
Self awareness sebagai Langkah Preventif Bully di Sekolah

Zayyanisa Putri Jiwani¹, Syamsul Arifin², Erlan Muliadi³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

Email: 220201081.mhs@uinmataram.ac.id¹, syamsularifin@uinmataram.ac.id²,
erlanmuliadi@uinmataram.ac.id³

Article History:

Received: 12 Mei 2026

Revised: 30 Mei 2026

Accepted: 20 Juni 2026

Keywords: *self awareness, peserta didik, preventif; bully*

Abstract: *Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih maraknya perilaku bully di lingkungan sekolah yang berdampak pada kondisi mental, emosional, dan sosial peserta didik. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah melalui penanaman self awareness (kesadaran diri) pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self awareness peserta didik serta fungsinya sebagai upaya pencegahan perilaku bully di MTs NW Suryawangi Loang Sawak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIII. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik di MTs NW Suryawangi telah memiliki tingkat self awareness yang cukup baik. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam mengenali emosi diri, memahami kelebihan dan kekurangan, serta mampu mengontrol perilaku dalam interaksi sosial. Adapun fungsi self awareness tersebut meningkatkan pengelolaan emosi yang lebih baik, menumbuhkan empati, dan kemampuan memilih cara penyelesaian masalah tanpa kekerasan. Semua fungsi self awareness ini secara signifikan mampu mencegah perilaku bully di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari pihak sekolah untuk terus mengembangkan kesadaran diri peserta didik guna menciptakan lingkungan belajar yang aman dan harmonis.*

PENDAHULUAN

Kasus perundungan (bullying) masih menjadi permasalahan serius yang terjadi di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga pada pelaku, baik dari segi kesehatan mental, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu, bullying menjadi isu global yang terus mendapat perhatian dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat (Nugroho *et al.*, 2021).

Pada kenyataannya, lingkungan sekolah tidak terlepas dari berbagai permasalahan sosial yang melibatkan peserta didik. Masa remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja cenderung mengalami gejolak emosi, menjalin hubungan pertemanan yang kuat, mencoba hal-hal baru, serta berusaha menemukan jati diri. Dalam proses tersebut, tidak jarang remaja bertindak tanpa mempertimbangkan risiko dan berusaha menunjukkan eksistensi diri dalam kelompok sosialnya (Perdana *et al.*, 2023).

Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku negatif, terutama ketika individu atau kelompok merasa memiliki keunggulan dibandingkan yang lain. Rasa superioritas ini seringkali diekspresikan dalam bentuk tindakan kekerasan, baik secara fisik maupun verbal. Perilaku tersebut dikenal sebagai bullying, yaitu tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Di lingkungan sekolah, bullying merupakan bentuk agresi antar peserta didik yang memberikan dampak negatif bagi korban, seperti rasa takut, rendah diri, hingga gangguan psikologis.

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak (KPAI) pada tahun 2020, dalam rentang waktu sembilan tahun, yakni dari 2011 hingga 2019, tercatat sebanyak 2.473 laporan masyarakat terkait kasus perundungan. Pengaduan tersebut mencakup bully yang terjadi secara langsung maupun melalui media sosial. (Hasanuddin *et al.*, 2023). Adapun KPAI tahun 2024 menunjukkan bahwa korban kekerasan fisik atau psikis sebanyak 11,7%.

Berdasarkan gabungan data dari JPPI dan KPAI, jenis bully yang paling sering dilaporkan adalah kekerasan fisik, yakni sekitar 55.5% meliputi pemukulan, penendangan, dan tindakan kekerasan lainnya. Posisi berikutnya ditempati oleh bully verbal/psikis dengan proporsi 29.3%, yang mencakup hinaan, ejekan, dan pengucilan yang berdampak pada tekanan emosional korban.

Maka dari itu, karena bully merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan terhadap anak, maka menurut ketentuan dalam Undang-Undang Perlindungan Anak dan perubahannya, tindakan bully dikategorikan sebagai perbuatan yang melanggar hukum atau tindak pidana. Pada dasarnya, baik kekerasan yang bersifat fisik maupun verbal terhadap anak telah diatur dalam Pasal 76 C Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014, yang berbunyi “Setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan kekerasan terhadap anak” (Analiya & Arifin, 2022).

Bully bukan hanya diatur di dalam Undang-Undang, melainkan dijelaskan juga dalam islam, pada ayat yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.”

Bully dalam bahasa Indonesia berarti tindakan penindasan atau perundungan. Secara sederhana, bully merupakan perilaku yang dilakukan dengan sengaja, baik melalui tindakan fisik, ucapan, maupun tekanan mental, yang bertujuan untuk menyakiti atau merendahkan orang lain. Situasi ini biasanya terjadi Ketika seseorang atau sekelompok orang menggunakan kekuatannya untuk menguasai atau merugikan pihak lain. Kasus perundungan seperti ini dapat mengganggu kegiatan belajar anak, baik di dalam maupun di luar kelas, serta berdampak pada hasil belajar

mereka. Oleh karena itu, salah satu langkah yang dapat dilakukan guru untuk mencegahnya adalah dengan menanamkan sikap kesadaran diri (*self awareness*) pada peserta didik (Millenia, 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku bullying adalah dengan menanamkan kesadaran diri (*self awareness*) pada peserta didik. *Self awareness* merupakan kemampuan yang sangat penting dalam membantu individu menjalin interaksi sosial yang sehat di lingkungannya. Rendahnya tingkat *self awareness* dapat menghambat individu dalam mengelola emosi dan perilaku secara optimal, serta mengurangi pemahaman terhadap konsekuensi dari tindakan yang dilakukan terhadap orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan individu kesulitan dalam merespons stimulus sosial secara adaptif, yang pada akhirnya berpotensi memunculkan berbagai permasalahan, termasuk bullying sebagai bentuk konflik interpersonal dalam dinamika hubungan sosial (Piara *et al.*, 2024).

