

# Pentingnya self – awareness dalam pendidikan anak usia dini

Rizka Septia Ningsih

Program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [septiarizka91@gmail.com](mailto:septiarizka91@gmail.com)

## Kata Kunci:

Kesadaran diri, Sosial emosional, Pendidikan, anak anak, perilaku, perkembangan

## Keywords:

Self-awareness, Social emotional, Education, children, behavior, development

## ABSTRAK

Kesadaran diri merupakan elemen penting dalam perkembangan social emosional anak pada masa awal kehidupan. Aspek ini mencakup kemampuan anak memahami dirinya sendiri, baik dari sisi internal seperti emosi, suasana hati, dan persepsi maupun dari sisi eksternal, yaitu bagaimana mereka tampil serta berperilaku di tengah lingkungan sosial. Dalam pandangan teori humanistik yang dikembangkan oleh tokoh – tokoh seperti Carl Rogers dan Arthur Combs, proses belajar dianggap bermakna apabila berfokus pada peserta didik dan diarahkan untuk membantu mereka mengenali potensi, larakter khas, serta kapasitas dirinya. Pada fase anak usia dini, kesadaran diri muncul secara bertahap melalui pengalaman langsung, interaksi dengan orang lain, kemampuan

mengenali diri melalui cermin, serta perkembangan bahasa yang semakin kompleks. Penggunaan media visual seperti video juga dapat meningkatkan kemampuan anak dalam memahami emosi serta peran dirinya dalam hubungan sosial. Anak usia 4 – 5 tahun mulai mampu mengidentifikasi kelebihan, dan kelemahannya, mengendalikan perasaan, serta menunjukkan kemandirian dan rasa percaya diri. Penguatan aspek ini sangat penting karena menjadi dasar bagi terbentuknya perilaku proposional dan kompetensi sosial emosional lainnya. Dengan demikian, pendidikan anak usia dini memegang peran besar dalam memberikan stimulasi yang tepat agar anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang stabil, bijaksana, dan mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungannya.

## ABSTRACT

Self-awareness is a crucial element in the social–emotional development of young children. This aspect includes the child’s ability to understand themselves, both internally—such as emotions, moods, and perceptions—and externally, namely how they present and behave within their social environment. From a humanistic perspective introduced by scholars like Carl Rogers and Arthur Combs, learning becomes meaningful when it centers on the learner and aims to help them recognize their potential, unique characteristics, and personal capacities. During early childhood, self-awareness develops gradually through direct experiences, social interactions, the ability to recognize oneself in a mirror, and increasingly advanced language skills. The use of visual media such as videos can also enhance children’s ability to understand their emotions and their roles in social interactions. Children aged 4–5 begin to identify their strengths and weaknesses, regulate their emotions, and show independence and self-confidence. Strengthening this aspect is essential as it serves as the foundation for prosocial behavior and other social–emotional competencies. Therefore, early childhood education plays a significant role in providing appropriate stimulation so that children can grow into stable, wise individuals who are capable of interacting positively with their surroundings.



## Pendahuluan

Perkembangan sosial emosional (Ulum et al., 2020) memiliki peran penting dalam membentuk rasa percaya diri dan kemampuan empati pada anak. Melalui perkembangan ini, anak belajar membangun hubungan pertemanan serta kerja sama yang sehat, bermakna, dan bertahan lama. Mereka juga mulai memahami bahwa mereka memiliki nilai dan peran penting bagi orang – orang di sekelilingnya. Salah satu komponen utama dalam perkembangan ini adalah kesadaran diri, yaitu kemampuan anak mengenali identitas, emosi, pemikiran, dan potensi yang mereka miliki. Pada tahap awal kehidupan, kesadaran diri tumbuh secara bertahap melalui pengalaman nyata, pengamatan, hubungan dengan orang – orang terdekat, dan berbagai bentuk stimulasi lingkungan. Pendekatan humanistic yang dipopulerkan oleh Carl Rogers dan Arthur Combs (Sulaiman & S, 2021) menekankan bahwa proses belajar akan lebih bermakna jika berfokus pada anak sebagai individu unik dengan kebutuhan, dengan karakter, dan kemampuan yang berbeda. Dengan kata lain, pengembangan kesadaran diri tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional, tetapi juga mendukung pemahaman anak mengenai nilai diri serta keistimewaan yang dimilikinya.

