

Ummi Yany: Kesadaran Diri Dalam Memahami Kemampuan Diri

Agung Libas - MAGELANG.KAMPAI.CO.ID

Dec 23, 2021 - 19:09



Ummi Yany: Kesadaran Diri Dalam Memahami Kemampuan Diri

MAGELANG - Self awareness atau kesadaran diri merupakan salah satu kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, pikiran, serta evaluasi diri. Sehingga hal itu akan membantu seseorang dalam memahami kekuatan,

kelemahan, dorongan, hingga nilai yang ada di dalam dirinya sendiri dan juga orang lain. Kamis(23/12/2021).

Seseorang yang memiliki self awareness yang baik dapat memahami situasi sosial, memahami orang lain, serta memahami harapan orang lain terhadap dirinya. Jadi, kita akan lebih mudah untuk bisa merefleksikan diri, menggali pengalaman, mengamati, dan juga mengendalikan emosi.



2021-12-22 14:10

Ahli psikologi mengungkapkan bahwa istilah lain dari self awareness adalah metamood atau metakognisi. Kata tersebut memiliki arti kesadaran seseorang terhadap proses berpikir serta kesadaran emosinya sendirinya. Adanya proses metakognisi mampu membuat seseorang bisa mengontrol semua aktivitas kognitifnya. Sehingga hal itu bisa mengarahkan individu tersebut untuk memilih situasi dan juga strategi yang tepat bagi dirinya sendiri di masa depan.

Kesadaran diri adalah salah satu pondasi untuk sebagian besar unsur kesadaran emosional. Ini adalah langkah penting untuk memahami diri sendiri serta perubahan diri. Self awareness merupakan salah satu ciri yang cukup unik dan mendasar pada diri manusia. Dimana hal itulah yang nantinya akan membedakan individu satu dan individu lainnya.(*)

Editor : Agung Lbs