awareness banyak menasar siswa SMA. Self-awareness atau kesadaran diri adalah aspek mendasar dari pengembangan pribadi yang telah diteliti secara luas di berbagai bidang. Memiliki peran dalam meningkatkan pemahaman individu tentang diri, emosi, perilaku dan motivasi mereka, sehingga meningkatkan pengambilan keputusan, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Kreibich dkk., 2020).

Siswa SMA merupakan masa remaja, merupakan masa kritis yang ditandai dengan perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan, sehingga perlu menumbuhkan self-awareness. Kemampuan ini menjadi bekal yang diperlukan untuk menghadapi tantangan, membuat

keputusan yang tepat, dan menumbuhkan rasa identitas yang kuat, sehingga berkembang dan kesejahteraan yang positif ((Mertens dkk., 2022). Sementara itu, banyaknya subjek dari kalangan siswa SMP dan mahasiswa juga dapat dipahami dari perspektif perkembangan. Siswa SMP berada pada masa awal remaja di mana mulai terjadi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan, termasuk perkembangan self-awareness. Sedangkan mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal yang juga masih mengalami proses pematangan self-awareness.

Lebih dari itu, pemilihan subjek penelitian tentunya harus disesuaikan dengan tujuan dan konteks spesifik dari masing-masing penelitian. Keberagaman subjek dari berbagai kelompok usia dan latar belakang juga diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang self-awareness. Penelitian selanjutnya, bisa mengembangkan studi terkait self-awareness ke berbagai subjek penelitian yang beragam usia, karena pada dasarnya, intervensi yang berfokus pada kesadaran diri dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan semua individu. Dengan mengembangkan keterampilan kesadaran diri sejak dini, dapat membangun landasan yang kokoh untuk pertumbuhan pribadi dan kesuksesan di masa depan (Carden, Passmore, dkk., 2022; Kreibich dkk., 2020).

Topik Kekhususan Self Awareness

Self-Awareness mencakup pengembangan pemahaman diri yang mendukung perkembangan pribadi. Kemampuan ini membantu individu khususnya siswa dalam pengambilan Keputusan yang lebih bijaksana, meningkatkan kepercayaan diri, dan membebaskan dari prasangka. Self-awareness dalam lingkungan pendidikan dapat mendukung manajemen stres, pembentukan hubungan sosial, dan peningkatan rasa tanggung jawab dan fleksibilitas. Pada artikel-artikel yang dianalisis, poin-poin self-awareness yang mendukung siswa tersebut, juga menjadi topik yang dibahas, seperti bagaimana pengaruh self-awareness terhadap kepercayaan diri, tanggungjawab, manajemen waktu dan lainnya. Hanya saja topik tersebut tidak sebanyak topik seperti tabel 2, berikut.

Tabel 2. Tiga Topik yang Menjadi Perhatian Pada Penelitian Terkait Self-Awareness

Topik	Jumlah Artikel
Multicultural Awareness/Cultural Awareness	15
Religious Awareness	5
Career Awareness	5

Topik penelitian yang banyak diteliti adalah multicultural awareness/cultural awareness. Dapat dipahami mengingat keragaman Indonesia yang kaya dalam etnis, agama, bahasa, dan budaya memang merupakan aset berharga (Thahir, 2023). Namun, jika tidak dikelola secara efektif, keragaman ini dapat menyebabkan konflik dan perpecahan di dalam bangsa (Hesti dkk., 2022). Penelitian multicultural awareness bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu tentang keragaman dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, konseling, dan lingkungan organisasi. Dengan kesadaran tersebut, diharapkan individu dapat lebih menghargai perbedaan, bersikap terbuka, dan mampu berinteraksi secara efektif dengan orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda (Davis dkk., 2018).

