

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Konsep Lansia

###### a. Definisi Lansia

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara ilmiah dan hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi serta psikologis (Mustika, 2019). Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak yang terjadi penurunan salah satunya kondisi fisik maupun biologis, dimana kondisi psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dimana dalam proses menua ini memiliki arti yang Artinya proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesi atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang

diderita. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur (Friska et al., 2020).

#### **b. Ciri-Ciri Lansia**

Menurut Oktora & Purnawan, (2018) adapun ciri-ciri dari lansia diantaranya :

##### **a) Lansia merupakan periode kemunduran**

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis sehingga motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya, lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

##### **b) Penyesuaian yang buruk pada lansia perilaku yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula.**

#### **c. Karakteristik Lansia**

Karakteristik lansia menurut (Kemenkes RI, 2017) yaitu :

##### **a) Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas.**

- b) Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.
- c) Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

**d. Klasifikasi Lansia**

Menurut Lilik Marifatul (2011) terdapat beberapa versi dalam pembagian kelompok lansia berdasarkan batasan umur, yaitu sebagai berikut :

- a) Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-59 tahun
- b) Lansia (*edderly*), yaitu kelompok usia 60-74 tahun
- c) Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun
- d) Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

**e. Perubahan Terjadi Pada Lansia**

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang biasanya akan berdampak pada perubahan-perubahan pada jiwa atau diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (*National & Pillars, 2020*).

- a) Perubahan fisik

Dimana banyak sistem tubuh kita yang mengalami perubahan seiring bertambahnya umur seperti :

- 1) Sistem Indera Pendengaran

Prebiakusis (gangguan pada pendengaran) oleh karena hilangnya kemampuan (daya) pendengaran pada telinga dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit dimengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas 60 tahun.

## 2) Sistem Integumen

Pada lansia kulit mengalami atropi, kendur, tidak elastis kering dan berkerut. Kulit akan kekurangan cairan sehingga menjadi tipis dan berbercak. Kekeringan kulit disebabkan *atropi glandula sebacea* dan *glandula sudoritera*, timbul pigmen berwarna coklat pada kulit dikenal dengan *liver spot*.

### b) Perubahan Kognitif

Banyak lansia mengalami perubahan kognitif, tidak hanya lansia biasanya anak-anak muda juga pernah mengalaminya seperti: *Memory* (Daya ingat, Ingatan).

### c) Perubahan Psikososial

Sebagian orang yang akan mengalami hal ini dikarenakan berbagai masalah hidup ataupun yang kali ini dikarenakan umur seperti :

#### 1) Kesepian

Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan

kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.

## 2) Gangguan cemas

Dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif. Gangguan-gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat, atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.

3) Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari.

## 2. Konsep Dasar Hipertensi

### a. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi

merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila seseorang memiliki tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan  $\geq 90$  mmHg untuk tekanan darah diastolik ketika dilakukan pengulangan (Musakkar & Djafar, 2021).

#### **b. Penyebab Hipertensi**

Ada berbagai macam penyebab hipertensi menurut (Musakkar & Djafar, 2021) yaitu :

1) Hipertensi esensial adalah hipertensi yang sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sekitar 10-16% orang dewasa yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi ini.

2) Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya. Sekitar 10 % orang yang menderita hipertensi jenis ini.

3) Keturunan

Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi.

4) Usia

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat.

5) Garam

Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang.

6) Kolesterol

Kandungan lemak yang berlebih dalam darah dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah pun akan meningkat.

7) Obesitas/kegemukan

Orang yang memiliki 30% dari berat badan ideal memiliki risiko lebih tinggi mengidap hipertensi.

8) Stress

Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi dimana hubungan antara stress dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara *intermitten* (tidak menentu) (Anggriani et al., 2014).

9) Rokok

Merokok dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, jika merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan dapat memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

10) Kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, teh, ataupun minuman bersoda dapat meningkatkan tekanan darah.

### 11) Alkohol

Mengonsumsi alkohol yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah.

### 12) Kurang olahraga

Kurang berolahraga dan bergerak dapat meningkatkan tekanan darah, jika menderita hipertensi agar tidak melakukan olahraga berat.

