

## MEMBANGUN KONSISTENSI BELAJAR MELALUI SELF CONTROL DAN SELF CONSCIOUSNESS

---

**Muhammad Fadhil Alghi Fari Majid**

Universitas Islam Negeri Sunan  
Kalijaga Yogyakarta

[fadhil.ghifari123@gmail.com](mailto:fadhil.ghifari123@gmail.com)

### *Abstract*

*Consistent with oneself is not easy as it said that the ups and downs of consistency in individuals often become problematics in life, especially in learning. Developing consistency in learning is quite difficult to be realized in humans. The problem is also felt by the writer. Weak consistency in learning will have a negative impact on humans, especially for the younger generation. There are several things that can be done in building consistency of learning, namely through self-control and self-consciousness.*

*This research is a type of library research method used is data management and data sources using documentation studies, observations of books, paper articles, journals, magazines, internet, or matters that are relevant to the main topic of research, and analyze data. The purpose of this paper is to provide more motivation for the main reader for the writer in building consistency in learning with humans. By using library research, the writer can conclude that it turns out that self-control and self-consciousness can build consistency in learning. Because with self-control and self-consciousness is able to bring up control of yourself and be able to bring up self-awareness so that it is easier to motivate someone in building a consistent human learning.*

**Keywords:** *Self-concept, Teenagers, Learning achievement*

## PENDAHULUAN

Konsisten terhadap diri sendiri tidak mudah seperti yang diucapkan, naik turunnya konsistensi pada individu seringkali menjadi problematika dalam kehidupan, khususnya dalam belajar. Konsistensi diri merupakan salah satu bagian dari aspek keperibadian individu. Aspek keperibadian seseorang dapat berupa kepercayaan, tindakan maupun sikap.<sup>1</sup> Maka dari itu dalam menyikapi arus globalisasi, diperlukan peningkatan belajar secara konsisten. Salah satu problem yang sering kali di temui adalah semangat belajar yang tidak konsisten. Problem tersebut merupakan permasalahan nyata yang juga penulis temui dalam dirinya, hal itu didasari pada saat penulis melihat orang yang sukses dalam bidang akademis. Ketika penulis melihat hal seperti itu, pada saat itu juga semangat penulis untuk belajar sangat tinggi dan berharap bisa menjadi seperti orang sukses tersebut. Akan tetapi seiring berjalannya waktu, semangat itu perlahan-lahan hilang ketika pikiran sudah dipengerahui dengan kehidupan-kehidupan yang lain. Problematika tersebut tidak menutup kemungkinan juga dialami oleh banyak kalangan terutama bagi subyek didik.

Tidak konsistennya seseorang dalam belajar biasanya menyebabkan kesulitan dalam proses pembelajaran. Kesulitan belajar adalah keadaan seseorang dengan kemampuan intelegensi yang rendah ataupun diatas rata-rata, akan tetapi tidak memiliki kemampuan ataupun gagal dalam belajar yang berkaitan dengan kendala dalam proses konseptualisasi, berpendapat, berbahasa, serta pemusatan perhatian. Kesulitan-kesulitan seperti ini terkadang tidak diperhatikan oleh orang tua ataupun guru, sehingga mengakibatkan seringnya diidentifikasi selaku anak pemalas, underachiever, dan aneh. Dengan identifikasi itu membuat anak akan merasa frustrasi, depresi, marah, dan merasa tidak dibutuhkan.<sup>2</sup> Oleh karena itu, Subyek didik yang memiliki konsistensi belajar rendah akan menghasilkan prestasi yang rendah pula, begitu juga sebaliknya, ketika subyek didik memiliki konsistensi belajar tinggi maka akan berdapak prestasi yang tinggi pula. Menurut Khalsa, siswa yang memiliki prestasi rendah dari pada semestinya akan

---

<sup>1</sup>Mahmud, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 98.