Secara konseptual, *self awareness* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri secara mendalam. Menurut Antonios Atosokni Gea, *self awareness* merupakan kemampuan individu untuk memahami ciri fisik, kepribadian, karakter, serta potensi yang dimilikinya, sehingga individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya secara jelas (Amalia, 2023). Sementara itu, Daniel Goleman menjelaskan bahwa *self awareness* adalah kemampuan untuk memahami emosi, kekuatan, kelemahan, nilai, serta motivasi diri, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi diri sendiri maupun orang lain (Marfu'ah, 2024). Dalam perspektif Islam, konsep ini dikenal dengan istilah *ma'rifatun nafs* sebagaimana dikemukakan oleh Al-Ghazali, yaitu proses mengenali diri melalui refleksi mendalam terhadap kondisi batin dan sifat-sifat yang dimiliki. Dengan demikian, *self awareness* menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab (Sayfudin, 2018).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran peserta didik memiliki peran penting dalam mencegah perilaku bullying. Penelitian yang dilakukan oleh (Perdana *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa edukasi anti-bullying melalui pendekatan pemberdayaan mampu meningkatkan pemahaman peserta didik secara signifikan, yang ditunjukkan melalui hasil uji Wilcoxon dengan nilai $Z = -3.881$ dan signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap bahaya bullying. Sejalan dengan itu, penelitian (Hapsari *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa sosialisasi interaktif mampu meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap dampak bullying, meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan kurangnya keberanian peserta didik dalam menyampaikan pengalaman.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Risqiyatul Hasanah menunjukkan bahwa penanaman *self awareness* melalui pendekatan subjektif, objektif, dan simbolik mampu menekan perilaku bullying pada peserta didik sekolah dasar. Selain itu, penelitian (Piara *et al.*, 2024). menemukan bahwa metode *story telling* efektif dalam meningkatkan *self awareness* dan empati anak sebagai upaya preventif terhadap bullying. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan pada intervensi eksternal seperti edukasi dan metode pembelajaran, serta banyak dilakukan pada jenjang pendidikan dasar.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih menekankan pada *self awareness* sebagai faktor internal dalam mencegah perilaku bullying, khususnya pada peserta didik jenjang MTs yang berada pada fase remaja awal. Penelitian ini dilakukan di MTs NW Suryawangi Loang Sawak, sebuah lembaga pendidikan Islam yang berupaya membentuk karakter peserta didik sesuai nilai-nilai keislaman. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa tingkat *self awareness* peserta didik mengalami peningkatan yang ditandai dengan kemampuan mengontrol emosi, memahami diri, serta meningkatnya empati terhadap teman sebaya. Peningkatan ini didukung oleh kegiatan sosialisasi rutin yang dilakukan pihak sekolah. Dampaknya terlihat pada

.....

menurunnya kasus bullying di lingkungan sekolah, di mana peserta didik mulai memahami dampak negatif dari perilaku tersebut dan lebih memilih menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih positif. Temuan ini menunjukkan bahwa penumbuhan *self awareness* memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan harmonis.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah peserta didik memiliki *self awareness* sebagai preventif terhadap perilaku bullying serta bagaimana peran *self awareness* dalam mencegah perilaku tersebut di MTs NW Suryawangi Loang Sawak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self awareness* peserta didik serta menganalisis perannya sebagai upaya preventif terhadap bullying. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu pendidikan serta secara praktis bagi sekolah dalam merancang strategi pembinaan karakter guna menciptakan lingkungan belajar yang aman dan kondusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam fenomena *self awareness* peserta didik sebagai upaya preventif terhadap perilaku bully di lingkungan MTs NW Suryawangi. Penelitian kualitatif dilakukan dalam kondisi alamiah tanpa adanya manipulasi terhadap situasi penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya terjadi di lapangan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali pengalaman, pandangan, serta perilaku peserta didik secara lebih mendalam terkait kesadaran diri dan interaksi sosial di lingkungan sekolah (Ilhami *et al.*, 2024). Adapun studi kasus digunakan untuk mengkaji fenomena secara menyeluruh dan terperinci sesuai dengan konteks sosial yang melatarbelakanginya, sehingga hasil penelitian mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai kondisi yang diteliti (Fitrah, 2018).

Penelitian dilaksanakan di MTs NW Suryawangi yang berlokasi di Kelurahan Suryawangi, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur. Lokasi penelitian dipilih karena sekolah ini memiliki kondisi sosial peserta didik yang beragam sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai *self awareness* sebagai preventif bully. Selain itu, sekolah juga memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan proses observasi, wawancara, dan dokumentasi. Lingkungan sekolah yang terbuka dan kondusif turut membantu peneliti memperoleh data yang lebih akurat dan sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari peserta didik kelas VIII yang menjadi subjek penelitian. Peserta didik dipilih karena dianggap memiliki informasi yang relevan terkait *self awareness* dan perilaku sosial yang terjadi di lingkungan sekolah. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui berbagai dokumen pendukung seperti buku, jurnal ilmiah, arsip sekolah, serta dokumentasi lain yang berkaitan dengan fokus penelitian. Data sekunder tersebut digunakan untuk memperkuat dan melengkapi hasil data primer agar penelitian memiliki dasar yang lebih valid dan komprehensif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan, yaitu peneliti hanya mengamati perilaku dan interaksi peserta didik tanpa terlibat langsung dalam aktivitas mereka. Teknik ini digunakan agar peneliti dapat memperoleh gambaran yang objektif mengenai perilaku peserta didik dalam situasi alami. Selain observasi, peneliti juga menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk menggali informasi secara lebih mendalam terkait *self awareness* peserta didik serta perannya dalam mencegah perilaku bully. Wawancara dilakukan secara santai dan

fleksibel sehingga informan dapat menyampaikan informasi secara terbuka. Adapun dokumentasi digunakan untuk melengkapi data hasil observasi dan wawancara melalui foto kegiatan, arsip sekolah, dan dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pada tahap pengumpulan data, peneliti menghimpun seluruh informasi yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, data direduksi dengan memilih dan memfokuskan data yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan untuk memperoleh temuan yang valid dan sesuai dengan fakta di lapangan. Melalui proses analisis ini, peneliti dapat menghasilkan gambaran yang lebih jelas mengenai *self awareness* peserta didik sebagai preventif bully.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan dan menggabungkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penggunaan triangulasi bertujuan untuk menguji konsistensi data sehingga informasi yang diperoleh tidak hanya berasal dari satu sumber atau satu teknik pengumpulan data saja (Husnailail & Jailani, 2024). Dengan demikian, data yang dihasilkan menjadi lebih valid, objektif, dan dapat dipercaya. Teknik ini juga membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *self awareness* peserta didik sebagai preventif bully di MTs NW Suryawangi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai *self awareness* peserta didik sebagai preventif terhadap perilaku bully menjadi penting dalam memahami bagaimana faktor internal individu berperan dalam membentuk perilaku sosial yang positif. *Self awareness* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali emosi dan memahami diri sendiri, tetapi juga mencakup kesadaran terhadap dampak perilaku yang ditimbulkan dalam interaksi sosial. Dalam konteks lingkungan sekolah, kesadaran diri yang baik dapat menjadi dasar dalam mengendalikan emosi, menumbuhkan empati, serta mendorong sikap peduli terhadap sesama. Oleh karena itu, pembahasan ini akan mengkaji secara lebih mendalam bagaimana *self awareness* yang dimiliki peserta didik berperan sebagai upaya preventif dalam mencegah terjadinya perilaku bully, yang dianalisis melalui berbagai aspek seperti pengendalian emosi, empati, kepedulian sosial, dan kemampuan pengambilan keputusan.