### c. Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda dan gejala hipertensi menurut (Salma, 2020), yaitu :

- 1) Sakit kepala (biasanya pada pagi hari sewaktu bangun tidur)
- 2) Bising (bunyi “nging”) di telinga
- 3) Jantung berdebar-debar
- 4) Pengelihatan kabur
- 5) Mimisan
- 6) Tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi.

### d. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya menurut (Septi Fandinata, 2020) :

#### 1) Payah jantung

Kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan pada otot jantung atau sistem listrik jantung.



## 2) Stroke

Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa mengakibatkan pembuluh darah yang sudah lemah pecah. Jika hal ini terjadi pada pembuluh darah otak maka akan terjadi pendarahan pada otak dan mengakibatkan kematian. Stroke bisa juga terjadi karena sumbatan dari gumpalan darah di pembuluh darah yang menyempit.

## 3) Kerusakan ginjal

Menyempit dan menebalnya aliran darah menuju ginjal akibat hipertensi dapat mengganggu fungsi ginjal untuk menyaring cairan menjadi lebih sedikit sehingga membuang kotoran kembali ke darah.

## 4) Kerusakan penglihatan

Pecahnya pembuluh darah pada pembuluh darah di mata karena hipertensi dapat mengakibatkan penglihatan menjadi kabur, selain itu kerusakan yang terjadi pada organ lain dapat menyebabkan kerusakan pada pandangan yang menjadi kabur.

Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ atau karena efek tidak langsung. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan

kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya.

#### e. Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan menurut (Ernawati, 2020) yaitu :

- 1) Mengurangi asupan garam (kurang dari 5 gram setiap hari)
- 2) Makan lebih banyak buah dan sayuran
- 3) Aktifitas fisik secara teratur
- 4) Menghindari penggunaan rokok
- 5) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- 6) Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam makanan

#### f. Pemeriksaan Fisik

Menurut (Unger et al., 2020) pemeriksaan fisik yang menyeluruh dapat membantu memastikan diagnosis hipertensi dan harus mencakup :

- 1) Sirkulasi dan jantung : Denyut nadi/ritme/karakter, denyut /tekanan vena jugularis, denyut apeks, bunyi jantung ekstra, ronki basal, edema perifer, bising (karotis, abdominal, femoralis), keterlambatan radio-femoralis.
- 2) Organ / sistem lain : Ginjal membesar, lingkar leher > 40 cm (*obstructive sleep apnea*), pembesaran tiroid, peningkatan indeks massa tubuh (BMI)/lingkar pinggang, timbunan lemak dan striae berwarna (penyakit/sindrom *Cushing*).

#### g. Penatalaksanaan Hipertensi

Menurut (Righo, 2014) penatalaksanaan hipertensi ada 2 yaitu farmakologi dan non farmakologi :

1) Farmakologi (Obat-obatan)

Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian atau pemilihan obat anti hipertensi yaitu :

- a) Mempunyai efektivitas yang tinggi.
- b) Mempunyai toksitas dan efek samping ringan atau minimal.
- c) Memungkinkan penggunaan obat secara oral.
- d) Tidak menimbulkan intoleransi.
- e) Harga obat relatif murah sehingga terjangkau oleh klien.
- f) Memungkinkan penggunaan jangka panjang.

Golongan obat-obatan yang diberikan seperti golongan diuretik, golongan betabloker, golongan antagonis kalsium, serta golongan penghambat konversi rennin angiotensin.

2) Non Farmakologi

a) Diet

Pembatasan atau kurangi konsumsi garam. Penurunan berat badan dapat membantu menurunkan tekanan darah bersama dengan penurunan aktivitas renin dalam plasma dan penurunan kadar adosteron dalam plasma.

b) Aktivitas

Ikut berpartisipasi pada setiap kegiatan yang sudah disesuaikan dengan batasan medis dan sesuai dengan

kemampuan, seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang.

c) Istirahat yang cukup

Istirahat dengan cukup memberikan kebugaran bagi tubuh dan mengurangi beban kerja tubuh.

d) Kurangi stress

Mengurangi stress dapat menurunkan tegang otot saraf sehingga dapat mengurangi peningkatan tekanan darah.