<sup>2</sup>Yulianda Erma Suryani, "Kesulitan Belajar," *Jurnal Magistra* 22, no.73 (2010): hlm. 34.

memperlihatkan tingkah laku negatif dan menyebabkan kehancuran terhadap konsep diri (keperibadian) dalam jangka waktu bertahun-tahun.<sup>3</sup>

Dalam berdinamika di kehidupan dunia ini, *self control* menduduki posisi paling penting yang harus dipahami dan diaktualisasikan oleh manusia. Hal ini disebabkan dengan meningkatnya arus globalisasi yang menuntun manusia untuk tetap berada dalam koridor pengontrolan diri. Kontrol diri atau *Self Control* merupakan bentuk keadaan mental yang berpengaruh terhadap pembentukan tingkah laku. Terwujudnya tingkah laku yang positif, baik, dan produktif akan berdampak pada hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Goleman menjelaskan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dari emosi berlebihan yang mencolok. Hal tersebut dapat dilihat dengan gerak-gerik yang dilakukan seperti ketegangan seseorang apabila menghadapi stress atau kemampuannya mengontrol dirinya apabila ia dimusuhi oleh temannya<sup>4</sup>. Dalam buku Nur Gufron dan Rini Risnawati dijelaskan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam kepekaan membaca keadaan diri dan lingkungannya serta kecakapan mengendalikan dan mengolah faktor-faktor tingkah laku yang sesuai dengan kondisi untuk menampakkan diri dalam bersosialisasi. Kemampuan dalam mengontrol tingkah laku cenderung memotivasi munculnya rasa peduli dan kemauan mengubah tingkah laku sesuai yang diinginkan.<sup>5</sup> Dalam proses pengontrolan diri utamanya dimasa kanak-kanak, orang tua juga turut andil dalam proses pembentukan kepribadian anak. Mengingat bahwa orang tua adalah pendidik yang pertama dalam keluarga. Hal ini berkesinambungan dengan pendapat Artkins dan Matsubah yang dikutip oleh Lilik Suyanti mengatakan bahwa sumbangsi orang tua sangat berpengaruh, terutama dalam proses perwujudan *attachment* dan otonomi.

Selain kontrol diri atau *Self Control* hal penting dalam membangun konsistensi belajar yaitu kesadaran diri atau *Self Consciousness*. Dewasa ini kesadaran dalam belajar telah menjadi tema yang urgen dalam ilmu pengetahuan. Urgenya tema kesadaran diri ini dibuktikan dengan banyaknya artikel-artikel yang

---

<sup>3</sup>SiriNam s. Khalsa, *Pengajaran dan Disiplin Harga Diri* (Jakarta: Indeks, 2008), hlm. 64.

<sup>4</sup>Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi Working With Emosional Intelegence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hlm. 131.

<sup>5</sup>Nur Gufron dan Rini, *Nur Gufron dan Rini Risnawati, Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 21-22.

di tulis oleh banyak ilmuwan. Ketika dalam pencarian dokumen melalui *Proquest* dengan mengetik *Consciousness*, maka akan muncul kurang lebih 11.435 artikel yang membahas tentang kesadaran diri, begitupula ketika kita mencari dokumen melalui *EBSCO*, maka akan muncul kurang lebih 14.094 artikel tentang *Consciousness*.<sup>6</sup>

Membahas persoalan Kesadaran (*consciousness*), Salah satu bagian dari *consciousness* adalah Self-Awareness (Kesadaran Diri). Self-Awareness atau kesadaran diri merupakan pengetahuan kedalam atau pengetahuan tentang alasan-alasan dari perilaku individu. Dalam teori ini juga menjelaskan bahwa kesadaran diri mampu mengarahkan manusia untuk menilai atau mengamati dirinya sendiri. Berdasarkan pengamatan itu, individu sering kali menemukan hal-hal yang negatif dalam dirinya. Mislanya, seseorang yang tidak konsisten dalam belajar, hal itu dia sadari bahwa hal seperti ini merupakan hal yang negatif yang harus diubah kerah positif. Analogi inilah yang dimaksud dengan Self-Awareness atau kesadaran diri yang dibangun untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Kesadaran dapat dimulai dengan kemampuan dasar dalam diri yang belum maksimal untuk menyadari apa yang terjadi. Kesadaran merupakan suatu energi pokok yang dahsyat dalam mengolah kemampuan dalam melaksanakan sesuatu dan kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang terjadi.<sup>7</sup> Hal yang serupa juga dijelaskan terkait dengan *consciousness* dalam jurnal yang ditulis oleh Ahmad Syaikhudin sebagaimana mengutip pendapat dari Paulo Freire mengatakan bahwa *consciousness* adalah pemahaman terkait dengan keadaan *real* yang sering dialami oleh subyek didik (Siswa atau Murid). Pendidikan yang disampaikannya oleh Paulo Freire berorientasi pada pembebasan dan pemanusiaan (humanisasi). Maka dari dasar itulah Paulo Freire menganggap bahwa penyadaran atau *consciousness* sebagai inti dari pendidikan.<sup>8</sup>