***Self awareness* Peserta Didik sebagai Preventif Bully**

Aspek-Aspek *Self awareness* Peserta Didik

1. Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Dampaknya

Kemampuan mengenali emosi diri pada peserta didik ditunjukkan melalui adanya kesadaran terhadap kondisi emosional yang sedang dialami, seperti marah, sedih, atau kesal. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden menyatakan bahwa mereka mampu menyadari emosi yang muncul dalam dirinya tanpa mengalami kebingungan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki dasar kesadaran emosional yang cukup baik.

Hasil observasi memperlihatkan bahwa sebagian peserta didik mampu mengenali emosinya secara spontan, ditandai dengan respons yang cepat, ekspresi yang stabil, serta penyampaian yang jelas. Sementara itu, sebagian lainnya menunjukkan kecenderungan reflektif, yaitu membutuhkan waktu sejenak untuk memahami dan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Perbedaan ini menunjukkan variasi dalam proses kesadaran emosi, namun secara umum mengarah pada

kemampuan memahami diri yang cukup berkembang. Selain itu, peserta didik juga mampu mengidentifikasi pemicu munculnya emosi. Pemicu yang dominan berasal dari ejekan verbal, khususnya yang berkaitan dengan keluarga, serta kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti suasana kelas yang ribut. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya mampu mengenali emosi, tetapi juga memahami faktor yang melatarbelakanginya.

Dalam hal pengelolaan emosi, sebagian besar peserta didik cenderung menggunakan strategi pasif, seperti memilih diam untuk menenangkan diri dan menghindari konflik. Strategi ini menunjukkan adanya upaya pengendalian diri, meskipun masih berada pada tahap dasar (*emotion suppression*) dan belum berkembang ke arah komunikasi asertif atau pemecahan masalah secara konstruktif. Peserta didik juga menunjukkan adanya kemampuan refleksi diri setelah mengalami emosi. Hal ini ditandai dengan munculnya perasaan penyesalan, kesadaran terhadap dampak perilaku, serta keinginan untuk memperbaiki hubungan sosial, misalnya melalui permintaan maaf. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self awareness* tidak hanya mencakup pengenalan emosi, tetapi juga evaluasi terhadap dampaknya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali emosi dan memahami dampaknya. Hal ini sejalan dengan teori Goleman yang menyatakan bahwa *self awareness* mencakup kemampuan mengenali emosi, memahami penyebabnya, serta menyadari pengaruhnya terhadap perilaku (Chintya & Sit, 2024). Selain itu, teori Baumeister menegaskan bahwa kemampuan mengenali emosi merupakan dasar dalam pengaturan diri, sedangkan model kemampuan dari Salovey dan Mayer menunjukkan bahwa peserta didik telah memenuhi aspek persepsi, pemahaman, dan manajemen emosi meskipun masih pada tahap awal (Sugiri & Kusumawardana, 2025).

2. Mengenali Diri (Kelebihan dan Kekurangan)

Kemampuan mengenali diri pada peserta didik ditunjukkan melalui kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dalam aspek kelebihan, peserta didik mampu mengidentifikasi potensi diri, terutama dalam interaksi sosial, seperti sikap ramah, mudah bergaul, serta mampu menciptakan suasana yang nyaman dalam lingkungan pertemanan. Selain itu, beberapa peserta didik juga menunjukkan kepercayaan diri dalam aspek akademik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kelebihan tersebut tidak hanya diungkapkan secara verbal, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari. Peserta didik tampak aktif dalam berinteraksi, mampu bekerja sama, serta menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kelebihan diri telah terinternalisasi dalam tindakan nyata. Di sisi lain, peserta didik juga menunjukkan kesadaran terhadap kekurangan diri, terutama dalam aspek akademik dan kepercayaan diri. Beberapa peserta didik mengakui adanya kesulitan dalam memahami materi tertentu serta rasa kurang percaya diri untuk tampil atau bertanya di kelas. Namun demikian, kesadaran ini diikuti dengan adanya keinginan untuk memperbaiki diri, seperti belajar lebih giat, berdiskusi dengan teman, serta berupaya meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran.

Temuan ini menunjukkan adanya kemampuan evaluasi diri yang cukup baik. Peserta didik tidak hanya menyadari keterbatasan yang dimiliki, tetapi juga memiliki motivasi internal untuk berkembang. Hal ini sejalan dengan teori Goleman yang menyatakan bahwa *self awareness* mencakup kemampuan mengenali potensi diri serta kesiapan untuk memperbaiki kekurangan. Selain itu, menurut Calhoun dan Acocella, kemampuan memahami kelebihan dan kekurangan diri merupakan bagian dari konsep diri yang penting dalam perkembangan individu. Dengan demikian, aspek mengenali diri pada peserta didik dapat dikategorikan cukup baik karena mencakup kesadaran terhadap potensi, keterbatasan, serta adanya upaya nyata untuk berkembang ke arah yang lebih positif.

.....

3. Percaya Diri

Kepercayaan diri peserta didik terlihat dari keberanian dalam merespons situasi sosial, khususnya ketika menghadapi perilaku yang tidak sesuai seperti bullying. Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik menunjukkan berbagai bentuk tindakan, seperti menegur secara langsung, membela teman yang menjadi korban, serta melaporkan kejadian kepada guru.

Hasil observasi menunjukkan bahwa tindakan tersebut dilakukan dengan keyakinan dan tanpa keraguan yang berarti. Peserta didik tampak mampu mengambil peran dalam menjaga lingkungan sosial yang aman dan nyaman. Variasi respons yang ditunjukkan mengindikasikan bahwa kepercayaan diri tidak selalu diwujudkan dalam tindakan langsung, tetapi juga dalam bentuk pengambilan keputusan yang tepat dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri ini juga didukung oleh adanya empati dan kepedulian sosial. Peserta didik tidak hanya memahami bahwa perilaku yang merugikan orang lain merupakan tindakan yang tidak tepat, tetapi juga terdorong untuk bertindak demi melindungi teman dan menjaga keharmonisan hubungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan teori Goleman yang menyatakan bahwa individu dengan *self awareness* yang baik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Selain itu, menurut (Susilawati, and Zulaiha 2024), kepercayaan diri merupakan modal utama individu dalam berpikir dan bertindak secara mandiri. Dengan demikian, kepercayaan diri peserta didik dapat dikatakan telah berkembang dengan cukup baik, karena mereka mampu bertindak sesuai dengan nilai yang diyakini serta berani mengambil peran dalam situasi sosial.

4. Kemampuan Pengambilan Keputusan

Kemampuan pengambilan keputusan pada peserta didik ditunjukkan melalui ketegasan dalam menolak ajakan yang dianggap tidak sesuai dengan nilai yang diyakini. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden menunjukkan sikap konsisten dalam menolak perilaku yang tidak tepat, yang mencerminkan adanya prinsip yang kuat serta kemandirian dalam bertindak.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya dan mampu mempertahankan pilihan yang dianggap benar. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan dalam membedakan perilaku yang sesuai dan tidak sesuai dengan nilai yang dianut. Namun, dalam situasi tertentu, peserta didik mengakui bahwa mengambil keputusan yang berbeda dengan kelompok tidak selalu mudah. Terdapat perasaan tidak nyaman serta kebutuhan untuk mempertimbangkan hubungan sosial sebelum menentukan sikap. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan masih memengaruhi proses pengambilan keputusan.

