

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa, aset berharga, dan agen perubahan; mahasiswa diyakini dapat menjalankan kehidupan bertanggung jawab sesuai dengan moral yang ada di masyarakat serta mengharumkan nama bangsa (Arifin, 2014). Mahasiswa diharapkan membawa manfaat tidak hanya untuk dirinya namun juga membawa manfaat bagi lingkungan sekitarnya (Rahayu, 2014); mahasiswa adalah sosok warga negara yang dianggap sebagai kaum intelektual atau cendekiawan dan karenanya menentukan masa depan bangsa (Fa'izah, 2021). Maka dari itu, selain unggul dalam bidang akademis, mahasiswa juga perlu mengembangkan kualitas yang unggul dalam segala aspek sehingga dapat menjalankan kehidupan bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap lingkungan moral masyarakat (Arifin, 2014).

Proses pengembangan kualitas unggul mahasiswa salah satunya adalah secara psikologis, seperti mengembangkan kesehatan mental (Hafiy & Salmayanti, 2021), mencapai aktualisasi diri (Alwisol dalam Rohman, 2015), mencapai kesejahteraan psikologis (Seligman, 2011; Ryff, 2014), atau menjadi *fully-functioning person* (Rogers dalam Seligman, 2011). Maka dari itu, menjadi penting bagi mahasiswa untuk memahami pikiran, perilaku, dan perasaan diri dengan mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai sarana untuk

mencapai individu yang sehat secara psikologis (Sutton, 2016; Apple, Ellis & Jean, 2015).

Duval dan Wicklund (dalam Duval & Silvia, 2001) menandai awal dilakukannya studi empirik mengenai perhatian diri sendiri (*self-focused attention*). Duval dan Wicklund (dalam Duval & Silvia, 2001) merumuskan konsep kesadaran diri sebagai kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada kesadaran diri sendiri, di mana diri sebagai objek yang diperhatikan melalui stimulus seperti cermin, kamera, atau rekaman suara.

Istilah kesadaran diri kemudian dipopulerkan oleh Goleman (1998) sebagai salah satu dari 5 elemen kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Goleman (1998) menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan untuk merasakan, mengartikulasi, dan merefleksikan keadaan emosional seseorang. Lebih lanjut, Goleman (1998) menyebutkan ada 3 kecakapan utama kesadaran diri: (1) mengenali emosi, (2) pengakuan diri yang akurat, dan (3) kepercayaan diri.

Santrock (2003) menjelaskan kesadaran diri sebagai keadaan sadar terjaga atau pengetahuan mengenai peristiwa yang terjadi di luar dan di dalam diri seseorang, termasuk sadar akan pribadi dan pemikiran pengalaman. Sedangkan Steven dan Howard (2003) mengemukakan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain.

Kesadaran diri secara luas dapat didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang mampu memahami keadaan internal dan interaksi atau hubungan dengan orang lain (Trapnell & Campbell; Trudeau & Reich dalam Sutton, 2016).

Jika dilihat dalam konstruksi teoritis menyeluruh, kesadaran diri dapat dioperasionalkan dalam cara yang berbeda tergantung pada fokus penelitian (Sutton, 2016). Sejalan dengan konsep di atas, penelitian ini berfokus pada definisi kesadaran diri yang digunakan secara umum, yaitu pemahaman akan keadaan internal seseorang dan interaksi dengan orang lain (Sutton, 2016).

Sutton (2016), seorang peneliti dalam bidang psikologi khususnya tentang kesadaran diri, menetapkan aspek kesadaran diri sebagai 4 dimensi, yaitu: Pengembangan diri reflektif (perhatian kepada diri sendiri secara sadar dan reflektif), penerimaan diri dan orang lain (gambar diri yang positif dan pengertian kepada orang lain), proaktif dalam studi (pendekatan yang objektif dan proaktif dalam hubungan dengan studi), dan beban emosi (potensi emosional yang mungkin ditimbulkan, perasaan bersalah, takut, dan perasaan tidak aman).

Tinjauan ekstensif telah menunjukkan bahwa aspek kesadaran diri di atas merupakan mediator yang berdampak signifikan kepada peningkatan kesehatan mental dalam intervensi *mindfulness-based intervention* (MBI) (Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015). Dampak substansial kesadaran diri telah melampaui kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dalam fungsi sehari-hari; kesadaran diri lebih jauh memiliki dampak penting pada kinerja, seperti aspek pengembangan diri reflektif yang mendorong ketekunan dengan tugas (Feldman, Dunn, Stemke, Bell, & Greeson, 2014). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh MacDonald & Price (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara kesadaran diri tinggi dan empati.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016) mengenai kesadaran diri dan motivasi belajar mahasiswa program studi Pendidikan Sosiologi menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri mahasiswa yang berada pada taraf normal memberikan dampak positif bagi motivasi belajar mahasiswa, dimana mahasiswa cenderung melakukan tugas dengan penuh kedisiplinan dan rasa tanggung jawab, serta berkeinginan untuk menyelesaikan studi secepatnya dan sesuai target.