### 3. Konsep Dasar Kepatuhan

#### a. Definisi Kepatuhan

Kepatuhan atau ketaatan (*compliance/adherence*) merupakan perilaku seseorang dalam melaksanakan pengobatan yang sudah disarankan atau ditetapkan oleh tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Kepatuhan berasal dari kata dasar patuh yang berarti taat, suka menurut perintah. Kepatuhan adalah tingkat pasien melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan dokter atau oleh orang lain (Santoso, 2005). Menurut Notoatmodjo (2003) kepatuhan merupakan suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak menaati peraturan ke perilaku yang menaati peraturan. Menurut Koziar (2010) kepatuhan adalah perilaku individu (misalnya : minum obat, mematuhi diet, atau melakukan perubahan gaya hidup) sesuai anjuran terapi dan kesehatan.

Tingkat kepatuhan dapat dimulai dari tindak mengindahkan setiap aspek anjuran hingga mematuhi rencana. Menurut (Tritiadi, 2007) mendefinisikan kepatuhan atau ketaatan (*compliance/adherence*) sebagai : “tingkat pasien melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokternya atau oleh orang lain”. Pendapat lain dikemukakan oleh (Sacket, 2000) mendefinisikan kepatuhan pasien sebagai “sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh professional kesehatan”. Pasien mungkin tidak mematuhi tujuan atau mungkin melupakan begitu saja atau salah mengerti instruksi yang diberikan.

#### **b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan**

Faktor–faktor yang mempengaruhi kepatuhan menurut Kamidah (2015) diantaranya :

##### **1) Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengar, pencium, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

##### **2) Motivasi**

Motivasi adalah keinginan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berperilaku. Semakin baik motivasi maka

semakin patuh karena motivasi merupakan kondisi internal manusia seperti keinginan dan harapan yang mendorong individu untuk berperilaku agar mencapai tujuan yang dikehendakinya (Budiarni,2012).

### 3) Dukungan keluarga

Upaya yang dilakukan dengan mengikutsertakan peran keluarga. Upaya ini sangat penting dilakukan, sebab seorang individu yang tidak berdiri sendiri, tetapi ia bergantung dalam sebuah ikatan akan ikut mempengaruhi pola pikir dan perilakunya (Amperaningsih, 2011).

### c. Cara Mengukur Kepatuhan

Menurut Feist (2014) setidaknya terdapat lima cara yang dapat digunakan untuk mengukur kepatuhan pada pasien, yaitu :

#### 1) Menanyakan pada petugas klinis

Metode ini adalah metode yang hampir selalu menjadi pilihan terakhir untuk digunakan karena keakuratan atas estimasi yang diberikan oleh dokter pada umumnya salah.

#### 2) Menanyakan pada individu yang menjadi pasien

Metode ini lebih valid dibandingkan dengan metode yang sebelumnya. Metode ini juga memiliki kekurangan, yaitu : pasien mungkin saja tidak jujur untuk menghindari ketidaksukaan dari pihak tenaga kesehatan dan mungkin pasien tidak mengetahui seberapa besar tingkat kepatuhan mereka sendiri. Jika dibandingkan dengan beberapa pengukuran objektif

atas konsumsi obat pasien penelitian yang dilakukan cenderung menunjukkan bahwa para pasien lebih jujur saat mereka menyatakan bahwa mereka tidak mengonsumsi obat.

- 3) Menanyakan pada individu lain yang selalu memonitor keadaan pasien.

Tingkat kepatuhan yang lebih besar ini memang sesuatu yang diinginkan, tetapi hal ini tidak sesuai dengan tujuan pengukuran kepatuhan itu sendiri dan menyebabkan observasi yang dilakukan menjadi tidak akurat.

- 4) Menghitung banyak obat

Prosedur ini mungkin adalah prosedur yang paling ideal karena hanya sedikit saja kesalahan yang dapat dilakukan dalam hal menghitung jumlah obat yang berkurang dari botolnya. Tetapi, metode ini juga dapat menjadi sebuah metode yang tidak akurat karena setidaknya ada dua masalah dalam hal menghitung jumlah pil yang seharusnya dikonsumsi.

#### **d. Cara – Cara Mengurangi Ketidakpatuhan**

Menurut (Dinicola dan Dimatteo, 2000) ada berbagai cara untuk mengatasi ketidakpatuhan pasien antara lain :

- 1) Mengembangkan tujuan dari kepatuhan itu sendiri, banyak dari pasien yang tidak patuh yang memiliki tujuan untuk mematuhi nasihat-nasihat pada awalnya. Pemicu ketidakpatuhan dikarenakan jangka waktu yang cukup lama serta paksaan dari tenaga kesehatan yang menghasilkan efek negatif pada penderita

sehingga awal mula pasien mempunyai sikap patuh bisa berubah menjadi tidak patuh.