Meskipun demikian, peserta didik tetap menunjukkan adanya proses pertimbangan sebelum bertindak. Hal ini sejalan dengan teori Goleman yang menyatakan bahwa *self awareness* berperan dalam membentuk kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara mandiri. Selain itu, penelitian (Uyun *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran diri yang baik cenderung lebih rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Oleh karena itu, kemampuan pengambilan keputusan peserta didik dapat dikatakan mulai berkembang, meskipun masih memerlukan penguatan, terutama dalam menghadapi tekanan sosial agar lebih konsisten.

Pemahaman Peserta Didik tentang Bully

Dalam konteks penelitian ini, pemahaman tentang *bully* menjadi bagian penting dari *self awareness* sebagai upaya preventif. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden mampu mendefinisikan *bully* sebagai tindakan yang bersifat menyakiti, baik secara fisik maupun verbal, seperti mengejek, memukul, merendahkan, serta menyebut nama orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki pemahaman dasar mengenai konsep *bully* sebagai perilaku yang berdampak negatif dalam interaksi sosial.

.....

Hasil observasi memperlihatkan bahwa peserta didik menunjukkan keseriusan ketika membahas *bully*, terutama yang berkaitan dengan ejekan verbal. Mereka tampak memahami bahwa tindakan tersebut dapat menyakiti perasaan orang lain dan mengganggu hubungan pertemanan. Sikap kehati-hatian dalam berinteraksi juga mulai terlihat dalam perilaku sehari-hari, yang mencerminkan bahwa pemahaman tersebut telah memengaruhi cara mereka bersosialisasi.

Pemahaman tentang *bully* tidak hanya terbatas pada bentuk perilaku, tetapi juga mencakup kesadaran terhadap dampaknya. Peserta didik menyadari bahwa tindakan merendahkan dan menyakiti orang lain dapat menimbulkan perasaan sedih, tidak dihargai, serta ketidaknyamanan dalam lingkungan sosial. Selain itu, beberapa peserta didik juga menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam dengan menyadari bahwa *bully* dapat menimbulkan dampak jangka panjang, seperti rasa takut, kecemasan, hingga trauma.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa peserta didik memahami *bully* sebagai perilaku yang dapat merusak hubungan sosial dan menciptakan suasana yang tidak kondusif. Pemahaman ini tercermin dari upaya mereka dalam menjaga ucapan dan tindakan agar tidak menyinggung atau menyakiti teman. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya mampu mengidentifikasi bentuk *bully*, tetapi juga mulai menunjukkan kesadaran untuk menghindari perilaku tersebut dalam interaksi sehari-hari.

Secara umum, temuan penelitian menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai *bully*, baik dari segi definisi, bentuk, maupun dampaknya. Pemahaman ini juga mulai terinternalisasi dalam perilaku, seperti sikap berhati-hati dalam berbicara, menghindari tindakan yang menyakiti, serta adanya kepedulian terhadap perasaan teman. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *self awareness* sebagai upaya preventif terhadap *bully* telah mulai berkembang pada diri peserta didik.

Temuan ini sejalan dengan teori Goleman yang menyatakan bahwa *self awareness* mencakup kemampuan individu dalam mengenali perilaku serta memahami dampaknya terhadap orang lain. Dalam konteks ini, kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk *bully* serta memahami konsekuensinya menunjukkan adanya kesadaran terhadap perilaku sosial. Dengan demikian, pemahaman tentang *bully* pada peserta didik dapat dikategorikan sebagai bagian dari *self awareness*, khususnya dalam mengenali perilaku yang berpotensi merugikan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa peserta didik telah memiliki kesadaran kognitif yang cukup baik terkait *bully*. Pemahaman ini menjadi dasar penting dalam membangun sikap preventif, sehingga peserta didik diharapkan mampu menghindari serta meminimalkan terjadinya perilaku *bully* dalam lingkungan sekolah.

***Self awareness* Peserta Didik sebagai Preventif Bully**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs NW Suryawangi, *self awareness* peserta didik menunjukkan peran yang signifikan sebagai upaya preventif terhadap perilaku *bully*. Temuan ini dapat dianalisis melalui perspektif kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Daniel Goleman, yang menyatakan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan individu dalam mengenali emosi diri, memahami penyebabnya, serta menyadari dampaknya terhadap perilaku diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini menjadi dasar dalam pengembangan pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial yang positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kesadaran diri yang cukup baik, terutama dalam mengenali emosi yang muncul seperti marah, sedih, dan kesal, serta memahami faktor pemicunya. Selain itu, terdapat kecenderungan melakukan refleksi diri setelah mengalami konflik, seperti munculnya perasaan menyesal dan keinginan untuk memperbaiki hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya mampu menyadari emosi

yang dirasakan, tetapi juga memahami konsekuensi dari perilaku yang ditimbulkan.

Pada aspek pengenalan emosi, peserta didik mampu mengidentifikasi kondisi emosional serta faktor pemicunya, baik yang berasal dari interaksi sosial maupun lingkungan belajar. Kesadaran ini berkontribusi dalam mengontrol respons, sehingga mencegah munculnya perilaku agresif. Meskipun strategi pengendalian yang digunakan masih sederhana, seperti memilih diam, hal tersebut tetap menunjukkan adanya kontrol internal sebagai bentuk awal regulasi emosi. Dalam perspektif Baumeister, kemampuan ini merupakan bagian dari self regulation yang berkembang secara bertahap menuju bentuk pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Jika ditinjau dari model kemampuan kecerdasan emosional oleh Salovey dan Mayer, temuan penelitian ini mencerminkan empat komponen utama, yaitu persepsi emosi, penggunaan emosi dalam berpikir, pemahaman emosi, dan manajemen emosi. Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mengenali emosi diri, mempertimbangkan respons sebelum bertindak, memahami hubungan antara peristiwa dan perasaan, serta mengontrol respons emosional. Hal ini menunjukkan bahwa dasar kecerdasan emosional telah terbentuk, meskipun masih memerlukan penguatan pada aspek pengelolaan emosi secara aktif.

Pada aspek mengenali diri, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta adanya motivasi untuk memperbaiki diri. Kesadaran terhadap potensi dan keterbatasan ini menjadi dasar dalam pembentukan sikap rendah hati dan empati terhadap orang lain. Dalam konteks pencegahan bully, kemampuan ini penting karena individu yang memahami dirinya secara utuh cenderung tidak merendahkan orang lain dan lebih mampu menjaga hubungan sosial secara positif. Hal ini sejalan dengan konsep *self awareness* menurut Goleman serta didukung oleh teori Calhoun dan Acocella yang menekankan pentingnya pemahaman diri dalam pembentukan konsep diri.