Penelitian dari Eurich (2018) mengenai hubungan antara kesadaran diri terhadap sikap dan perilaku yang diikuti oleh hampir 5000 partisipan menyimpulkan bahwa seseorang dengan kesadaran diri yang baik terbukti lebih percaya diri, lebih kreatif, membuat keputusan yang lebih baik, membangun relasi lebih kuat, berkomunikasi lebih efektif, serta cenderung untuk tidak berbohong, menipu dan mencuri. Eurich (2018) juga melakukan survey kepada ratusan pegawai dan manajer terkait hubungan antara kesadaran diri pemimpin dan pegawai terhadap sikap yang menunjukkan bahwa pegawai dengan kesadaran diri menjadi lebih baik dan mendapat promosi lebih sering; bila subjek seorang pemimpin, maka subjek akan menjadi pemimpin yang lebih efektif dengan tim yang lebih puas dan bisnis yang lebih menguntungkan.

Melalui beberapa hasil penelitian di atas dapat ditarik garis bahwa kesadaran diri merupakan aspek penting dalam kehidupan interpersonal maupun intrapersonal seseorang (Trapnell & Campbell; Trudeau & Reich dalam Sutton, 2016). Ketika seseorang mempunyai kesadaran diri, individu akan memiliki keinginan yang besar untuk mengubah aspek diri yang sekiranya dianggap kurang baik dan individu akan terus berusaha untuk menjadi lebih baik (Sutton, 2016).

Pada konteks kesadaran diri pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kesadaran diri dapat memahami dirinya dan mengembangkan kematangan pribadi secara maksimal (Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015). Mahasiswa juga memiliki dorongan untuk menyelesaikan studi tepat waktu sehingga muncul rasa tanggung jawab dan kedisiplinan untuk menyelesaikan tugas sesuai ketentuan (Wulandari, 2016; Feldman, Dunn, Stemke, Bell, & Greeson, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilapok (2017) mengenai “*Self-Awareness dan Implikasinya Pada Usulan Topik Program Pengembangan Diri*” menunjukkan pentingnya mengembangkan kesadaran diri pada mahasiswa yang akan membantu mahasiswa untuk dapat memahami diri sendiri (kelebihan dan kelemahan diri, sikap diri dalam bersosialisasi, mengelola emosi, hingga mencapai kematangan pribadi) dan membantunya dalam pekerjaan sebagai seorang profesional.

Kesadaran diri (*self-awareness*) telah lama dilihat oleh para praktisi dan peneliti sebagai sarana utama untuk mengurangi tekanan psikologis dan sebagai jalur pengembangan diri untuk mencapai individu yang sehat secara psikologis (Sutton, 2016). Fenigstein, Scheier, dan Buss (dalam Sutton, 2016) menulis bahwa: “*Peningkatan kesadaran diri adalah alat sekaligus tujuan (increased self-awareness is both a tool and a goal)*”.

Di sisi lain, beberapa penelitian menunjukkan permasalahan tentang rendahnya kesadaran diri mahasiswa yang berakibat pada keterlambatan pengumpulan tugas, lebih jauh memberikan dampak buruk pada pengembangan

sikap mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari hingga kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental (Hilapok, 2017).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kesadaran diri yang rendah dapat mendorong perilaku menyontek saat ujian, mencuri, dan berbohong mengenai nilai ujian (Diener dkk., dalam Silvia & O'Brien, 2004). Kesadaran diri rendah juga dikaitkan dengan kecenderungan untuk tidak membantu orang lain yang sedang memerlukan bantuan (Wegner & Schaefer, dalam Silvia & O'Brien, 2004). Selain itu, kesadaran diri rendah dapat berakibat pada ketidakmampuan individu mengenali bahwa perspektif mereka mungkin berbeda dari perspektif orang lain, sehingga berperilaku egois (Shibutani, dalam Silvia & O'Brien, 2004).

Para ahli meneliti tentang proses kreatif mahasiswa dan kesadaran diri, dimana hasil menunjukkan bahwa kesadaran diri diperlukan untuk meningkatkan proses kreatif mahasiswa (Feist, 1998; Rathunde, 1999; Russ, 1993). Kesadaran diri rendah akan menghilangkan *self-criticism* yang dibutuhkan untuk menilai hasil karya sesuai dengan standar individu tersebut (Runco, 1991). Selanjutnya, kesadaran diri dibutuhkan untuk mengidentifikasi ide yang baik dan ide yang buruk (Csikszentmihalyi, 1996).