Pesatnya perkembangan pendidikan terkadang membuat manusia terlena akan kecanggihan teknologi, baik dikalangan anak-anak, remaja, maupun orang

---

<sup>6</sup>Dicky Hastjarjo, "Sekilas tentang Kesadaran (Consciousness)", dalam *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol.12 No.2 (Desember 2005), hlm.79.

<sup>7</sup>Benjamin Wallace dan Leslie E. Fisher, *consciousness anda Behavior*, (Boston, London, Sydney, Toronto: Allyn & Bacon, 1987), hlm.7.

<sup>8</sup>Ahmad Syaikhudin, "Konsep Pemikiran Pendidikan Menurut Paulo Freire dan Ki Hajar Dewantoro", *Jurnal Cendekia*10 no.1 (2012): hlm.85.

dewasa. Kecanggihan teknologi yang seharusnya digunakan dalam hal-hal positif sering kali tidak sesuai dengan fungsinya, misalnya munculnya persepsi bahwa dunia game lebih menarik dibandingkan dunia belajar. Munculnya problem ini sangat memungkinkan turunya minat belajar. Turunya minat belajar seseorang akan sulit untuk membangun komitmen atau prinsip dalam belajar secara efektif.

Menurut penulis dalam membentengi konsistensi belajar seseorang, maka harus dengan perwujudan kontrol terhadap diri sendiri (*Self control*) dan Perwujudan Kesadaran diri sendiri (*Self Consciousness*). Kemampuan kontrol diri sangat berpengaruh terhadap kebiasaan belajar yang benar, tingkah laku yang tertib dimasyarakat dan disekolah, kedisiplinan dan tingkah laku seksual yang sehat. Di era moderen ini, telah banyak kehidupan-kehidupan yang terkontaminasi dengan berbagai budaya yang kurang positif, salah satu diantaranya adalah kurangnya konsistensi dalam proses belajar. Maka dari itu, diperlukan self control yang dapat dijadikan sebagai penyaring dalam menghadapi problematika.

Dari berbagai penjelasan di atas, maka muncul idea penulis untuk membahas terkait "Membangun Konsistensi Belajar Melalui Self Control dan Self Consciousness". Tujuan penulisan ini adalah supaya lebih memberikan motivasi bagi pembaca utamanya bagi penulis dalam membangun konsistensi belajar serta mampu mewujudkan kontrol terhadap diri sendiri (*Self control*) dan kesadaran diri sendiri (*Self Consciousness*).

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *Library Research* (Penelitian Kepustakaan). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan literatur pustaka seperti buku, catatan, penelitian terdahulu, maupun laporan hasil penelitian.<sup>9</sup> Hal-hal yang dapat dilakukan dalam mengukur kevalidan data sebagai berikut:

### **1. Data dan Sumber Data**

Pengelolaan data dan sumber data dapat dilakukan dengan menggunakan studi dokumentasi. Menurut M. Iqbal Hasan, studi dokumentasi merupakan proses pengumpulan data dengan tidak langsung di

---

<sup>9</sup>M Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002), hlm. 11.

perlihatkan pada penelitian, akan tetapi melalui dokumen. Buku harian, laporan, surat pribadi, notulen rapat, laporan, catatan khusus, serta dokumen lainnya dapat dijadikan sebagai bahan dalam pengumpulan dokumen. Maka dari itu, dokumentasi dapat dijadikan sebagai landasan penelitian selama masih berkesinambungan dengan topik utama.<sup>10</sup>

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, penulis akan melakukan pengamatan terhadap buku-buku, artikel atau makalah, jurnal, majalah, internet, ataupun hal-hal yang relevan dengan topik utama penelitian. Teknik yang akan dilakukan yaitu:

- a) Mencari data-data yang sesuai dengan materi, baik dari buku, majalah, dokumen, dan sejenisnya.
- b) Selanjutnya, menganalisis data-data yang ditemukan sehingga penulis dapat menarik sebuah kesimpulan dan di tuangkan kedalam penelitian.