Pada aspek kepercayaan diri, peserta didik menunjukkan keberanian dalam merespons perilaku bully melalui berbagai tindakan, seperti menegur, membela, maupun melaporkan kepada pihak yang berwenang. Hal ini mencerminkan adanya keyakinan terhadap nilai yang diyakini serta kemampuan dalam mengambil peran dalam situasi sosial. Kepercayaan diri tersebut tidak hanya ditunjukkan melalui tindakan langsung, tetapi juga melalui pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Temuan ini sejalan dengan pandangan Goleman serta didukung oleh teori Ramadhani dan Putrianti yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan modal utama dalam bertindak secara mandiri.

Pada aspek pengambilan keputusan, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menolak ajakan yang dianggap tidak sesuai dengan nilai yang dianut. Hal ini mencerminkan adanya kemandirian serta ketegasan dalam mempertahankan prinsip. Meskipun demikian, dalam situasi tertentu masih terdapat kendala ketika harus berbeda pendapat dengan kelompok, yang menunjukkan bahwa tekanan sosial masih memengaruhi proses pengambilan keputusan. Temuan ini didukung oleh penelitian Silvia dan O'Brien yang menyatakan bahwa kesadaran diri berperan dalam membantu individu mengambil keputusan secara lebih rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Pemahaman peserta didik tentang bully juga menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai bentuk bully, baik fisik, verbal, maupun psikologis, serta memahami dampaknya, termasuk dampak jangka panjang seperti trauma. Pemahaman ini mencerminkan adanya kesadaran terhadap konsekuensi perilaku dalam interaksi sosial, yang menjadi dasar dalam mencegah tindakan negatif.

Secara keseluruhan, *self awareness* peserta didik telah berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal yang mendukung pencegahan perilaku bully. Kemampuan dalam mengenali emosi, memahami diri, memiliki kepercayaan diri, serta mengambil keputusan secara mandiri

.....

menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki dasar kecerdasan emosional yang cukup baik. Hal ini memperkuat pandangan bahwa *self awareness* merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku sosial yang sehat. Namun demikian, *self awareness* peserta didik masih berada pada tahap perkembangan, khususnya dalam aspek pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Strategi yang digunakan masih cenderung pasif dan belum sepenuhnya berkembang ke arah komunikasi asertif maupun penyelesaian konflik secara konstruktif. Oleh karena itu, diperlukan penguatan melalui pembinaan yang berkelanjutan agar peserta didik mampu mengembangkan kesadaran diri secara lebih optimal dan konsisten dalam berbagai situasi sosial.

Peran *Self awareness* Sebagai Preventif Terhadap Perilaku Bully.

1. Peran *Self awareness* dalam Mengontrol Emosi Peserta Didik

Kemampuan mengontrol emosi peserta didik terlihat dari kecenderungan untuk menahan diri dengan memilih diam ketika mengalami perasaan marah atau kesal. Sikap ini menunjukkan adanya upaya untuk meredakan emosi serta menghindari respons yang berpotensi menimbulkan konflik. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar peserta didik memilih untuk tidak langsung merespons ketika mengalami emosi negatif, melainkan menenangkan diri terlebih dahulu agar tidak mengucapkan hal yang dapat menyakiti orang lain.

Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, di mana peserta didik cenderung menunjukkan sikap tidak reaktif dalam situasi yang memicu emosi. Mereka lebih memilih untuk menahan diri, mengurangi interaksi sementara, serta menjaga sikap agar tetap tenang. Perilaku ini mencerminkan adanya kesadaran untuk mengontrol respons emosional guna mencegah terjadinya konflik yang lebih besar, meskipun belum diikuti dengan kemampuan komunikasi asertif. Kemampuan mengontrol emosi juga ditunjukkan melalui kehati-hatian dalam memberikan respons. Peserta didik tampak mempertimbangkan dampak dari setiap ucapan atau tindakan, terutama ketika berada dalam kondisi emosi yang tidak stabil. Sikap ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa respons yang terburu-buru dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial.

Di sisi lain, pengendalian emosi juga tercermin melalui munculnya kesadaran reflektif setelah emosi muncul. Beberapa peserta didik menunjukkan adanya perasaan menyesal setelah meluapkan emosi, yang kemudian diikuti dengan upaya untuk memperbaiki hubungan, seperti meminta maaf kepada teman. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya mampu mengenali emosi yang dialami, tetapi juga memahami konsekuensi dari perilaku yang ditimbulkan akibat emosi tersebut.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa peserta didik telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi negatif. Sikap menahan diri dan kecenderungan untuk tidak merespons secara langsung dipahami sebagai bentuk kontrol diri untuk mencegah perilaku impulsif. Meskipun strategi yang digunakan masih sederhana, hal ini menunjukkan adanya kesadaran awal dalam mengendalikan emosi serta upaya untuk menjaga hubungan sosial tetap harmonis.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Daniel Goleman yang menyatakan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan individu dalam mengenali hubungan antara emosi, pikiran, dan tindakan. Individu yang memiliki kesadaran diri mampu memahami emosi yang dirasakan serta dampaknya terhadap perilaku. Kemampuan ini menjadi dasar dalam pengelolaan emosi yang lebih efektif. Selain itu, Dalam perspektif Carlos Serrat, *self awareness* mencakup kemampuan mengenali, menilai, dan mengelola emosi dalam konteks diri maupun sosial. Hal ini terlihat dalam temuan penelitian, di mana peserta didik tidak hanya menyadari emosinya, tetapi juga menilai konsekuensi dari respons yang akan diberikan. Mereka mempertimbangkan risiko seperti menyakiti perasaan orang lain atau menimbulkan konflik, sehingga memilih strategi diam sebagai bentuk pengelolaan emosi. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa peserta didik cenderung tidak

.....

reaktif, lebih berhati-hati dalam berbicara, serta berusaha menjaga perilaku agar tetap terkendali.

Dalam konteks penelitian ini, peserta didik tidak hanya menunjukkan kemampuan mengenali emosi, tetapi juga mulai menilai konsekuensi dari respons yang akan diberikan. Mereka mempertimbangkan potensi dampak negatif, seperti menyakiti perasaan orang lain atau memicu konflik, sehingga memilih strategi menahan diri sebagai bentuk pengelolaan emosi. Dengan demikian, *self awareness* berperan sebagai mekanisme kontrol internal yang membantu peserta didik dalam mengendalikan emosi dan mencegah munculnya perilaku agresif, termasuk bully. Meskipun bentuk pengendalian yang dilakukan masih sederhana, seperti memilih diam, hal ini telah menjadi langkah awal yang penting dalam membangun kemampuan regulasi emosi serta menciptakan interaksi sosial yang lebih positif.