- 2) Perilaku sehat, hal ini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan, sehingga perlu dikembangkan suatu strategi yang bukan hanya untuk mengubah perilaku, tetapi juga mempertahankan perubahan tersebut. Kontrol diri, evaluasi diri dan penghargaan terhadap diri sendiri harus dilakukan dengan kesadaran diri. Modifikasi perilaku harus dilakukan antara pasien dengan pemberi pelayanan kesehatan agar terciptanya perilaku sehat.
- 3) Dukungan sosial, dukungan sosial dari anggota keluarga dan sahabat merupakan faktor-faktor penting dalam kepatuhan pasien.

**e. Cara Meningkatkan Kepatuhan**

Menurut Smet (1994) ada berbagai cara untuk meningkatkan kepatuhan, diantaranya :

- 1) Segi Penderita

Usaha yang dapat dilakukan penderita untuk meningkatkan kepatuhan dalam menjalani pengobatan yaitu :

- a) Meningkatkan kontrol diri.

Penderita harus meningkatkan kontrol dirinya untuk meningkatkan ketaatannya dalam menjalani pengobatan, karena dengan adanya kontrol diri yang baik dari penderita akan semakin meningkatkan kepatuhannya dalam menjalani pengobatan.



b) Meningkatkan efikasi diri

Efikasi diri dipercaya muncul sebagai prediktor yang penting dari kepatuhan. Seseorang yang mempercayai diri mereka sendiri untuk dapat mematuhi pengobatan yang kompleks akan lebih mudah melakukannya.

c) Mencari informasi tentang pengobatan.

Kurangnya pengetahuan atau informasi berkaitan dengan kepatuhan serta kemauan dari penderita untuk mencari informasi mengenai penyakitnya dan terapi medisnya, informasi tersebut biasanya didapat dari berbagai sumber seperti media cetak, elektronik atau melalui program pendidikan di rumah sakit.

2) Segi Tenaga Medis

Usaha-usaha yang dilakukan oleh orang-orang di sekitar penderita untuk meningkatkan kepatuhan dalam menjalani pengobatan antara lain :

a) Meningkatkan keterampilan komunikasi para dokter. Salah satu strategi untuk meningkatkan kepatuhan adalah memperbaiki komunikasi antara dokter dengan pasien. Ada banyak cara dari dokter untuk menanamkan kepatuhan dengan dasar komunikasi yang efektif dengan pasien.

b) Memberikan informasi yang jelas kepada pasien. Tenaga kesehatan, khususnya dokter adalah orang yang berstatus

tinggi bagi kebanyakan pasien dan apa yang ia katakan secara umum diterima sebagai sesuatu yang benar.

c) Memberikan dukungan sosial.

Tenaga kesehatan harus mampu mempertinggi dukungan sosial. Selain itu keluarga juga dilibatkan dalam memberikan dukungan kepada pasien, karena hal tersebut juga akan meningkatkan kepatuhan. Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan tersebut bisa diberikan dengan bentuk perhatian dan memberikan nasihatnya yang bermanfaat bagi kesehatannya.

d) Pendekatan perilaku

Pengelolaan diri yaitu bagaimana pasien diarahkan agar dapat mengelola dirinya dalam usaha meningkatkan perilaku kepatuhan. Dokter dapat bekerja sama dengan keluarga pasien untuk mendiskusikan masalah dalam menjalani kepatuhan.

#### **4. Konsep Tingkat Pendidikan**

##### **a. Pengertian Tingkat Pendidikan**

Hidayat dan Nurasyiah (2017) menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan umum seseorang termasuk di dalamnya teori untuk memutuskan persoalan-persoalan yang menyangkut kegiatan pencapaian tujuan.

Saputra, et al (2019) menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia, terutama untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian. Mandang et al (2017) menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu proses, teknik, dan metode belajar mengajar dengan maksud mentransfer suatu pengetahuan dari seseorang kepada orang lain melalui prosedur yang sistematis dan terorganisir yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama.