## 3. Analisis Data

Setelah proses pengumpulan data maka selanjutnya adalah bagaimana peneliti mampu menganalisis data-data itu, kemudian dijadikan sebagai bahan referensi. Adapun teknik analisis data yang dapat digunakan adalah:

- a) Analisis Deskriptif; metode ini merupakan metode pengumpulan data-data yang kemudian dilakukan analisa dan menghasilkan kesimpulan.
- b) *Content Analysis* atau Analisis Isi; dalam teknik ini menjelaskan bahwa proses analisis berdasarkan isi data. Maka dari itu analisis ini sering kali dinamakan dengan *Content Analysis*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada dasarnya membangun konsisten dalam diri individu tidaklah semudah yang dibayangkan. Sejatinya dalam kondisi tertentu sering kali kita berfikir bahwa munculnya hasrat yang kuat dalam diri untuk terus menekuni tindakan yang dianggap positif. Kemudian di saat itu juga seakan-akan muncul keinginan untuk mencapai hal tersebut diseketika itu. Dengan hasrat yang kuat akhirnya proses untuk mencapai keinginan tersebut, mulai di lakukan. Sekitaran

---

<sup>10</sup>Ibid., hlm. 89.

satu minggu proses itu pun masih dilakukan, satu Bulan pun masih berjalan lancar-lancar saja. Hingga masuk dua bulan, tiga bulan, empat bulan dan seterusnya, mulailah hasrat atau keinginan kuat itu hilang secara perlahan-lahan.

Dalam kaitannya dengan belajar, hal tersebut memiliki studi kasus yang serupa. Problem seperti itu, penulis disini mengistilakan dengan sebutan “kurangnya konsistensi dalam belajar”. Kurangnya konsistensi dalam belajar menurut penulis adalah tindakan belajar yang sifatnya sementara. Artinya dalam proses pembelajaran yang dilakukan sering kali kandas ditengah jalan dan tidak dilakukan secara berkelanjutan. Pendapat penulis kemudian diperkuat oleh pendapat Basten yang juga berkomentar terkait dengan konsistensi. Menurut Basten, konsistensi adalah ketetapan hati seseorang ataupun individu dalam melakukan tindakan yang mengacuh pada kehendak, minat dan tujuannya.<sup>11</sup> Berdasarkan dari pendapat Basten dapat dipahami bahwa terkadang seseorang atau individu dalam melakukan suatu pembelajaran hanya dipengaruhi oleh faktor ketenaran yang sifatnya sementara karena melihat orang lain sukses dalam bidangnya. Kejadian seperti itu pada dasarnya bukanlah suatu hal yang salah, melainkan hal yang positif karena mampu memunculkan motivasi dalam dirinya, akan tetapi pengelolaan dalam motivasi itu kurang efisien karena tidak dilakukan dengan *self control* (pengontrolan diri) dan *consciousness* (Kesadaran).

Sejalan dengan pendapat Basten, hal yang serupa juga di sampaikan oleh Evertson dkk menjelaskan bahwa konsistensi adalah proses mempertahankan tingkah laku sebagaimana dengan kenyataan yang sebenarnya. Dari pendapat Evertson dkk dapat penulis pahami bahwa dalam mewujudkan konsistensi perlu ada tindakan secara nyata dengan berdasar pada hakikat atau kenyataan yang sebenarnya. Misalnya, dalam proses pembelajaran telah disepakati secara bersama-sama bahwasanya dalam mencapai kesuksesan pembelajaran diperlukan cara belajar yang secara berkelanjutan dan berulang-ulang. Maka dari itu, berdasarkan dengan kenyataan itu, manusia dituntun untuk memahami dan mengaktualisasikan dalam perilaku secara konsisten.

