Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 5, No. 1, 1–4
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

EDITORIAL

Menjadi Manusia Berkesadaran di Era Digital

P. Henrietta P. D. A. D. S.
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma
https://doi.org/10.24071/suksma.v5i1.8042

Naskah Masuk 16 Januari 2024 Naskah Diterima 24 Januari 2024 Naskah Dipublikasikan 31 Januari 2024

Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, baik dalam hidup keseharian, belajar, pelaksanaan tugas, maupun dalam berelasi. Teknologi digital memberikan kemudahan bagi manusia untuk berkomunikasi dan mengakses informasi dengan cepat. Tetapi perkembangan teknologi digital juga memiliki tantangan yang harus dihadapi. Putri (2023) dalam situs resmi Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Pos dan Informatika, Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, menyebutkan bahwa untuk menghadapi tantangan perkembangan teknologi digital, masyarakat perlu beradaptasi dan meningkatkan kapasitas diri, sehingga dapat memanfaatkan teknologi secara positif. Untuk beradaptasi dibutuhkan kesadaran, pengembangan keterampilan dan literasi digital, serta partisipasi aktif masing – masing individu dalam masyarakat digital (Putri, 2023).

Adaptasi dan peningkatan kapasitas diri diawali dengan kesadaran diri. Scheier, dan Buss (1975, seperti dikutip dalam Scheier, et al., 1979) mendefinisikan kesadaran diri sebagai keadaan yang mana perhatian diarahkan pada diri sendiri. Kesadaran dan perhatian adalah kapasitas utama dalam kesejahteraan manusia. Brown dan Ryan (2003) menambahkan bahwa kesadaran adalah "radar" yang terus memantau lingkungan dalam dan luar individu.

Carden et al. (2022) menyatakan bahwa kesadaran diri penting untuk munculnya perilaku positif, kepuasan, dan kinerja yang baik dari individu. Kesadaran diri membawa banyak manfaat psikologis, termasuk peningkatan pengaturan diri, lebih banyak perhatian terhadap kebutuhan orang lain, dan berkurangnya stres dan kecemasan (Donald dkk. 2019, Hali dkk. 2021, Hülsheger dkk. 2021, Rasheed dkk.2019). Ketika manusia menjadi lebih sadar diri, mereka menjadi lebih tangguh dan lebih baik,

Korespondensi Penulis
P. Henrietta, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
Email: henrietta@usd.ac.id

mereka mampu mempersiapkan diri menghadapi situasi sulit dan meningkatkan perasaan efikasi diri; mampu menganalisis situasi yang tidak pasti dan penuh tekanan; mengidentifikasi kemungkinan solusi; berimprovisasi; menjaga ketenangan; dan siap untuk beradaptasi ketika diperlukan (Chen et al. 2005; Park & Park 2019).

Baumeister dan Vohs (2003) menyatakan bahwa salah satu fungsi adaptif utama dari kesadaran diri adalah pengaturan diri, yang mencakup mengubah perilaku, menolak godaan, mengubah suasana hati, memilih respons dari berbagai pilihan, dan menyaring informasi yang tidak relevan. Kesadaran diri dapat membantu individu untuk memahami dan mengatur dirinya. Termasuk ketika individu menggunakan teknologi, individu yang memiliki kesadaran diri akan mampu untuk mengelola perilakunya, memilih hal – hal yang ia butuhkan, dan merespon dengan tepat.

Morin (2011) menyatakan bahwa berkurangnya atau melemahnya kesadaran diri dapat membuat kesenjangan dalam diri seseorang, munculnya perilaku – perilaku negatif dan lambatnya perkembangan diri. Menurunnya kesadaran diri dapat membuat diri individu terlepas dan tenggelam dalam aktivitas-aktivitas yang merugikan. Orang yang kehilangan kesadaran juga melarikan diri dari diri mereka sendiri dengan meminum alkohol, menggunakan narkoba, makan berlebihan, melakukan perilaku seksual ekstrem, dan akhirnya melakukan bunuh diri (Baumeister, 1990, 1991; dan Hull, 1981, seperti dikutip dalam Morin, 2011). Brown dan Ryan (2003) menemukan bahwa ketidaksadaran pengguna teknologi digital dapat menyebabkan rendahnya produktivitas secara keseluruhan atau kegagalan proses teknologi yang seharusnya bermanfaat positif bagi manusia.

Artikel – artikel dalam Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma edisi khusus ini membahas tentang manusia yang berkesadaran di era digital. Manusia yang berkesadaran atau memiliki kesadaran artinya adalah manusia yang memantau dan mengetahui tentang diri dan lingkungannya; ia juga mampu untuk beradaptasi; dan mampu untuk meningkatkan kapasitas atau mengembangkan dirinya menjadi lebih baik dengan memanfaatkan teknologi yang ada.