2. Peran *Self awareness* Dalam Menumbuhkan Empati.

Kemampuan empati peserta didik tercermin dari adanya pertimbangan emosional sebelum bertindak, khususnya dalam menjaga sikap dan ucapan agar tidak menimbulkan ketidaknyamanan pada orang lain. Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik menunjukkan kesadaran untuk menghindari tindakan yang berpotensi menyakiti, yang didasari oleh kekhawatiran terhadap dampak emosional yang mungkin dialami oleh teman sebaya. Hasil observasi turut memperkuat temuan tersebut, di mana peserta didik tampak berhati-hati dalam berinteraksi, mempertimbangkan kata-kata yang digunakan, serta menunjukkan sikap yang lebih terkendali dalam situasi sosial.

Empati juga terlihat melalui munculnya kepedulian terhadap kondisi orang lain, yang mendorong peserta didik untuk menghindari perilaku yang dapat menimbulkan konflik. Dalam beberapa situasi, peserta didik menunjukkan kecenderungan untuk bersikap tenang, tidak memperkeruh keadaan, serta menjaga hubungan sosial tetap harmonis. Selain itu, kemampuan memahami perasaan orang lain tercermin dari kehati-hatian dalam berkomunikasi, sehingga interaksi yang terjadi tetap berada dalam batas yang wajar dan tidak menyinggung perasaan.

Empati berkembang melalui proses refleksi pengalaman, di mana peserta didik belajar dari kejadian sebelumnya untuk lebih berhati-hati dalam bersikap dan berbicara. Hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga menginternalisasi pengalaman tersebut dalam perilaku sehari-hari. Kesadaran bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi emosional bagi orang lain mendorong peserta didik untuk mengontrol diri serta menghindari perilaku yang berpotensi menyakiti.

Temuan observasi menunjukkan adanya kesesuaian antara pernyataan dan perilaku peserta didik. Mereka cenderung tidak terburu-buru dalam merespons, menunjukkan jeda sebelum berbicara, serta menggunakan pilihan kata yang lebih terkontrol. Selain itu, ekspresi nonverbal seperti nada bicara yang lembut, sikap tenang, serta perhatian terhadap lawan bicara mengindikasikan adanya keterlibatan emosional dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa empati yang dimiliki tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif.

Secara keseluruhan, *self awareness* berperan penting dalam menumbuhkan empati peserta didik. Kesadaran terhadap emosi diri dan dampaknya memungkinkan individu untuk lebih memahami kondisi emosional orang lain serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Sejalan dengan pandangan Goleman, *self awareness* menjadi dasar dalam pengembangan empati, karena individu yang mampu mengenali dan mengelola emosinya akan lebih mudah memahami perasaan orang lain. Selain itu, menurut Matei dan Dumitrescu, empati memungkinkan individu untuk melihat suatu situasi dari perspektif orang lain serta merasakan kondisi emosional yang dialami, sehingga mendorong terbentuknya interaksi sosial yang lebih positif.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self awareness* peserta didik telah berkembang menjadi landasan dalam munculnya perilaku empatik. Hal ini tercermin dari sikap kehati-hatian, kemampuan mengontrol diri, serta adanya pertimbangan terhadap perasaan orang

.....

lain dalam setiap tindakan. Perkembangan ini berkontribusi dalam menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis serta menjadi faktor penting dalam mencegah munculnya perilaku negatif, termasuk bully, di lingkungan sekolah.

3. Peran *Self awareness* Dalam Mendorong Sikap Peduli Terhadap Sesama.

Peran *self awareness* dalam mendorong sikap peduli terhadap sesama tercermin dari kesiapan peserta didik untuk merespons tindakan bully secara aktif. Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik menunjukkan kepedulian melalui berbagai bentuk tindakan, seperti menegur pelaku, membela korban, serta melaporkan kejadian kepada guru. Sikap ini menunjukkan bahwa kepedulian yang dimiliki tidak hanya bersifat pasif, tetapi telah berkembang menjadi tindakan nyata dalam menjaga lingkungan sosial yang aman dan nyaman.

Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, di mana peserta didik tampak memiliki keberanian untuk bertindak sesuai dengan nilai yang diyakini. Dalam beberapa situasi, peserta didik terlihat tidak ragu untuk mengingatkan teman yang berperilaku kurang baik dengan cara yang tetap sopan. Selain itu, terdapat pula kecenderungan untuk memberikan dukungan kepada teman yang diperlakukan tidak adil, seperti mendekati, membela, atau menunjukkan sikap empati agar korban tidak merasa sendirian. Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan emosional sekaligus kesadaran sosial dalam merespons situasi yang terjadi.

Kepedulian juga ditunjukkan melalui pilihan tindakan yang berbeda, namun tetap memiliki tujuan yang sama, yaitu menghentikan perilaku bully. Sebagian peserta didik memilih untuk terlibat secara langsung dengan menegur atau membela, sementara sebagian lainnya memilih untuk melaporkan kepada guru sebagai langkah penyelesaian yang lebih aman dan terarah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa peserta didik mampu mempertimbangkan situasi dan memilih tindakan yang dianggap paling tepat, tanpa mengurangi esensi kepedulian yang dimiliki.

Temuan observasi menunjukkan adanya respons emosional yang kuat ketika peserta didik membahas situasi bully, seperti perubahan ekspresi wajah, nada bicara yang lebih tegas, serta penggunaan gestur tubuh yang mendukung. Hal ini mengindikasikan bahwa kepedulian yang muncul tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga melibatkan aspek afektif. Selain itu, tidak ditemukan sikap acuh terhadap tindakan bully, melainkan muncul dorongan untuk membantu, melindungi, dan memastikan bahwa korban mendapatkan dukungan.

Secara keseluruhan, *self awareness* berperan sebagai dasar dalam terbentuknya sikap peduli terhadap sesama. Kesadaran diri yang baik memungkinkan peserta didik untuk memahami nilai benar dan salah, serta mendorong keberanian dalam mengambil tindakan yang sesuai. Sejalan dengan teori Goleman, hal ini menunjukkan berkembangnya aspek kepercayaan diri, di mana individu mampu menyampaikan keyakinan dan bertindak berdasarkan nilai yang diyakini (Safitri, 2025). Selain itu, dalam perspektif Salovey dan Mayer, kondisi ini mencerminkan berkembangnya kesadaran sosial, yaitu kemampuan memahami situasi sosial serta meresponsnya secara tepat.

Dengan demikian, *self awareness* tidak hanya membantu peserta didik dalam memahami dirinya sendiri, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku prososial yang nyata. Kepedulian yang ditunjukkan melalui tindakan menegur, membela, maupun melaporkan merupakan bentuk implementasi dari kesadaran diri yang telah berkembang. Hal ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis serta menjadi upaya preventif yang efektif dalam mengurangi dan mencegah perilaku bully di lingkungan sekolah.

