

EDITORIAL

Self-Awareness dan Pemaknaan Pengalaman

Paulus Eddy Suhartanto

Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

<https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8726>

Naskah Masuk 27 Mei 2024 Naskah Diterima 28 Mei 2024 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2024

Dalam pandangan Rogers, setiap orang memiliki potensi untuk menjadi sehat dan tumbuh secara kreatif. Kegagalan dalam mewujudkan potensi disebabkan oleh pengaruh faktor luar seperti pengasuhan orang tua, dan pengaruh sosial lainnya. Namun pengaruh yang merugikan itu dapat dikelola jika individu mampu mengambil tanggung jawab untuk hidupnya sendiri.

Dalam banyak kasus, orang menerima begitu saja pengalamannya sebagai representasi yang tepat tentang kenyataan dan tidak mencoba memahami lebih jauh, sehingga menghasilkan konsepsi yang tidak tepat antara diri dan dunia luar. Jika pengalaman yang dilambangkan membentuk diri benar mencerminkan pengalaman maka orang mampu menyesuaikan diri. Ia mampu berpikir realistis. Dalam konteks ini maka *self-awareness* menjadi salah satu tahap awal bagi individu untuk mengembangkan dirinya.

Self-awareness atau kesadaran diri ditandai dengan banyaknya pandangan atau pemikiran (Carden et al., 2022; Kreibich, 2020; Sutton, 2016). *Self-awareness* mencakup pemahaman yang melibatkan pengetahuan tentang diri dan berkembang melalui proses evaluasi diri (Silvia & O'Brien, 2004), refleksi diri (Gardner et al., 2005; Silvia & Duval, 2001), dan diekspresikan melalui tubuh (Ladkin & Taylor, 2010). *Self-awareness* merupakan kemampuan individu untuk bisa mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran dan cara adaptasi dengan lingkungan. Dengan adanya *self-awareness* membuat individu bisa mengenali berbagai potensi dalam dirinya baik kekuatan, kelemahan baik yang berorientasi pada diri (obyektif, *inward*) maupun keluar/faktor luar (subjektif, *outward*). Adakalanya *self-awareness* dikaitkan dengan *self-knowledge* (pengetahuan diri). *Self-knowledge*

Korespondensi Penulis

Paulus Eddy Suhartanto, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Email: eddys_to@usd.ac.id

menggambarkan fakta bahwa seseorang memiliki pengetahuan tentang nilai, motif, kekuatan dan kelemahan, sementara *self-awareness* menggambarkan fakta bahwa seseorang secara berkelanjutan bertanya dan mengevaluasi, merefleksikan kekuatan dan kelemahannya.

Wong (2010) meringkas bahwa *self-awareness* adalah bukan akhir tetapi proses pengembangan untuk memahami kekuatan, kelemahan dan menjadi sadar serta percaya akan perasaan seseorang. Dengan kata lain, konsep *self-awareness* berfokus pada proses dinamis di mana individu merefleksikan nilai dan mengujinya. Dari sini dipahami bahwa *self-awareness* tidak sama dengan *self-knowledge*. *Self-knowledge* adalah anteseden dari *self-awareness*. Dalam realitas, orang memahami bahwa pertama-tama, orang memahami nilai, tujuan dulu (memiliki *self-knowledge*) sebelum mengevaluasi kembali dan mencari umpan balik.

Dalam konteks kesadaran peranan *self-awareness* inilah Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma mencoba memberikan gambaran dalam beberapa studi yang berkaitan dengan kesadaran diri dalam memaknai kecenderungan perilaku yang tidak adaptif (kecenderungan bunuh diri, perilaku seksual), kesadaran diri dalam memaknai diri dan nilai-nilai dalam masyarakat atau budaya berkaitan dengan perilaku nikah siri dan memahami keseluruhan konteks (subjektivitas) dalam perilaku yang terjadi, kesadaran diri dalam memahami kapasitas diri dalam menghadapi perubahan teknologi.

