

Membangun *Self-Awareness*: Studi Eksploratif Menggunakan Kartu *We're Not Really Strangers* di Tempat Umum

Cindy Anggita^{1*}, Melly Marchela², Andi Putri Anisa Istiqamah³, Amirah Aminanty Agussalim⁴

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

² Ja & Joy, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

^{1*}cindyaggtw1834@gmail.com, ^{2*}mellymarchelaa@gmail.com, ^{3*}andi.putrianisa10istiqamah@gmail.com, ^{4*}amirah.aminanty@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana pengalaman menjawab kartu *We're Not Really Strangers* (WNRS) di ruang publik dapat memicu *self-awareness* pada individu. Latar belakang penelitian berangkat dari terbatasnya penelitian mengenai media reflektif yang mampu memfasilitasi *micro-reflection* dalam interaksi sosial spontan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan bentuk studi eksploratif, yang difokuskan pada pemaknaan pengalaman subjektif, respons emosional, serta proses refleksi singkat partisipan. Kegiatan dilaksanakan di rooftop Mall Nipah Makassar dengan melibatkan 11 partisipan melalui teknik *convenience sampling*. Data diperoleh melalui rekaman audio-visual, observasi, serta umpan balik tertulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kartu WNRS mampu memicu proses *self-focused attention*, mendorong pengenalan emosi, serta membangkitkan evaluasi diri secara spontan. Tiga tema utama *self-awareness* yang muncul meliputi kesadaran emosional, pemaknaan pengalaman hidup, dan penguatan identitas positif. Partisipan juga melaporkan dampak emosional positif seperti rasa lega, tenang, dan meningkatnya kesadaran diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa media reflektif sederhana dapat menghasilkan *micro-reflection* yang bermakna meskipun dilakukan dalam waktu singkat dan berada di ruang publik. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan media refleksi informal sebagai sarana peningkatan *self-awareness* di masyarakat.

Kata Kunci: *Self-Awareness*, Refleksi Diri, *We're Not Really Strangers*,

PENDAHULUAN

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan psikologi manusia karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali perasaan, nilai, motivasi, dan pola pikir secara mendalam. Individu dengan tingkat *self-awareness* yang baik cenderung memiliki pengendalian diri yang lebih optimal, hubungan interpersonal yang lebih sehat, serta pengambilan keputusan yang lebih adaptif (Ghoffar, 2019). *Self-awareness* berperan dalam pembentukan disiplin diri, penyesuaian sosial, dan efektivitas komunikasi, menjadikan aspek fundamental dalam fungsi psikologis sehari-hari (Masnine, Musni, & Junita, 2025).

Self-awareness adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menyadari keadaan diri sendiri, termasuk pola pikir, perasaan, tujuan, serta tanggung jawab dalam menghadapi situasi tertentu. Kemampuan ini membuat individu memantau proses kognitif, mengevaluasi keputusan yang dibuat, serta menyesuaikan tindakan secara lebih tepat. Dengan *self-awareness* individu dapat menyadari kekuatan maupun keterbatasan yang dimiliki sehingga dapat mengarahkan diri menuju penyelesaian dan pengambilan keputusan yang lebih efektif. Sebagai respons terhadap masalah tersebut, berbagai pendekatan informal mulai dikembangkan untuk memfasilitasi refleksi diri melalui interaksi sederhana dan bermakna. Salah satu pendekatan yang semakin relevan adalah penggunaan media reflektif yang memicu proses refleksi singkat dengan tetap berdampak pada *self-awareness* (Binawan, 2023).

Peran penting *self-awareness* dalam proses pemaknaan pengalaman adalah membuat individu untuk menyadari secara mendalam keadaan internal diri ketika berhadapan dengan peristiwa tertentu. Kesadaran ini membantu individu mengenali pikiran, emosi, serta respons personal yang muncul, sehingga pengalaman yang dialami tidak hanya lewat sebagai kejadian, tetapi diolah menjadi pengetahuan diri yang lebih bermakna. Melalui *self-awareness*, individu dapat melakukan refleksi terhadap apa yang dialami, memahami alasan di balik reaksi atau pilihan yang diambil, serta menarik pelajaran yang relevan untuk perkembangan diri. Proses ini membuat pengalaman menjadi sumber pembelajaran personal yang dapat memperkuat pemahaman diri, mengarahkan perubahan perilaku, dan membentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap situasi yang akan datang (Suhartanto, 2024).

Sebagian besar penelitian mengenai *self-awareness* masih menggunakan pendekatan kuantitatif melalui skala psikologis atau pelatihan formal yang terstruktur (Nugroho, 2018). Pendekatan tersebut memang memberikan gambaran terukur, tetapi kurang menangkap dinamika refleksi spontan yang muncul dalam konteks interaksi sosial informal. Padahal refleksi singkat yang tidak terstruktur seringkali dapat menjadi pemicu muncul *insight* baru mengenai diri sendiri, terutama ketika dipicu oleh pertanyaan yang relevan dan bersifat pribadi (Wafa & Yolanda, 2021). Fenomena ini mendorong muncul berbagai media reflektif non-formal yang berfokus pada percakapan interpersonal, termasuk permainan kartu reflektif.

