

Abstrak

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang perlu untuk mengembangkan kualitas unggul dalam segala aspek, salah satunya adalah kesadaran diri. Kesadaran diri dapat ditingkatkan melalui banyak cara, salah satunya adalah menulis catatan harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Menulis Catatan Harian untuk meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat perbedaan tingkat kesadaran diri mahasiswa sebelum dengan sesudah perlakuan Menulis Catatan Harian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 mahasiswa yang sudah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Kesadaran Diri berdasarkan aspek dari Sutton (2016). Modul Pelatihan Menulis Catatan Harian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu dan mendasarkan pada modul dari Adams (1990). Metode analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $Z = -2,201$ dengan $p = 0,028$ ($p < 0,050$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kesadaran diri mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Menulis Catatan Harian. Kesadaran diri mahasiswa sesudah pemberian perlakuan Menulis Catatan Harian lebih tinggi daripada kesadaran diri mahasiswa sebelum pemberian perlakuan Menulis Catatan Harian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

kata kunci: kesadaran diri, mahasiswa, menulis catatan harian, buku harian

Abstract

Students are the next generation of the nation who need to develop superior quality in all aspects, one of which is self-awareness. Self-awareness can be increased in many ways, one of which is writing a journal. This study aims to determine the effect of Journaling in increasing students' self-awareness. The hypothesis proposed is that there is a difference in the level of students' self-awareness before and after Journaling. The subjects in this study were 6 college students who had been adjusted to the characteristics of the research subjects. The design used in this research is one group pretest-posttest. Research data applied to the Self-Awareness Scale is based on aspects of Sutton (2016). The Journaling Module used in this study is based on the module of Adams (1999). The analytical method used is non-parametric analysis, namely Wilcoxon Signed Ranks. The results showed the value of $Z = -2,201$ with $p = 0,028$ ($p < 0,050$), which means there are differences in students' self-awareness before and after being given Journaling. Based on this explanation, the hypothesis in this study is accepted.

key words: students, journaling, writing, self-awareness, training