Tiga artikel awal menunjukkan minat penelitian yang arahnya mendorong pentingnya *self-awareness* terhadap diri maupun faktor-faktor yang diperkirakan memengaruhi munculnya perilaku. Artikel pertama melihat bagaimana pemahaman diri dalam mengelola emosi di samping memahami faktor luar dirinya. Artikel ini lebih khusus membicarakan kecenderungan bunuh diri sebagai akibat perundungan/*bullying* di kalangan remaja yang berkepanjangan. Hasil menyiratkan pentingnya dukungan keluarga, guru dan teman dalam meminimalkan kecenderungan bunuh diri, di samping kemampuan personal seperti komunikasi dan pengelolaan emosi. Artikel kedua berkaitan dengan gambaran distorsi kognitif pada perilaku kekerasan seksual inses, faktor ketidakberfungsian keluarga, relasi seksual, ekonomi sebagai hal yang turut mempengaruhi. Distorsi kognitif yang memengaruhi adalah ketidakmampuan mengendalikan diri, sifat merugikan (hubungan seksual sebagai hal yang tidak berbahaya). Artikel ketiga melihat kesadaran diri terhadap pergeseran nilai-nilai di masyarakat, karena pesatnya perubahan pola pikir dan perkembangan teknologi serta media sosial yang membuat masyarakat menjadi acuh tak acuh terhadap nilai budayanya.

Artikel keempat berkaitan dengan *human relatedness* dalam perilaku membuang sampah. Artikel ini menguji bagaimana kesadaran akan *human relatedness* dengan lingkungannya dalam perilaku yang terkait. Artikel ke 5 berkaitan dengan bagaimana kesadaran akan diri berkaitan *self-efficacy* guru yang menggunakan teknologi. Artikel keenam produksi pengetahuan dalam psikologi berhampiran budaya. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana kesadaran diri dalam memaknai keseluruhan fenomena yang ditemuinya dan alat metodologisnya. Dinamika subjektivitas didasari oleh hasrat orang lain yang beredar dalam kehidupan

sehari-hari dalam bentuk wacana dan mempengaruhi subjektivitas melalui identifikasi dan interpelasi. Penelitian dalam Psikologi yang berubah secara budaya bertujuan untuk menciptakan atau mengkonstruksi dalam arti menghasilkan pengetahuan (baru) melalui membaca atau menafsirkan fenomena. Hal tersebut termasuk benda, tindakan, institusi sosial, peristiwa sosial, berbagai bentuk ucapan termasuk tertulis, visual, lisan, dan sejenisnya, yang kesemuanya dapat diperlakukan sebagai teks sosial dalam arti dunia penanda yang mewakili makna-makna tertentu dalam arti kata yang seluas-luasnya.

Secara keseluruhan, artikel artikel dalam edisi kali ini menegaskan pentingnya *self-awareness* dalam perspektif objektif (ke dalam diri) dan perspektif subjektif (keluar, faktor eksternal) dalam memaknai pengalaman sehingga dapat membawa kehidupan yang lebih baik.

Daftar Acuan

- 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* 2022, Vol. 46(1) 140–177 © The Author(s) 2021 Article reuse guidelines: sagepub.com/journals-permissions DOI: 10.1177/1052562921990065 journals.sagepub.com/home/jmd
- Gardner, W. L, Avolio, B. J., Luthans, F., May, D.R. & Walumbwa, F. O. (2005). "Can you see the real me?" A self-based model of authentic leader and follower development. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 343-372.
- Kreibich,A., Hennecke, M., & Brandstatter, V. (2020). The Effect of self-awareness on the Identification of Goal-related Obstacles. *European Journal of Personality, Eur. J. Pers.* Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/per.2234
- Ladkin, D., & Taylor, S. S. (2010). Enacting the `true self': Towards a theory of embodied authentic leadership. *The Leadership Quarterly*, 21(1), 64-74.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass* 5/10 (2011): 807–823, 10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x
- Silvia, P.J., & Duval, S.T. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 5, No. 3, 230-241 Copyright (2001 by Lawrence Erlbaum Associates, Inc)
- Silvia, P. J., & O'Brien, M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting "the human dilemma." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 475-489.
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645-658.