Selain itu, topik Religious Awareness dan Career Awareness meskipun tidak sebanyak multicultural awareness, juga mendapatkan perhatian dari para peneliti. Penelitian tentang religious awareness bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan toleransi di antara komunitas agama, terutama dalam menghadapi meningkatnya konflik yang berakar pada perbedaan agama. Kesadaran untuk saling memahami dan menghormati perbedaan keyakinan menjadi sangat penting untuk menjaga kerukunan (Taufikurrahman dkk., 2023). Sedangkan penelitian tentang career awareness bertujuan untuk meningkatkan pemahaman menyelaraskan minat dan potensi mereka dengan jalur karir yang sesuai, memungkinkan mereka untuk merencanakan dan mengembangkan karir mereka

secara efektif sambil mempersiapkan tuntutan tenaga kerja. Kesadaran karir yang tinggi membantu individu merencanakan dan mengembangkan karir secara efektif. Kesadaran karir membantu dalam mempersiapkan individu untuk dunia kerja (Hashish, 2019).

Dominannya topik multicultural awareness dalam penelitian menunjukkan urgensi isu tersebut di Indonesia sebagai negara yang beragam. Sementara topik religious awareness dan career awareness meskipun jumlahnya lebih sedikit, juga memiliki peran penting dalam menjaga kerukunan beragama dan mempersiapkan generasi muda memasuki dunia kerja. Multicultural awareness juga menjadi kompetensi yang penting dalam dunia kerja saat ini. Kemampuan melibatkan pemahaman, penghormatan, dan penghargaan terhadap perbedaan budaya di antara individu (Chen dkk., 2020). Kompetensi ini penting bagi berbagai profesi, termasuk perawatan kesehatan, pendidikan, konseling, dan bisnis, karena memungkinkan para profesional untuk berinteraksi secara efektif dengan klien, siswa, atau kolega yang beragam (Killian & Floren, 2020). Kesadaran multikultural berkontribusi pada peningkatan kepuasan kerja, kinerja, dan kerja sama tim dalam organisasi (Al Doghan dkk., 2019).

Sejauh ini, dalam prakteknya penelitian kesadaran multikultural sangat penting untuk meningkatkan praktik konseling dan terapi dengan meningkatkan pemahaman konselor tentang latar belakang dan identitas budaya yang beragam. Dengan mengedepankan kompetensi multikultural, konselor dapat memberikan layanan yang lebih efektif dan sensitif secara budaya kepada klien dari berbagai latar belakang (Killian & Floren, 2020). Penelitian berikutnya, bisa mengembangkan penelitian dengan menyasar berbagai subjek penelitian, dan dengan topik lain yang berguna meningkatkan pemahaman individu kehidupannya.

Perlakuan

Memberikan perlakuan dalam penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis atau menentukan dampak dari kondisi tertentu pada parameter apa pun yang sedang diujicobakan atau dipelajari. Treatment atau perlakuan dalam bimbingan dan konseling adalah serangkaian tindakan terencana yang diberikan oleh konselor kepada konseli, baik secara individual maupun kelompok, dengan tujuan membantu konseli mengembangkan potensi diri, mencegah timbulnya masalah, dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, sehingga konseli dapat mencapai perkembangan yang optimal dan kemandirian dalam hidupnya.

Bimbingan dan konseling dengan pendekatan kelompok dan klasikal merupakan cara perlakuan yang umum yang dilakukan peneliti dalam mengkaji self awareness. Pada umumnya para konselor mencoba menggabungkan bimbingan dan konseling dengan beberapa teknik, seperti mainfulness, sosiodrama, kognitif behavior terapi, dan lainnya. Dalam penelitian ini, ditemukan data sebagai berikut.

Tabel 3. Tiga Teknik yang Sering Dipilih Peneliti dalam Mengkaji Self Awareness

Teknik	Jumlah Artikel
Teknik Sosio Drama	5
Teknik Eksperiensial	3
Teknik Reframing	2

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa teknik sosiodrama yang paling banyak dibahas. Ini bisa berarti bahwa teknik sosio drama kemungkinan dianggap sangat efektif atau populer oleh para praktisi BK. Popularitas ini bisa disebabkan oleh kemampuannya untuk melibatkan klien secara aktif dalam bermain peran dan mengeksplorasi dinamika sosial, yang dapat membantu dalam meningkatkan perolehan pengetahuan, memahami dan mengatasi masalah interpersonal (Horton dkk., 2022). Teknik sosiodrama sangat dihargai oleh praktisi konseling karena efektivitasnya dalam memfasilitasi pengalaman belajar dan mempromosikan pengembangan pribadi.