Artikel pertama membahas tentang penelitian yang bertujuan untuk mengetahui integrasi teknologi yang dilakukan guru SMP dan SMA dalam pembelajaran abad 21 berbasis komponen TPACK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memiliki pengetahuan yang memadai mengenai integrasi teknologi dalam bidang pendidikan. Pengetahuan yang dimiliki oleh para guru ini tentu berkaitan dengan kesadaran para guru tentang peran teknologi dalam proses pembelajaran. Carden, et al. (2022) menjelaskan bahwa pengetahuan diri merupakan hasil pengembangan dari kesadaran diri.

Artikel kedua adalah artikel yang memaparkan hasil uji validitas alat tes penalaran logis berbasis permainan yang disebut Library Game. Alat tes yang valid juga dapat dikembangkan melalui permainan inovatif. Pembuatan alat tes melalui permainan inovatif sangat menarik sebagai upaya untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman saat ini.

Artikel ketiga menjelaskan tentang penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi dalam komunitas *stand up comedy* sebagai respon terhadap transformasi digital yang telah merambah berbagai aspek kehidupan. Penelitian ini menemukan bahwa faktor kunci yang

©2024 Sabatti

menjamin keberhasilan komunitas *stand up comedy* di era digital antara lain adalah kemampuan beradaptasi terhadap perubahan teknologi, memahami preferensi dan kebutuhan audiens digital, serta membangun jaringan kolaboratif yang kuat dalam komunitas itu sendiri. Kemampuan adaptasi adalah bentuk dari adanya kesadaran.

Artikel keempat merupakan artikel penelitian yang bertujuan untuk menganalisis sifat psikometrik dan norma LAI. Temuan ini membuktikan bahwa LAI adalah penilaian daring yang andal dan valid untuk mengukur *fluid intelligence* dalam konteks seleksi atau evaluasi karyawan.

Artikel kelima berangkat dari keprihatinan tentang banyaknya informasi di internet dan kurangnya pemahaman remaja tentang dinamika gangguan kesehatan mental yang membawa dampak negatif, yaitu *self diagnose*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang diagnosis diri dan kesehatan mental remaja pengguna media sosial, dampak secara psikologis, serta peran media sosial.

Artikel keenam bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang perilaku defensif konstruktif sebagai perilaku prososial daring. Artikel ini menjelaskan bahwa perilaku defensif konstruktif mendukung pengamat untuk mengelola emosi ketika menghadapi situasi konflik interpersonal seperti *cyberbullying,* meningkatkan keterhubungan sosial, kualitas komunikasi antar pengguna media sosial, dan mengurangi dampak *cyberbullying* terhadap korban. Yurdakul et al. (2023) menemukan bahwa peningkatan kesadaran telah menjadi prioritas dalam studi – studi terkait metode untuk mencegah dan memberi intervensi pada perilaku *cyberbullying.* Faktanya, individu yang sadar dan paham tentang risiko *cyberbullying* lebih dapat menyesuaikan diri, mengambil langkah pencegahan dan menghadapi *cyberbullying* (Yurdakul et al., 2023).

Daftar Acuan

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 197–217). Guildford Press.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.

Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic literature review. *Journal of Management Education*, *46*(1), 140-177.

Chen, G., Thomas, B., & Wallace J. C. (2005). A multilevel examination of the relationships among training outcomes, mediating regulatory processes, and adaptive performance. *Journal of Applied Psychology.* 905:827–41.

Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behavior. *British Journal of Psychology*, 1101:101–25

Hali, K., O'Neill, D., & Grusec, E. (2021). Prosocial motivation as a mediator between dispositional

©2024 Sabatti

mindfulness and prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 1773:110806

Hülsheger, U. R., van Gils, S., & Walkowiak, A. (2021). The regulating role of mindfulness in enacted workplace incivility: an experience sampling study. *Journal of Applied Psycholo*gy, 1068:1250–65

London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self-and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *10*, 261-288.

Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, *5*(10), 807-823.

Park, S., & Park, S. (2019). Employee adaptive performance and its antecedents: review and synthesis. *Human Resource Development Rev*iew, 183:294–324

Putri, A. (2023, nd.). Adaptasi menuju Masyarakat digital. *Retreived from:* https://djppi.kominfo.go.id/news/ adaptasi_menuju_masyarakat_digital.

Rasheed, S. P., Younas, A., & Sundus, A. (2019). Self-awareness in nursing: a scoping review. *Journal of Clinical Nursing,* 285–86:762–74

Scheier, M.F., Carver, C.S., & Gibson, R.X. (1979). Self-directed attention, awareness of bodily states, and suggestibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1576–1588.

Yurdakul, Y., & Ayhan, A. B. (2023). The effect of the cyberbullying awareness program on adolescents' awareness of cyberbullying and their coping skills. *Current Psychology*, *42*(28), 24208-24222.

©2024 Sabatti