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan.

#### **b. Indikator Tingkat Pendidikan**

Indikator tingkat pendidikan menurut Lestari (2016), yaitu :

##### 1) Pendidikan Formal

Indikator nya berupa pendidikan terakhir yang ditamatkan oleh setiap orang meliputi Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan perguruan tinggi.

##### 2) Pendidikan Informal

Indikator nya berupa sikap dan kepribadian yang dibentuk dari keluarga dan lingkungan.

Sedangkan jenjang pendidikan yang diterapkan di Indonesia menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 sebagai berikut :

1) Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan awal selama 9 (sembilan) tahun, yaitu Sekolah Dasar (SD) selama 6 tahun dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun.

2) Pendidikan menengah

Pendidikan menengah merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan dasar, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 3 tahun waktu tempuh pendidikan.

3) Pendidikan Tinggi

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

**c. Fungsi dari Tingkat Pendidikan**

Widiansyah (2017), berpendapat bahwa pendidikan memberikan sumbangan yang berarti dalam kenaikan tingkat kehidupan, kualitas manusia dan pendapatan nasional, terutama dalam hal-hal berikut :

- 1) Proses belajar mengajar menjamin masyarakat yang terbuka (yaitu masyarakat yang senantiasa bersedia untuk mempertimbangkan gagasan dan harapan baru serta menerima sikap dan proses baru tanpa harus mengorbankan dirinya).
- 2) Sistem pendidikan menyiapkan landasan yang tepat bagi pembangunan dan hasil-hasil riset (jaminan melekat untuk

pertumbuhan masyarakat modern yang berkesinambungan). Investasi pendidikan dapat mempertahankan keutuhan dan secara konstan menambah persediaan pengetahuan dan penemuan metode serta teknik baru yang berkelanjutan.

## 5. Konsep Dasar *Self Awareness*

### a. Definisi

*Self awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan seseorang dalam memahami kesadaran pikiran, perasaan, dan evaluasi diri sehingga dapat mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, dan nilai yang terjadi pada dirinya dan orang lain. Individu dengan *self awareness* yang baik bisa membaca situasi sosial, memahami orang lain, dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya sehingga dapat merefleksi diri, mengamati dan menggali pengalaman, termasuk mengendalikan emosi (Muchlisin Riadi 2020). *Self awareness* menurut Maharani & Mustika (2016) adalah suatu hal penting untuk mengetahui kejelasan dan pemahaman terkait perilaku seseorang, dengan *self awareness* juga orang lain mampu mengamati dirinya sendiri ataupun membedakan dirinya dari orang lain. Dan mampu memposisikan diri mereka dari waktu ke waktu dan dengan berbagai keadaan.

Sehingga *self awareness* menjadi titik tolak bagi perkembangan pribadi individu itu sendiri. *Self awareness* menurut (Qowimah et al., 2021) kemampuan seseorang untuk mengenal perasaannya, memilah atau membedakan perasaannya, memahami

terkait apa yang lagi dirasakannya, mengapa hal tersebut dapat dirasakannya, dan mengetahui apa penyebab dari munculnya perasaan tersebut, dan mengetahui pengaruh perilaku tertentu terhadap orang lain.

#### **b. Bentuk *Self Awareness***

Menurut (Maharani & Mustika, 2016) bahwa *Self Awareness* terbagi dalam beberapa bentuk, yaitu :

##### 1) *Self Awareness* Subjektif

*Self Awareness* Subjektif merupakan keahlian seseorang dalam membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan social.

##### 2) *Self Awareness* Objektif

*Self Awareness* Objektif merupakan kapasitas seseorang dalam menjadi objek perhatiannya sendiri, sadar akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat.

##### 3) *Self Awareness* Simbolik

*Self Awareness* Simbolik merupakan kemampuan seseorang dalam berinteraksi, menentukan tujuan, melakukan evaluasi terkait hasil.

#### **c. Kerangka Pembentukan *Self Awareness***

Menurut (Salam et al., 2021) kerangka pembentukan *self awareness* atau kesadaran diri terdiri dari lima elemen utama, yaitu sebagai berikut :

##### 1) *Attention* (Atensi/Perhatian)

Kita dapat mengarahkan kesadaran dan perhatian kita ke kejadian-kejadian eksternal maupun internal.