Teknik lain yang dipilih peneliti dalam mengkaji self-awareness yaitu teknik eksperiensial dan reframing. Meskipun jumlah artikelnya lebih sedikit, ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa teknik tersebut kurang efektif atau kurang penting. Teknik eksperiensial dalam konseling

melibatkan pendekatan praktis yang melibatkan klien secara aktif dalam proses terapeutik mereka untuk mendorong pertumbuhan pribadi, kesadaran diri, dan pengembangan keterampilan. Teknik ini bertujuan untuk memberikan klien kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas, latihan, atau intervensi yang menciptakan pengalaman transformatif (Trottier, 2024).

Teknik Reframing adalah teknik yang paling sedikit dibahas dalam artikel, mungkin mencerminkan bahwa teknik ini digunakan dalam konteks yang lebih spesifik atau oleh kelompok praktisi tertentu. Teknik reframing merupakan salah satu strategi dalam konseling yang membantu klien melihat situasi, pikiran, atau emosi dari sudut pandang yang berbeda. Tujuannya adalah untuk menantang keyakinan, interpretasi, atau persepsi negatif dimiliki klien tentang diri mereka sendiri, orang lain, atau keadaan mereka. Sehingga meningkatkan fleksibilitas kognitif, mendorong pemikiran positif, dan memfasilitasi regulasi emosional (Leuteritz dkk., 2023).

Perbedaan jumlah artikel yang membahas masing-masing teknik mungkin mencerminkan variasi dalam preferensi dan keahlian praktisi, serta konteks di mana teknik-teknik tersebut diterapkan. Berdasarkan temuan ini, penelitian berikutnya bisa mengembangkan kajian secara kualitatif kenapa teknik sosiodrama menjadi populer dikalangan praktisi BK. Sehingga, dapat mengeksplorasi pengalaman praktisi dan klien, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang membuatnya efektif dalam berbagai konteks bimbingan dan konseling. Begitu juga dengan teknik yang lainnya, bisa difokuskan pada alasan di balik kurangnya perhatian terhadap teknik lain, apakah karena kurang dikenal atau adanya tantangan dalam penerapannya. Penelitian komparatif juga dapat dilakukan untuk membandingkan efektivitas ketiga teknik ini dalam konteks yang berbeda, seperti usia klien, jenis masalah, atau setting bimbingan (individu vs. kelompok).

SIMPULAN

Artikel-artikel yang menekankan pada self-awareness dan diterbitkan dalam publikasi bimbingan dan konseling atau bimbingan dan konseling Islam telah ditinjau untuk penelitian ini mulai. Terlihat bahwa adanya pola fluktuatif, tahun 2022 terjadi peningkatan jumlah publikasi yang mengedepankan self-awareness. Mayoritas dari artikel tersebut merupakan penelitian kuantitatif. Selain itu, sebagian besar subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah atas, dengan topik yang paling populer adalah multicultural awareness. Sedangkan teknik perlakuan sociodrama menunjukkan perlakuan yang paling banyak digunakan. Beberapa rekomendasi untuk penelitian berikutnya terkait dengan kesimpulan penelitian ini. Pertama, peneliti berikutnya bisa mempertimbangkan penelitian kualitatif dalam mengkaji self-awareness, misalnya mengeksplorasi pengalaman praktisi dan klien dan mengidentifikasi faktor-faktor yang membuatnya efektif dalam berbagai konteks bimbingan dan konseling. Kedua, upaya penelitian dan pengembangan yang bertujuan untuk meningkatkan self awareness siswa, mempertimbangkan berbagai teknik bimbingan dan konseling.

REFERENSI

- Al Doghan, M. A., Bhatti, M. A., & Juhari, A. S. (2019). Do Psychological Diversity Climate, HRM Practices, and Personality Traits (Big Five) Influence Multicultural Workforce Job Satisfaction and Performance? *Current Scenario, Literature Gap, and Future Research Directions*. *Sage Open*, 9(2), 2158244019851578. <https://doi.org/10.1177/2158244019851578>
- Arias, D., Chen, T. F., & Moles, R. J. (2020). Utilising a content analysis approach to assess measurement tools used in the management of general feverish illness in children. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 16(7), 949–957. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2019.10.010>
- Asri, R., Firman, Syukur, Y., & Sukma, D. (2023). Meningkatkan Self Awareness Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Di Era New Normal Melalui Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Sosiodrama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), Article 03. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4899>