Melalui interaksi sosial, permainan terstruktur, perkembangan bahasa, serta penggunaan media visual seperti gambar atau video, anak secara perlahan mulai memahami posisi dan perannya dalam berbagai situasi sosial. Pada usia 4 -5 tahun, kemampuan ini semakin berkembang ketika anak dapat menyebutkan kelebihan dan kekurangannya, mengatur emosinya dengan lebih baik, serta menunjukkan rasa percaya diri dan kemandirian. Proses ini menunjukkan bahwa stimulasi yang tepat sangat diperlukan untuk membantu anak membangun kompetensi sosial emosional lainnya. Oleh karena itu, Pendidikan anak usia dini memegang peranan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang hangat, mendukung, dan responsif sehingga anak dapat berkembang menjadi individu yang stabil, mampu berpikir bijaksana, serta mampu menjalin hubungan positif dengan orang – orang di sekitarnya.

## Pembahasan

### Pengertian Kesadaran Diri

Self awareness atau kesadaran diri (Agniarahmah et al., n.d.) Adalah kemampuan seseorang untuk mengenali siapa dirinya secara utuh mulai dari emosi, karakter, kekuatan, kelemahan, hingga nilai – nilai yang diyakini. Individu yang memiliki kesadaran diri mampu memahami apa yang ia rasakan, mengapa ia merasakan hal tersebut, serta bagaimana perasaannya itu memengaruhi perilaku dan hubunfan dengan lingkungan sekitar. Kesadaran diri ( self-awareness ) (Ulum et al., 2020) merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami dengan tepat emosi, pikiran, serta nilai – nilai pribadi miliknya, dan menyadari bagaimana semua aspek tersebut memengaruhi Tindakan yang dilakukan. Kemampuan ini juga mencakup kepekaan dalam mengenali kelebihan dan kekurangan diri secara jujur, serta dorongan untuk terus tumbuh (Ulum, 2020) (Ulum, 2020) Selain itu, kesadaran diri membuat seseorang menilai situasi secara lebih objektif sehingga ia dapat mengambil Keputusan yang tepat untuk dirinya sendiri. Dengan memahami diri secara mendalam, seseorang juga cenderung memiliki rasa percaya diri

yang lebih kuat karena ia mengetahui kemampuan dan potensi yang dimiliki serta batasan yang perlu diperhatikan. Secara keseluruhan, self awareness menjadi fondasi penting dalam perkembangan pribadi karena membantu individu untuk Bertindak lebih bijaksana, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Pandangan mengenai kesadaran diri pada anak umumnya dibagi ke dalam dua kategori utama. Pertama, kesadaran diri public (public self awareness) (Hafizha, 2022) , yaitu kesadaran seseorang terhadap aspek – aspek dirinya yang dapat dilihat atau dinilai oleh orang lain, seperti cara berpakaian, gaya berbicara, berperilaku, dan bagaimana ia menampilkan diri di hadapan lingkungan sosial. Anak yang memiliki kesadaran diri publik tinggi biasanya lebih peka terhadap penilaian orang lain dan cenderung memikirkan bagaimana mereka terlihat di mata publik. Kedua, kesadaran diri pribadi (privat self awareness) (Hafizha, 2022), yaitu kesadaran individu terhadap bagian – bagian dirinya yang tidak tampak oleh orang lain, termasuk pikiran, perasaan, nilai, dan keyakinan pribadi. Pada dimensi ini, anak lebih fokus pada dunia batin mereka, seperti memahami emosi, mengamati dorongan internal, serta menilai sikap yang mereka pegang.