4. Peran *Self awareness* dalam Pengambilan Keputusan yang Tepat

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kecenderungan yang konsisten dalam mengambil keputusan, yaitu menolak ajakan teman yang dianggap sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan nilai yang diyakini. Kemampuan ini tidak hanya tercermin dari tindakan penolakan, tetapi juga dari kemampuan peserta didik dalam mengemukakan alasan secara

rasional. Hal tersebut mengindikasikan adanya kesadaran diri yang kuat dalam memahami serta mempertahankan prinsip pribadi.

Temuan observasi memperkuat hasil wawancara, di mana peserta didik menunjukkan sikap tegas, mantap, dan tanpa keraguan ketika menyampaikan keputusan mereka. Penggunaan kata-kata langsung seperti “menolak” atau “tidak mau”, disertai dengan intonasi yang tegas dan ekspresi yang serius, menunjukkan bahwa keputusan yang diambil didasarkan pada keyakinan yang telah terinternalisasi. Selain itu, beberapa peserta didik juga mampu mengartikulasikan alasan penolakan secara jelas, seperti keinginan untuk tidak terlibat dalam perilaku yang dianggap tidak baik serta komitmen untuk tetap berpegang pada prinsip yang diyakini.

Kemampuan tersebut mencerminkan bahwa peserta didik telah memenuhi indikator *self awareness*, khususnya dalam aspek pengambilan keputusan secara mandiri dan kemampuan mempertahankan nilai pribadi. Dalam perspektif Daniel Goleman, kondisi ini menunjukkan berkembangnya aspek kepercayaan diri (*self confidence*), di mana individu mampu mengekspresikan keyakinan, bersikap tegas, serta berani mengambil keputusan meskipun berada dalam tekanan sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan tidak selalu berlangsung secara mudah. Beberapa peserta didik mengungkapkan adanya kesulitan ketika harus menghadapi perbedaan pendapat dengan teman sebaya. Kondisi ini terlihat dari adanya jeda berpikir, perubahan ekspresi menjadi lebih serius, serta kehati-hatian dalam merespons. Temuan ini mengindikasikan adanya proses internal yang melibatkan pertimbangan antara keyakinan pribadi dan pengaruh lingkungan sosial.

Dalam perspektif Eurich, kondisi tersebut menunjukkan adanya proses reflektif dalam pengambilan keputusan, di mana individu tidak bertindak secara impulsif, melainkan mempertimbangkan berbagai sudut pandang sebelum menentukan sikap. Meskipun demikian, pada akhirnya peserta didik tetap menunjukkan kecenderungan untuk mempertahankan keputusan yang sesuai dengan prinsip yang diyakini. Hal ini menegaskan bahwa *self awareness* yang dimiliki telah berfungsi sebagai dasar dalam pengambilan keputusan yang mandiri dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa *self awareness* berperan penting dalam membentuk kemampuan pengambilan keputusan yang tepat. Peserta didik tidak hanya mampu membedakan antara perilaku yang benar dan salah, tetapi juga memiliki keberanian untuk bertindak sesuai dengan nilai tersebut. Meskipun demikian, kemampuan ini masih berada dalam tahap perkembangan, khususnya dalam menghadapi tekanan sosial dan perbedaan pendapat, sehingga memerlukan penguatan lebih lanjut agar dapat berkembang secara optimal dan konsisten dalam berbagai situasi sosial. Dengan demikian, *self awareness* dapat dipahami sebagai landasan penting dalam membentuk sikap mandiri, bertanggung jawab, serta sebagai upaya preventif dalam mencegah keterlibatan peserta didik dalam perilaku bully.

5. Peran *Self awareness* sebagai Preventif Bully di MTs NW Suryawangi Loang Sawak

Berdasarkan hasil penelitian di MTs NW Suryawangi, *self awareness* peserta didik memiliki peran yang signifikan sebagai upaya preventif terhadap perilaku bully. Peran tersebut tercermin melalui kemampuan peserta didik dalam mengontrol emosi, menumbuhkan empati, menunjukkan kepedulian sosial, serta mengambil keputusan yang tepat dalam berbagai situasi sosial. Temuan ini sejalan dengan pandangan Daniel Goleman yang menempatkan *self awareness* sebagai fondasi utama dalam memahami emosi, mengelola perilaku, serta membangun hubungan sosial yang sehat.

Pada aspek pengendalian emosi, peserta didik menunjukkan kecenderungan untuk menahan diri ketika mengalami emosi negatif, seperti marah atau kesal. Strategi yang dominan digunakan adalah diam sebagai bentuk pengendalian diri untuk menghindari konflik dan mencegah

respons impulsif. Meskipun masih bersifat sederhana, strategi ini menunjukkan adanya kesadaran awal dalam mengelola emosi. Selain itu, munculnya perasaan penyesalan setelah meluapkan emosi serta diikuti dengan tindakan meminta maaf mengindikasikan adanya kemampuan refleksi diri. Dalam perspektif Goleman, kemampuan mengenali emosi dan memahami dampaknya merupakan inti dari *self awareness* yang berperan dalam mengontrol perilaku individu.

Sejalan dengan itu, Carlos Serrat menjelaskan bahwa *self awareness* mencakup kemampuan mengenali, menilai, dan mengelola emosi dalam konteks personal maupun sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya mampu mengenali emosi yang dirasakan, tetapi juga mempertimbangkan konsekuensi dari respons yang akan diberikan. Hal ini terlihat dari kecenderungan untuk tidak bereaksi secara langsung, melainkan menahan diri sebagai upaya menjaga hubungan sosial. Dengan demikian, *self awareness* berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal yang mencegah munculnya perilaku agresif, termasuk bully.

Pada aspek empati, peserta didik menunjukkan adanya pertimbangan emosional sebelum bertindak. Mereka mampu memahami dan membayangkan dampak dari perilaku yang dilakukan terhadap perasaan orang lain, seperti rasa sedih, sakit hati, atau ketidaknyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa *self awareness* telah berkembang menjadi kemampuan memahami kondisi emosional orang lain. Dalam pandangan Goleman, empati berakar dari kesadaran diri, karena individu yang mampu mengenali emosinya sendiri akan lebih mudah memahami emosi orang lain. Temuan ini juga didukung oleh Matei dan Dumitrescu yang menyatakan bahwa empati memungkinkan individu memahami perspektif dan kondisi emosional orang lain. Dengan demikian, empati berperan penting dalam mencegah perilaku bully, karena individu cenderung menghindari tindakan yang dapat menyakiti orang lain.