- Bektaş BediR, S., & Dursun, F. (2022). The Relationship between High School Students' Metacognitive Awareness of Reading Strategies and English Self-Efficacy Beliefs. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 155–163. <https://doi.org/10.30703/cije.974960>
- Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Carden, J., Passmore, J., & Jones, R. J. (2022). Exploring the role of self-awareness in coach development: A grounded theory study. *International Journal of Training and Development*, 26(2), 343–363. <https://doi.org/10.1111/ijtd.12261>
- Centeio, E. E., Barcelona, J. M., Mercier, K., Hart, A., & Foley, J. T. (2023). Believe in You student empowerment program: A pilot study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.1078002>
- Chen, L., Xiao, L. D., Han, W., Meyer, C., & Müller, A. (2020). Challenges and opportunities for the multicultural aged care workforce: A systematic review and meta-synthesis. *Journal of Nursing Management*, 28(6), 1155–1165. <https://doi.org/10.1111/jonm.13067>
- Davis, D. E., DeBlare, C., Owen, J., Hook, J. N., Rivera, D. P., Choe, E., Van Tongeren, D. R., Worthington, E. L., & Placeres, V. (2018). The multicultural orientation framework: A narrative review. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 55(1), 89–100. <https://doi.org/10.1037/pst0000160>
- Fulk, G. (2023). Descriptive Statistics, An Important First Step. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 47(2), 63. <https://doi.org/10.1097/NPT.0000000000000434>
- Hashish, E. A. A. (2019). The effect of career awareness on perceived career and talent development self-efficacy and career barriers among nursing students. *Journal of Research in Nursing*, 24(3–4), 233–247. <https://doi.org/10.1177/1744987118807259>
- Hesti, Kurniansyah, & Rizki, Z. (2022). Problem Pendidikan Multikultural di Indonesia. *PIJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.58540/pijar.v1i1.67>
- Hochbein, C., & Smeaton, K. S. (2018). An Exploratory Analysis of the Prevalence of Quantitative Research Methodologies in Journal Articles. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 13(11). <https://eric.ed.gov/?id=EJ1199456>
- Horton, N., Drayton, M., Wilcox, D. T., & Dymond, H. (2022). Evaluating the effectiveness of resilience-building training within the national health service in the UK. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 17(6), 538–549. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2021-0048>
- Jailani, M. M. J., & Utami, R. M. U. R. M. (2023). Improving Self-Awareness Through Islamic Education: Its Implication on Life Detecting Good Awareness Impacts a Good Lifestyle an Analysis of Literature Study. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.21274/kontem.2023.11.2.171-192>
- Killian, T., & Floren, M. (2020). Exploring the Relationship Between Pedagogy and Counselor Trainees' Multicultural and Social Justice Competence. *Journal of Counseling & Development*, 98(3), 295–307. <https://doi.org/10.1002/jcad.12324>
- Kreibich, A., Hennecke, M., & Brandstätter, V. (2020). The Effect of Self-Awareness on the Identification of Goal-Related Obstacles. *European Journal of Personality*, 34(2), 215–233. <https://doi.org/10.1002/per.2234>
- Kurniawan, L., & Farozin, M. (2019). Assesment Social and Emotional Learning (SEL) Competence in Senior High School (SMA). *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.152>
- Leuteritz, S., Böhme, S., Mühlberger, A., & Greve, W. (2023). Are reframing strategies more effective than empathy in processing trauma reports? A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150475>
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and*