Kurangnya konsistensi dalam belajar sering kali menimbulkan sifat malas dalam belajar. Dalam jurnal yang ditulis oleh Yulinda Erma Suryani dijelaskan

---

<sup>11</sup>K.Basten Shine, *5 Prinsip Untuk Membuat Usaha dan Karir Anda Melejit* (Jakarta: Gunung Mulia, 2010), hlm. 120.



ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang seringkali mengalami kesulitan dalam proses belajar yakni:<sup>12</sup>

1. Faktor bawaan atau keturunan
2. Gangguan pada masa kehamilan, pada saat melahirkan atau prematur
3. Kadaan janin yang tidak mendapat cukup nutrisi atau oksigen atau ibunya mengkonsumsi obat terlarang, merokok, atau sering minum alcohol pada saat proses kehamilan
4. Trauma pada saat proses kehamilan seperti, demam tinggi, pernah tenggelam atau trauma kepala
5. Lemahnya sistem imuan anak yang disebabkan infeksi telinga yang kerap dialami pada masa bayi atau kanak-kanak.

Dari beberapa faktor di atas merupakan problematika yang cukup serius yang harus dicari solusinya. Oleh karena itu, menurut penulis solusi yang dapat dilakukan adalah dengan cara membangun konsistensi dalam belajar. Namun demikian, konsistensi dalam belajar juga merupakan hal yang sulit untuk di realisasikan. Merujuk pada tinjauan pustaka, telah dijelaskan beberapa bagian yang dapat mendorong terwujudnya konsistensi dalam diri manusia. Adapun hal-hal yang dapat mendorong terwujudnya konsistensi dalam belajar adalah *self control* (kontrol diri) dan *self consciousness* (kesadaran diri).

Menurut penulis *self control* merupakan hal yang sangat urgen dalam menanamkan nilai konsistensi belajar pada diri individu karena dengan adanya pengontrolan terhadap diri sendiri akan lebih memberikan batasan ketika melakukan hal yang negatif. Kemampuan kontrol diri sangat berpengaruh terhadap kebiasaan belajar yang benar, tingkah laku yang tertib dimasyarakat dan disekolah, kedisiplinan dan tingkah laku seksual yang sehat. Sehubungan dengan argumen penulis, kemudian diperkuat oleh pendapat Carlson yang mengatakan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk menanggapi sesuatu hal, sebagaimana dicontohkan, seorang anak dengan sadar akan *reward* yang dimiliki yang melebihi kesadaran yang sesungguhnya dan ketika mendapatkan hal yang lebih kecil kemudian menganggapnya adalah pengaruh dari kontrol dirinya.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup>Suryani, "Kesulitan Belajar," hlm. 34.

<sup>13</sup>Carlson, *The Science of Behavior*, hlm. 94.



Selain pendapat dari Carlson, hal yang serupa juga disampaikan oleh Thompson yang mengatakan bahwa *Self Control* adalah suatu kepercayaan individu bahwa untuk mencapai hasil-hasil yang diinginkan dapat melalui atas tindakan diri sendiri.<sup>14</sup>

Proses *self control* merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan, maka dari itu, diperlukan pengetahuan dalam menganalisis hal-hal apa sajakah yang dapat mempengaruhi terjadi *self control*. Kontrol diri pada dasarnya di pengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor-faktor tersebut kemudian di perkuat oleh pendapat ahli seperti pendapat Buck yang terdapat dalam buku Carlson mengatakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang ada dalam setia diri individu yang berkembang secara unik. Maka dari pandangan tersebut, kontrol diri dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: 1) hirarki dasar biologi yang sudah terstruktur dan tersusun berdasarkan evolusi. 2). Perkembangan *self control* biasanya dipengaruhi oleh bertambahnya usia individu tersebut. 3). Dalam teori kontrol diri dianggap dipengaruhi oleh emosional seseorang, seperti halnya emosi pada remaja.<sup>15</sup> Sedangkan faktor eksternal adalah keadaan perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungannya, terkhusus pada lingkup sahabatnya bahkan keluarganya. Maka dari itu, diperlukan lingkungan yang baik dan kondusif karena lingkungan yang baik akan berdampak baik pula terhadap pribadi individu. Menghadapi lingkungan yang beragam dalam hal ini negatif, sangat diperlukan *self control* itu sendiri.