2) *Wakefulness* (Kesiagaan/Kesadaran)

Kesadaran sebagai suatu kondisi kesiagaan memiliki komponen yang arousal. Dalam bagian ini kesadaran adalah suatu kondisi mental yang dialami seseorang sepanjang kehidupannya. Kesadaran terdiri dari berbagai level *awareness* dan akseptasi berbeda dan kita bisa mengubah kondisi kesadaran kita dengan berbagai hal.

3) *Architecture* (Arsitektur)

Konsep kesadaran memiliki sejumlah struktur fisiologis (suatu struktur arsitektur) dan proses-proses yang berhubungan dengan struktur tersebut dengan mendukung kesadaran.

4) *Recall Of Knowledge* (Mengingat Pengetahuan)

Adalah proses pengambilan informasi terkait pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya.

5) *Self-Knowledge* (Pengetahuan Diri)

Adalah pengetahuan terkait jati diri seseorang.

**d. Aspek-aspek indikator Self Awareness**

Menurut (Sihaloho, 2019) menjelaskan bahwa *self awareness* memiliki beberapa indikator untuk mengetahui tingkat *self awareness* yang dimiliki seseorang, yaitu :

1) *Emotional Awareness*

*Emotional Awareness* merupakan kemampuan mengenal emosi diri dan pengaruhnya. Seseorang dapat mengenal perasaannya sendiri yang sedang terjadi, mengetahui alasan perasaan itu timbul, dan mengetahui bagaimana perasaannya itu dapat mempengaruhi perilakunya.

## 2) *Accurate Self Assessment*

*Accurate Self Assessment* merupakan kemampuan untuk mengerti akan kekuatan dan kelemahan diri. Sadar akan kemampuan dan keterbatasan diri, selalu mencari saran dan belajar dari kesalahan sendiri, serta tahu bagaimana harus memperbaikinya dan kapan harus bertindak dengan kemampuan yang saling melengkapi. Individu yang sadar diri akan mampu mengenali potensi yang ada dalam dirinya.

Seseorang dengan kemampuan ini ditandai dengan :

- a. Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya
- b. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, serta mau terus belajar dan mengembangkan diri
- c. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.

## 3) *Self Confidence*



*Self Confidence* merupakan keahlian seseorang dalam mengerti dan mengetahui kemampuan dirinya. Seseorang dengan kemampuan ini ditandai dengan :

- a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya
- b. Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran
- c. Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.

Menurut (Salam et al., 2021) kesadaran diri pada seseorang terbagi dalam tiga aspek, yaitu :

1) Konsep diri (*Self-Concept*)

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang terkait dirinya sendiri. Maksud dari konsep tersebut yaitu gabungan dari keyakinan yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya sendiri secara psikologis, karakteristik, sosial, dan juga emosional. Konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan, ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian serta membentuk abstraksi tentang dirinya, berarti dia menunjukkan kesadaran diri (*self awarness*) dan kemampuan untuk keluar

dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang dia lakukan terhadap dunia diluar dirinya (Agustiani, 2006).

2) Proses menghargai diri sendiri (*Self-Esteem*)

Harga diri merupakan dasar untuk membangun hubungan antar manusia yang positif, proses belajar, kreativitas, serta rasa tanggung jawab pribadi. Harga diri merupakan segmen yang merekat kepribadian individu menjadi satu struktur yang positif, utuh, dan efektif. Pada tiap tahapan kehidupan individu, harga diri inilah yang menentukan tingkat kemampuan mengolah sumber daya atau potensi yang dibawanya sejak lahir.

3) Identitas diri individu yang berbeda-beda (*Multiple Selves*)

*Multiple selves* disebut juga dengan kesadaran diri pribadi dan kesadaran diri publik, ketika individu tersebut terlibat dalam hubungan interpersonal, maka ia memiliki dua konsep diri. Pertama, persepsi mengenai diri sendiri dan persepsi tentang orang lain terhadap diri individu itu sendiri. Kedua, identitas dapat dilihat dari bagaimana individu memandang diri idealnya, yaitu saat bagian konsep diri memperlihatkan siapa diri individu yang sebenarnya dan bagian lain memperlihatkan ingin menjadi apa (idealisasi diri).

## B. Kerangka Teori