Pada survei yang dilakukan oleh Eurich (2018) kepada 467 pegawai di Amerika menunjukkan bahwa konsekuensi bekerja bersama rekan yang tidak memiliki kesadaran diri (*unaware*) meliputi stres, turunnya motivasi, dan kecenderungan yang lebih besar untuk meninggalkan pekerjaan. Individu dengan kesadaran diri rendah juga cenderung jarang memikirkan alasan di balik perilaku dan perasaannya daripada orang dengan kesadaran diri tinggi (Heyes dkk., 2020).

Jika seseorang memiliki kesadaran diri rendah, akan sulit untuk mengetahui makna pribadi dibalik perilakunya (Dishon dkk., 2017).

Publikasi ilmiah yang dilakukan oleh Kreibich dkk. (2020) meneliti tentang hubungan antara kesadaran diri dan kemampuan untuk mengetahui hambatan yang akan mencegah individu mencapai tujuan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran diri rendah tidak dapat mengidentifikasi hambatan sebanyak individu dengan kesadaran diri tinggi karena individu mengabaikan kelemahan pribadinya (Kreibich dkk., 2020).

Penelitian juga menunjukkan bahwa pikiran manusia sering mengembara kemana-mana ketika dihadapkan dengan tugas, namun individu dengan kesadaran diri rendah lebih sulit untuk mengetahui ketika pikirannya sedang mengembara dan sulit memfokuskan kembali pikiran kepada tugas yang sedang dikerjakan (Adam & Vogel, 2017). Seseorang dengan kesadaran diri rendah juga cenderung memilih keputusan yang hanya menguntungkan secara jangka pendek, dan mengatakan bahwa dirinya akan lebih bertanggung jawab di kemudian hari, seperti contohnya menunda-nunda pekerjaan (O'Donoghue & Rabin, 2003).

Tasha Eurich, seorang peneliti, penulis, dan psikolog mengatakan bahwa *“Dari ribuan orang di seluruh dunia, 95% orang percaya bahwa mereka sadar diri, tetapi hanya sekitar 10-15% orang yang benar-benar memiliki kesadaran diri”* (Eurich, 2018). Dengan demikian kesadaran diri perlu untuk ditingkatkan.

Para peneliti telah menemukan bahwa kesadaran diri dapat ditingkatkan melalui beberapa aktivitas. Menurut Miller (2020), seorang pelatih dalam *Positive Psychology*, ada beberapa cara untuk meningkatkan kesadaran diri yaitu dengan

buku harian atau jurnal, introspeksi, *mindfulness practice*, dan bertanya pada teman. Melalui beragam pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kesadaran diri, penelitian ini akan berfokus pada metode menulis catatan harian (*journaling*) sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri.

Artikel *Center for Journal Therapy* yang ditulis oleh Adams (1999) menjelaskan bahwa menulis catatan harian adalah proses reflektif yang disengaja dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik, emosi, dan spiritual. Dalam praktiknya, menulis catatan harian adalah proses menuliskan pikiran dan perasaan untuk memilah-milah masalah dan memahami lebih dalam tentang diri atau masalah yang terjadi di dalam diri (Adams, 1999).

Berbeda dengan cara-cara menulis catatan harian tradisional, di mana peristiwa dan kejadian sehari-hari direkam dari sudut pandang luar, menulis catatan harian berfokus pada pengalaman, reaksi, dan persepsi internal penulis (Adams, 1999). Secara harfiah, penulis membaca pikirannya sendiri sehingga dapat memahami pengalaman dengan lebih jelas dan merasa lega, hal ini terbukti memiliki manfaat pada kesehatan mental maupun fisik (Adams, 1999).

Potensi terapeutik dan reflektif dari menulis catatan harian belum terungkap hingga 1960 ketika Dr. Ira Progoff (*"history of journaling"*, 2019), seorang psikolog di New York, mulai menawarkan pelatihan dan kelas yang disebut sebagai teknik *Intensive Journal*. Dr. Progoff (*"history of journaling"*, 2019) menggunakan "*psychological notebook*" kepada klien terapi yang dilengkapi dengan pembatas berwarna untuk aspek-aspek kehidupan.



Dalam sejarahnya, teknik menulis catatan harian juga diadopsi dari teknik konseling *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dipelopori oleh Ellis (dalam Corey, 2013). Ellis (dalam Corey, 2013) menyatakan bahwa bila individu tidak dikondisikan untuk berpikir dan merasa dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertingkah laku dengan cara sebelumnya, meskipun mereka menyadari bahwa tingkah laku mereka menolak atau meniadakan diri.