Proses pembinaan *self control* merupakan proses yang harus dilakukan berlandaskan tujuan yang ingin dicapai demi terwujudnya kehidupan yang bahagia. Tujuan *self control* dilihat dari segi agama yakni sikap menahan diri dalam artian yang luas. Menahan diri maksudnya yaitu menahan diri dari hawa nafsu dunia yang sangat berlebihan. Pada kenyataannya diperlukan self control sesuai dengan tujuannya dalam menghadapi hal-hal negatif seperti yang telah disebutkan. Terciptanya nafsu fisik maupun batin yang berlebihan akan memberikan noda terhadap kejernihan hati manusia. Dalam kaitanya kejernihan hati manusia akan menjadi benteng pertahanan yang akan menangkai masuknya fikiran-fikiran yang negatif. Dimilikinya kejernihan hati pada seseorang akan

---

<sup>14</sup>Smet, *Psikologi Kesehatan*, hlm 38.

<sup>15</sup>Carlson, *The Science of Behavior*, hlm. 99.

membawa mereka kelembah kebahagiaan. Dari berbagai penjelasan tersebut semakin membuat penulis yakin bahwa dalam menjaga konsistensi belajar diperlukan pengontrolan dari diri sendiri. Misalnya, ketika seseorang sudah mulai menekuni suatu pembelajaran seperti “menulis buku”. Nah, seharusnya dalam penulisan buku yang dilakukan tersebut tidak bersifat sementara, akan tetapi harus *continew* atau berkelanjutan. Ketika ditengah perjalanan penulisan tiba-tiba mendapatkan godaan-godaan yang dapat mengganggu penulis, maka disaat itu juga dia harus mampu untuk mengontrol dirinya agar tidak terjerumus dalam godaan-godaan yang negatif tersebut. mengontrol diri sendiri memang membutuhkan waktu untuk mampu mewujudkan secara konsisten. Maka dari itu dibutuhkan proses pembinaan demi terwujudnya proses pengontrolan diri. Adapun proses pembinaan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Proses memperbaiki prilaku, sehingga mampu memberikan contoh kontrol diri yang positif bagi subyek didik utamanya bagi diri sendiri dan memmberikan pemahaman bahwa itu adalah prioritas.
2. Melakukan proses pembinaan dengan mengstimulus keadaan internal pada individu sehingga memunculkan motivasi dalam diri individu
3. Melakukan proses pembinaan dengan melatih self control seseorang dalam menghadapi kondisi-kondisi yang negatif. Artinya, sebelum melakukan sesuatu hal terlebih dahulu memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan.

Terwujudnya konsistensi belajar dengan *self control* merupakan alternatif yang efisien sebagai penunjang capaian pembelajaran, akan tetapi lebih mantap lagi ketika dibarengi dengan *self consciousness* atau kesadaran diri. sebagaimana telah dijelaskan dalam tinjauan pustaka sebelumnya yang mengatakan bahwa self consciousness merupakan media mudah yang dapat digunakan dalam memaksimalkan pembelajaran, karena kesadaran dianggap sebagai modal penting dalam mendapatkan pendidikan dan pengetahuan. teori *consciousness* atau kesadaran sangat cocok digunakan dalam membangun konsistensi dalam belajar karena dengan kesadaran yang dimiliki seseorang akan memunculkan motivasi diri dalam proses pembelajaran.

Maka dari itu menurut pendapat Paulo Freire yang ditulis dalam jurnal Ahmad Syaikhuddin mengatakan bahwa penyadaran atau *consciousness* sebagai

inti dari pendidikan. Dalam Pandangan Paulo Freire membagi kesadaran manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yakni:

1. Kesadaran Magis (*Magical Consciousness*), kesadaran magis ini menjelaskan bahwa kesadaran masyarakat yang tidak bisa melihat faktor-faktor yang saling berkaitan satu sama lain. Misalnya, masyarakat miskin yang tidak berinovasi dengan kekayaan alam sekitar.
2. Kesadaran Naif (*Naival Consciousness*), kesadaran ini lebih melihat bahwasanya aspek manusia menjadi sumber permasalahan dalam masyarakat itu sendiri. Dalam kesadaran naif, persoalan kreativitas, etika, serta kebutuhan dianggap sebagai pemicu perubahan sosial.
3. Kesadaran Kritis (*Critical Consciousness*), kesadaran kritis ini berbeda dengan kesadaran naif, sebagaimana dalam kesadaran kritis ini lebih melihat persoalan struktur dan sistem yang bermasalah.