- Organizational Behavior*, 10(Volume 10, 2023), 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Mahamid*, F. A. M., Rihani, S. T., & Berte, D. Z. (2015). Expressive group counseling as a model for increasing self-awareness to reduce trauma symptoms experienced by children in Palestine. *International Journal of Psychology and Counselling*, 7(8), 112–118. <https://doi.org/10.5897/IJPC2015.0306>
- McCabe, C., Sica, A., Doody, N., & Fortune, D. G. (2024). Self-awareness and quality of relationships after acquired brain injury: Systematic review without meta-analysis (SWiM). *Neuropsychological Rehabilitation*, 34(3), 335–361. <https://doi.org/10.1080/09602011.2023.2186437>
- Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-awareness: The Role of Emotional Self-regulation, Self-esteem, and Self-reflection. *Prevention Science*, 23(4), 502–512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>
- Park, S., & Park, S. (2019). Employee Adaptive Performance and Its Antecedents: Review and Synthesis. *Human Resource Development Review*, 18(3), 294–324. <https://doi.org/10.1177/1534484319836315>
- Putri, T. N., & Ardi, Z. (2024). Hubungan Kesadaran Diri (Self Awareness) dengan Disiplin Belajar Siswa Kelas VII-VIII Mtsn 3 Padang Pariaman. *Counseling and Humanities Review*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.24036/0001053chr2024>
- Rahim, M., & Hulukati, W. (2021). Development of Handbooks of Guidance and Counseling to Enhance Elementary School Teachers' Competence in Cultivating Students' Creativity. *European Journal of Educational Research*, volume–10–2021(volume–10–issue–2–april–2021), 657–670. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.2.657>
- Rasheed, S. P., Younas, A., & Sundus, A. (2019). Self-awareness in nursing: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, 28(5–6), 762–774. <https://doi.org/10.1111/jocn.14708>
- Salverda, H. H., Dekker, J., Witlox, R. S. G. M., Dargaville, P. A., Pauws, S., & te Pas, A. B. (2022). Comparing Descriptive Statistics for Retrospective Studies From One-per-Minute and One-per-Second Data. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.845378>
- Showry, M., & Manasa, K. V. L. (2014). Self-Awareness – Key to Effective Leadership. *IUP Journal of Soft Skills*, VIII(1), 15–26.
- Sitinjak, C., & Hurriyati, D. (2022). Kesadaran, Persepsi dan Tindakan Cyberbullying Oleh Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1442–1449. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5436>
- Stahl, N. A., & King, J. R. (2020). Expanding Approaches for Research: Understanding and Using Trustworthiness in Qualitative Research. *Journal of Developmental Education*, 44(1), 26–28.
- Steiner, P. (2014). The Impact of the Self-Awareness Process on Learning and Leading. *New England Journal of Higher Education*.
- Stratton, S. J. (2019). Quasi-Experimental Design (Pre-Test and Post-Test Studies) in Prehospital and Disaster Research. *Prehospital and Disaster Medicine*, 34(6), 573–574. <https://doi.org/10.1017/S1049023X19005053>
- Susetyarini, E., & Fauzi, A. (2020). Trend of Critical Thinking Skill Researches in Biology Education Journals across Indonesia: From Research Design to Data Analysis. *International Journal of Instruction*, 13(1), 535–550. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13135a>
- Taufikurrahman, T., Fajrin, M., Ali Efendi, M. S., & Riswan, M. (2023). Pendidikan Multikultural: Membangun Harmonisasi dan Kerukunan Melalui Penguatan Nilai Toleransi Di Desa Mojorejo Kota Batu Jawa Timur. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 16(02), 283–203. <https://doi.org/10.32806/jf.v16i02.6334>

- Thahir, A. (2023). The Need for a Comprehensive Approach: Integrating Multiculturalism and National Identity in Indonesian Education. *British Journal of Philosophy, Sociology and History*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.32996/pjpsh.2023.3.1.3>
- Topuz, C., & Arasan, Z. (2014). Self-awareness Group Counseling Model for Prospective Counselors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 638–642. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.452>
- Trottier, D. G. (2024). Debriefing experiential learning in counselor education. *Counselor Education and Supervision*, 63(2), 145–160. <https://doi.org/10.1002/ceas.12299>
- Whitehead, J., & Huxtable, M. (2022). Developing a Living Educational Theory Research Approach to Community-Based Educational Research. *Educational Research for Social Change*, 11(2), 1–23. <https://doi.org/10.17159/2221-4070/2021/v11i2a1>
- Wiryananta, K., Safitri, R., & Prasetyo, B. D. (2021). The Importance of Self-Awareness in Building Personal Branding of Brawijaya University Students through Instagram. *Technium Social Sciences Journal*, 24, 218–227. <https://doi.org/10.47577/tssj.v24i1.4790>
- .