Pada tahun 1980, sekolah-sekolah mulai menggunakan catatan harian pada kelas bahasa Inggris juga pada keseluruhan kurikulum (Adams, 1999). Catatan harian ini biasa disebut Jurnal Percakapan (*Dialogue-Response*) yang berperan untuk mengembangkan keterampilan berpikir mandiri siswa dan memberikan kesempatan guru untuk menanggapi siswa secara langsung (Adams, 1999). Walaupun tujuan jurnal ini adalah pendidikan daripada terapi, tugas sederhana untuk merefleksikan pertanyaan atau masalah akademis sering mengungkapkan informasi penting tentang kehidupan emosional siswa (Adams, 1999). Siswa melaporkan bahwa mereka dapat merasa lega dari tekanan dan ketegangan ketika mereka dapat menuliskan peristiwa yang mengganggu pikiran maupun perasaan (Adams, 1999).

Penelitian yang dilakukan oleh Nabhan (2016) tentang pembelajaran reflektif untuk meningkatkan kesadaran diri serta berpikir kritis siswa, menunjukkan bahwa menulis catatan harian membantu siswa untuk menyadari perasaannya dan menciptakan pemahaman lebih baik terhadap kegiatan belajar-mengajar berbahasa Inggris. Ketika siswa menulis catatan harian, guru dapat

memahami persepsi dan pemahaman siswa tentang pelajarannya, serta siswa mampu mengembangkan kesadaran diri dan berpikir kritis (Nabhan, 2016).

Pada tahun 1985, Adams (1999), seorang psikoterapis di Colorado dan pendiri *Center for Journal Therapy*, mulai merumuskan teknik menulis catatan harian yang dirancang untuk umum dan dapat digunakan untuk penemuan diri, ekspresi kreatif, dan peningkatan diri. Melalui teknik “*Journal Toolbox*”-nya, menulis catatan harian menjadi cara yang efektif dalam memberi fokus pada masalah, kekhawatiran, konflik, dan kebingungan (Adams, 1999). Nicholas (dalam Fritson, 2008) menggunakan catatan harian dalam *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) yang menunjukkan bahwa menulis catatan harian dapat meningkatkan kesadaran diri klien, mendorong klien untuk merefleksikan diri, dan membuat perubahan dalam pikiran, persepsi, perilaku, dan mood klien.

Salah satu respon umum dari orang-orang yang menulis catatan harian adalah bahwa tindakan menuangkan pikiran dan perasaan di atas kertas membantu memberikan kejernihan mental dan emosional (Adams, 1999). Hal ini dikarenakan catatan harian memberikan kebebasan kepada individu mengungkapkan dan memahami masalah kehidupan, pikiran, perasaan dan perilaku yang dialami dengan tujuan dapat mengurangi mengatasi, memperbaiki, bahkan menyelesaikan masalah yang dialaminya (Erford, 2015). Efek lain dari menulis catatan harian adalah ekspresi perasaan yang dapat mengarah pada kesadaran diri dan penerimaan yang lebih besar dan pada gilirannya memungkinkan individu untuk menciptakan hubungan dengan dirinya sendiri (Ellis, 1950).

Adams (1999) menyatakan bahwa menulis catatan harian sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran diri dapat dipraktikkan oleh masing-masing individu dan dapat dibiasakan. Menulis catatan harian dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan wawasan, mendorong perubahan dan pertumbuhan, dan mengembangkan kesadaran diri mereka lebih jauh (Adams, 1999).

Penelitian ini berfokus pada definisi kesadaran diri yang digunakan secara umum, yaitu kesadaran akan keadaan internal seseorang dan interaksi dengan orang lain (Sutton, 2016). Kesadaran diri dapat ditingkatkan melalui beberapa aktivitas, salah satunya adalah menulis catatan harian. Adams (1999) mendefinisikan menulis catatan harian sebagai proses menuliskan pikiran dan perasaan untuk memahami diri sendiri.

Telah banyak dilakukan kegiatan pengembangan kesadaran diri melalui berbagai metode, seperti *mindfulness*, *yoga*, kecerdasan emosional, maupun berpikir positif. Namun belum banyak penelitian yang secara spesifik mengambil tema menulis catatan harian dan kesadaran diri. Maka dari itu, penulis ingin meneliti apakah menulis catatan harian berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menulis catatan harian untuk meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini, yaitu:

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan bidang ilmu Psikologi Klinis atau Positif untuk meningkatkan kesadaran diri.

### **2. Manfaat Praktis**

Melalui hasil penelitian ini, menulis catatan harian diharapkan dapat digunakan atau direkomendasikan sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran diri pada masyarakat yang dapat dipraktekkan oleh guru, terapis, atau konselor.