#### **Karakteristik kesadaran diri Paud**

Karakteristik kesadaran diri pada anak usia dini (Setiyowati, n.d.) meliputi kemampuan anak untuk mengenali dan membedakan berbagai emosi seperti marah, sedih, takut, bangga, malu, dan rasa bersalah, serta menyadari dirinya sebagai individu yang unik dan berbeda dari orang lain. Pada tahap ini, anak juga mulai menyadari bahwa dirinya Adalah individu yang unik dengan kebutuhan serta ciri khas yang berbeda dari orang lain. Mereka mulai memahami alasan munculnya emosi tertentu dan dapat memperkirakan bagaimana perilaku mereka berdampak pada orang – orang di sekitarnya. Selain itu, kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jelas semakin berkembang, termasuk keberanian anak dalam mengemukakan pendapat secara tepat. Anak juga menunjukkan kemajuan dalam mengendalikan emosi dan tindakannya (Setiyowati, n.d.), serta memperlihatkan kemandirian dalam berbagai kegiatan sehari – hari. Kesadaran diri semakin tampak ketika anak mulai mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, sehingga tumbuh rasa penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Di sisi lain, pemahaman terhadap aturan social membuat anak mampu menilai perilakunya berdasarkan norma yang berlaku, misalnya merasa malu saat melanggar atau bangga ketika melakukan hal yang benar. Anak juga mulai terdorong untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dan merasakan kepuasan saat berhasil mencapai suatu tujuan. Dengan seiring bertambahnya usia, anak juga mulai menyadari bahwa setiap tindakan memiliki akibat, sehingga ia perlahan belajar mengendalikan perilakunya dan memilih Langkah yang dianggap paling tepat. Semua hal ini menjadi dasar penting bagi perkembangan konsep diri serta kemampuan social emosional pada tahap selanjutnya. Hal ini juga berkontribusi pada pembentukan karakter serta meningkatkan rasa percaya diri anak, yang nantinya membantu mereka beradaptasi dan berinteraksi dengan baik di berbagai situasi sosial.

### **Kapasitas aud dalam mengenali kekuatan dan keterbatasan kesadaran diri**

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 (*Permendikbud No 137 Tahun 2014, n.d.*) . Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini (Standar PAUD) merupakan ketentuan yang mengatur pengelolaan serta pelaksanaann pendidikan anak usia dini di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Selain itu, Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini (STTPA) menjadi acuan mengenai kemampuan yang seharusnya dicapai anak pada berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan, mencakup nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, social emosional, seerta seni. Pada usia 4 – 5 tahun, anak mulai menunjukkan berbagai tanda perkembangan kesadaran diri. Hal ini dapat terlihat dari kemampuannya untuk memilih aktivitas secara mandiri, mengelola emosi negatif yang muncul, menunjukkan rasa percaya diri, memahami aturan serta kedisiplinan, dan merasa puas atau bangga terhadap hasil karyanya. Penguatan aspek – aspek tersebut sangat penting karena menjadi dasar bagi perkembangan social emosional anak di masa mendatang. Dengan kesadaran diri yang baik, anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih stabil dan mampu berhubungan dengan lingkungan sekitarnya secara positif. Oleh karena itu, upaya memahami dan menstimulasi kesadaran diri diri harus menjadi bagian utama dalam pendidikan anak usia dini (Untayana et al., n.d.) .