Dari pandangan Paulo Freire dapat dipahami bahwa terjadinya proses kesadaran diri terhadap manusia berlangsung dengan cara yang berbeda-beda, akan tetapi pada dasarnya tetap sama karena *output* yang ingin dicapai adalah membangun kesadaran dalam diri. Dalam istilah lain pun dijelaskan secara mendalam terkait dengan proses membangun kesadaran diri. Adapun istilah yang dimaksud penulis adalah *Self Awareness*. *Self Awareness* merupakan bagian dari teori *consciousness* yang menjelaskan bahwa kesadaran diri mampu mengarahkan manusia untuk menilai atau mengamati dirinya sendiri. Berdasarkan pengamatan itu, individu sering kali menemukan hal-hal yang negatif dalam dirinya. Misalnya, seseorang yang tidak konsisten dalam belajar, hal itu dia sadari bahwa hal seperti ini merupakan hal yang negatif yang harus diubah kerah positif. Maka dari itu, pemahaman dan pengaktualisasian teori *consciousness* akan dapat menunjang terwujudnya konsistensi dalam belajar.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat penulis analisis bahwa kandasnya proses pembelajaran biasanya disebabkan oleh kurangnya konsistensi dalam belajar. Akan tetapi kurangnya konsistensi belajar dapat dihadapi dengan memahami dan mampu merealisasikan teori *self control* dan *self consciousness*. Dengan merealisasikan kedua teori ini, manusia mampu untuk mengontrol dirinya serta adanya kesadaran dalam belajar yang dapat dijadikan sebagai penyaring hal-

hal yang memungkinkan mengganggu pembelajaran tersebut. Maka dari itu lindungi diri kita dari pengaruh negatif dengan pengontrolan diri dan kesadaran diri sendiri

## **KESIMPULAN**

Dari berbagai penjelasan di paragraph sebelumnya dapat penulis simpulkan bahwa dalam proses pembelajaran, baik formal maupun non formal sangat efisien ketika menerapkan konsistensi dalam belajar. Dengan diterapkannya konsistensi dalam proses belajar, maka dengan sendirinya kebiasaan akan terbentuk kemudian merasa gelisah apabila tidak belajar. Membangun konsistensi dalam belajar bukanlah lah suatu perkara yang mudah, akan tetapi dibutuhkan kesiapan mental dalam menghadapi pengaruh-pengaruh negatif yang dapat mengganggu pembelajaran.

Konsistensi dalam belajar dapat di bentuk melalui kontrol diri (Self Control) dan Kesadaran Diri (*Self Consciousness*), karena dengan adanya kontrol diri dan kesadaran akan menjadi media pengingat yang efektif dalam membentengi hal-hal yang dapat meruntuhkan konsistensi yang telah terbentuk. Hadirnya teori *self control* dan *self consciousness* dalam membentuk konsistensi belajar diharapkan mampu menjadi media yang nantinya mengantarkan seseorang lebih giat dalam proses pembelajaran, baik pembelajaran formal maupun non formal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carlson, N.R. *The Science of Behavior*. Boston: Allyn dan Bacon, 1987.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi Working With Emosional Intelegence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Gufron, Nur, dan Rini. *Nur Gufron dan Rini Risnawati, Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Hasan, M Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2002.
- Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan*. 5 ed. Jakarta: Erlangga, 1990.
- Jp, Chaplin. *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Khalsa, SiriNam s. *Pengajaran dan Disiplin Harga Diri*. Jakarta: Indeks, 2008.
- Mahmud. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Shine, K.Basten. *5 Prinsip Untuk Membuat Usaha dan Karir Anda Melejit*. Jakarta: Gunung Mulia, 2010.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grassindo, 1994.
- Sriyanti, Lilik. "Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural." *Jurnal Mudarrisa* 4, no. 1 (2012): 60–73.
- Suryani, Yulianda Erma. "Kesulitan Belajar." *Jurnal Magistra* 22, no.73 (2010): 28–46.