Pada aspek kepedulian sosial, peserta didik menunjukkan respons aktif terhadap situasi bully, seperti menegur pelaku, membela korban, serta melaporkan kejadian kepada guru. Hal ini menunjukkan bahwa *self awareness* tidak hanya berhenti pada pemahaman, tetapi telah berkembang menjadi tindakan nyata dalam kehidupan sosial. Dalam teori Goleman, hal ini berkaitan dengan aspek kepercayaan diri, yaitu kemampuan individu untuk menyuarakan keyakinan dan bertindak sesuai dengan nilai yang diyakini. Selain itu, dalam perspektif Salovey dan Mayer, kondisi ini mencerminkan adanya kesadaran sosial, yaitu kemampuan memahami dinamika sosial dan menyesuaikan respons secara tepat. Variasi respons peserta didik, baik secara langsung maupun tidak langsung, menunjukkan adanya pertimbangan situasional dalam bertindak.

Pada aspek pengambilan keputusan, peserta didik menunjukkan kemampuan untuk menolak ajakan teman yang dianggap salah serta mempertahankan prinsip pribadi meskipun berada dalam tekanan sosial. Hal ini mencerminkan adanya kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Menurut Goleman, individu dengan *self awareness* yang baik mampu mengambil keputusan secara mandiri berdasarkan nilai yang diyakini. Namun demikian, dalam situasi tertentu, peserta didik masih mengalami kesulitan ketika harus menghadapi perbedaan pendapat, yang menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial masih cukup kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa *self awareness* yang dimiliki masih berada pada tahap perkembangan.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Eurich yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self awareness* yang tinggi cenderung mampu mengambil keputusan secara lebih tepat karena memahami nilai, emosi, serta konsekuensi dari setiap tindakan. Dalam penelitian ini, peserta didik tidak hanya menolak ajakan negatif, tetapi juga mempertimbangkan dampak yang mungkin terjadi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa *self awareness* memiliki peran yang sangat penting sebagai upaya preventif terhadap perilaku bully. Melalui kemampuan mengenali emosi, mengembangkan empati, menunjukkan kepedulian sosial, serta mengambil

keputusan yang tepat, peserta didik mampu menghindari perilaku yang merugikan orang lain dan menciptakan interaksi sosial yang lebih harmonis. Hal ini menegaskan bahwa *self awareness* merupakan fondasi utama dalam pembentukan kecerdasan emosional dan perilaku sosial yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self awareness* peserta didik sebagai preventif terhadap perilaku bully di MTs NW Suryawangi Loang Sawak, dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas VIII secara umum telah memiliki tingkat *self awareness* yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan mereka dalam mengenali emosi yang muncul, seperti marah, sedih, dan kesal, serta memahami faktor penyebab dari emosi tersebut. Selain itu, peserta didik juga menunjukkan adanya kemampuan refleksi diri setelah mengalami konflik, yang ditandai dengan munculnya perasaan menyesal dan keinginan untuk memperbaiki hubungan, seperti meminta maaf kepada teman. Dalam aspek mengenali diri, peserta didik mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta menunjukkan adanya upaya untuk melakukan perbaikan diri. Pada aspek kepercayaan diri, peserta didik telah mampu mengambil keputusan secara mandiri, seperti menolak ajakan yang dianggap salah dan menunjukkan keberanian dalam membela teman yang diperlakukan tidak baik.

Self awareness memiliki peran yang sangat penting sebagai upaya preventif terhadap perilaku bully. Kesadaran diri berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal yang membantu peserta didik dalam mengelola emosi, meningkatkan kepedulian terhadap sesama, serta mendorong kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat. Peserta didik yang memiliki *self awareness* cenderung mampu menahan diri dari tindakan yang berpotensi menyakiti orang lain serta lebih peka terhadap perasaan teman dalam interaksi sosial. Selain itu, *self awareness* juga mendorong munculnya perilaku prososial, seperti keberanian untuk menegur pelaku bully, membantu, serta memberikan dukungan kepada korban. Dengan demikian, *self awareness* dapat dipahami sebagai faktor penting dalam mencegah terjadinya perilaku bully serta dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan harmonis di lingkungan sekolah.

REFERENCES

- Alia, Y., Susilawati, S., & Zulaiha, S. (2024). *Upaya guru dalam peningkatan percaya diri siswa kelas V melalui pembentukan karakter di SDN 32 Rejang Lebong* (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Amalia, R. (2023). *Implementasi pendekatan persuasif dalam membina self-awareness dan kedisiplinan santri putri Pondok Pesantren Pembangunan Bustanul Ulum Jayasakti Anak Tuha Lampung Tengah* (Skripsi). IAIN Metro.
- Analiya, T. R., & Arifin, R. (2022). Perlindungan hukum bagi anak dalam kasus bullying menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang perlindungan anak di Indonesia. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 3(1), 36–54.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168.
- Fitrah, M. (2018). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak.
- Hapsari, F., Jannah, S. R., Cahyani, J. D., Utari, S., Handayani, T. W., Cahya, W. N., Setiawan, N., Fajarrudin, M., & Asyhara, S. A. (2025). Membangun kesadaran siswa terhadap dampak bullying melalui sosialisasi di UPT SMP Negeri 2 Banyumas. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(8).

- Hasanuddin, H., Tamuri, A. H., Chandra, A., & Parinduri, M. A. (2023). Bullying behavior towards students in Islamic educational institutions: Implementation of problem solutions. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 12–21.
- Husnullail, M., & Jailani, M. S. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penerapan metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462–469.
- Marfu'ah, U. (2024). Integrasi nilai-nilai kecerdasan emosional perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 109–126.
- Millenia, A. V. (2025). *Perilaku bullying di kalangan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gabus Grobogan* (Skripsi). Universitas Ivet.
- Nugroho, S., Handoyo, S., & Hendriani, W. (2021). Psychological dynamics in the changing of bullying victims into bullies at student in Islamic boarding school. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 151–160.
- Perdana, D. Y., Yusitarini, A., Istighfari, N. U., & Safaria, T. (2023). Edukasi membangun kesadaran anti-bullying di sekolah pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 1(3), 186–198.
- Piara, M., Hidayat, M. N., Rhesa, M., & Haeba, N. (2024). Peningkatan self-awareness sebagai pencegahan bullying melalui metode storytelling pada anak binaan Lembaga Rumah Zakat Sulawesi Selatan. *Sistem Informasi-Pengabdian Masyarakat, Penerapan Penelitian*, 3(2).
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84.
- Safitri, A. D. (2025). *Analisis pembentukan self-awareness dalam model pembelajaran berdiferensiasi pada siswa MIN 2 Ponorogo* (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Sayfudin, N. (2018). *Konsep tazkiyatun nafs perspektif Al-Ghazali dalam pendidikan akhlak* (Skripsi). IAIN Metro.
- Sugiri, A., & Kusumawardana, M. Y. (2025). Educational psychology in developing students' emotional intelligence. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 845–852.
- Uyun, M., Muthmainna, A., & Nurbaiti, R. T. (2025). *Integritas dalam dinamika kampus: Antara keyakinan diri, tekanan dan kesadaran moral*. Deepublish.
-