Orang tua umumnya memahami potensi serta kekurangan yang dimiliki anak mereka. Ketika seorang anak memiliki kesadran diri yang baik, ia mampu menghadapi berbagai tantangan dan situasi kehidupan dengan lebih matang. Kemampuan ini juga membuat anak lebih berhati – hati dalam bertindak karena ia menyadari bahwa setiap perilaku dapat membawa dampak bagi orang lain. Dengan demikian, individu yang memiliki kesadaran diri cenderung dapat mengambil Keputusan secara bijak saat menghadapi masalah, sekaligus tetap mempertimbangkan agar dirinya dan orang lain tidak dirugikan. (Nisa et al., 2021)

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesadaran diri (*self awareness*) merupakan kemampuan dasar yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini. Kesadaran diri membantu anak memahami emosi, pikiran, kekuatan, dan keterbatasan dirinya sehingga ia mampu bertindak secara lebih bijaksana dalam kehidupan sehari – hari. Pada rentang umur 4 – 5 tahun, anak mulai menunjukkan kemampuan memilih aktivitas, mengelola emosi, memahami aturan, dan merasa bangga terhadap hasil usahanya. Hal ini mencerminkan bahwa kesadaran diri berperan besar dalam membentuk perkembangan social dan emosional yang sehat. Anak yang memiliki kesadaran diri yang baik akan lebih mampu mengambil Keputusan yang tepat, menampilkan sikap positif, dan berinterkasi dengan lingkungan secara lebih harmonis. Oleh karena itu, penguatan kesadaran diri perlu menjadi bagian penting dalam Pendidikan anak usia dini. Agar perkembangan kesadran diri anak dapat berlangsung optimal, orang tua dan pendidik perlu memberi kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan emosi dan pendaptnya serta membiarkannya memilih kegiatan sederhana dalam kesehariannya. Anak juga memerlukan pendampingan yang konsisten dan penuh pengertian agar ia dapat belajar mengenali serta mengatur perasannya

dengan baik. Lingkungan yang aman, suportif, dan memberi rasa nyaman akan membantu anak memahami dirinya secara lebih mendalam dan membentuk rasa percaya diri. Sinergi antara pendidik dan orang tua sangat penting agar stimulasi yang diberikan sejalan dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Ketika pendidik dan orang tua menjalin komunikasi yang terbuka, saling memahami tanggung jawab masing – masing, anak akan memperoleh dukungan yang selaras di lingkungan rumah maupun sekolah. Kerja sama yang terbangun ini mempermudah proses mengenali kekuatan serta hambatan perkembangan sejak awal, sehingga langkah pendampingan dapat dirancang dengan lebih tepat dan responsif. Melalui hubungan yang penuh kepercayaan dan saling menghargai, proses belajar menjadi lebih efektif, dan anak dapat berkembang dalam suasana yang aman, terarah, serta kaya akan stimulasi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal.

## Daftar pustaka

- Aisyah rodhwa nisa, p. P. (2021). Perkembangan sosial emosional anak usia 4-5 tahun: tinjauan pada aspek kesadaran diri anak. *Jurnal audhi*, 1 - 7.
- Aji w., s. B. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar dan keterampilan proses siswa melalui model pembelajaran problem based learning di kelas iv sd n tingkir tengah 02. *Jurnal basicedu*, 3(1), 47-52.
- Aldini agniarahmah, c. Y. (2023 ). Keefektifan media ular tangga dalam meningkatkan self awareness. *Jurnal bimbingan konseling indonesia*, 8 - 13 .
- Hafizha, r. (2021). Profil self-awareness remaja. *Journal of education and counseling*, 158 - 166.
- Setiyowati, y. (n.d.). Pengaruh pembiasaan terhadap kesadaran diri dan perilaku prososial pada anak usia 4 - 5 tahun di tk khadijah pandegiling surabaya. 16 - 27 .
- Sulaiman sulaiman, n. S. (2021). Teori belajar menurut aliran psikologi humanistik serta implikasinya dalam proses belajar dan pembelajaran. *Jurnal sikola: jurnal kajian pendidikan dan pembelajaran*, 221 - 234.
- Ulum, m. S. (2020). *Ensiklopedia pendidikan islam anak usia dini* . Malang: uin maliki press.
- Virdania amelinda untayana, a. R. (n.d.). Pengaruh metode role playing terhadap tingkat self-awareness anak usia dini. *Early childhood education and development journal*, 107 - 115 .