Salah satu media refleksi diri yang berkembang pesat adalah *We're Not Really Strangers* (WNRS). *We're Not Really Strangers* adalah sebuah permainan kartu yang dikembangkan oleh Koreen Odiney pada tahun 2018 sebagai alat untuk membangun koneksi mendalam melalui pertanyaan reflektif. WNRS berisi tiga tingkatan pertanyaan *Perception*, *Connection*, dan *Reflection* yang dirancang untuk mendorong percakapan intens, keterbukaan emosional, dan eksplorasi diri dalam suasana aman (Randell, 2025). Media yang mengembangkan *self-awareness* membolehkan individu mengeksplorasi persepsi, nilai, serta perasaan melalui pertanyaan yang mendalam, sehingga kesadaran diri dapat muncul dalam waktu singkat dengan sifat yang interaktif dan emosional yang dapat membuat individu turut merasakan refleksi pada diri (Silvia & Phillips, 2013). Reaksi singkat yang muncul disebut *micro-reflection*. *Micro-reflection* adalah bentuk refleksi singkat yang terjadi secara spontan dan dalam durasi pendek yang mampu memicu kesadaran diri, evaluasi pengalaman, serta munculnya insight personal. Refleksi ini biasanya dipicu oleh stimulus sederhana misalnya pertanyaan reflektif dan dapat menghasilkan pemaknaan diri yang mendalam meskipun dilakukan dalam waktu yang terbatas (Batman & Zaka, 2021). Meskipun demikian, penelitian akademik mengenai efektivitas media berbasis kartu seperti WNRS dalam konteks psikologi terkhusus sebagai pemicu *self-awareness* di ruang publik, masih sangat terbatas.

Self-awareness memiliki hubungan dengan refleksi diri karena kedua hal ini bekerja sebagai proses internal yang saling melengkapi dalam memahami dan menilai pengalaman pribadi. *Self-awareness* membuat individu mengenali emosi, pikiran, nilai, serta respons yang muncul dalam dirinya, sementara refleksi diri membantu mengolah pengenalan tersebut menjadi pemahaman yang lebih mendalam melalui evaluasi terhadap tindakan, alasan, dan dampaknya. Ketika seseorang menyadari kondisi internalnya, proses refleksi diri menjadi lebih terarah dan bermakna, sehingga individu dapat mengidentifikasi pola, memahami motivasi, serta menarik pelajaran dari pengalaman masa lalu. Hubungan ini menunjukkan bahwa *self-awareness* menjadi fondasi bagi refleksi diri, sedangkan refleksi diri memperkuat *self-awareness* melalui proses pemikiran yang terus-menerus dan penuh pertimbangan, memungkinkan individu berkembang secara personal dan membuat keputusan yang lebih matang (Aprilia dkk., 2024).

Interaksi sosial dengan orang asing memiliki peran unik dalam proses *self-awareness*. Berbagi pengalaman atau menjawab pertanyaan reflektif kepada orang yang tidak dikenal dapat menciptakan rasa aman tertentu, karena tidak ada hubungan sebelum yang menimbulkan bias atau penilaian interpersonal. Situasi ini membuat individu menjawab kartu reflektif secara lebih terbuka dan jujur (Yılmaz, 2022).

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana pengalaman menjawab kartu *We're Not Really Strangers* di tempat umum dapat memicu *self-awareness* pada individu. Pendekatan eksploratif menekankan pengalaman subjektif, reaksi emosional, serta insight yang muncul dari interaksi spontan, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pemahaman mengenai bentuk-bentuk *micro-reflection* yang terjadi di luar lingkungan psikologis formal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan bentuk studi eksploratif. Patton (2015) menegaskan bahwa tujuan penelitian eksploratif kualitatif adalah memahami bagaimana orang menafsirkan pengalaman dan dunia mereka, terutama dalam konteks yang belum banyak diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman spontan, refleksi diri, dan respons emosional pengunjung terhadap pertanyaan dalam kartu *We're Not Really Strangers* (WRNS) ketika dimainkan di ruang publik. Pendekatan eksploratif sesuai untuk menggali fenomena yang belum banyak diteliti dan tidak berfokus pada generalisasi, melainkan pada pemaknaan pengalaman partisipan. Penelitian dilaksanakan di rooftop Mall Nipah Makassar tepatnya di depan Jo & Joy, pada area dekat eskalator yang mengarah ke zona *outdoor foodcourt*. Lokasi ini dipilih karena memiliki arus pengunjung yang stabil, memungkinkan partisipasi secara natural dan tidak mengganggu aktivitas umum. Seluruh proses mulai dari persiapan, observasi, keterlibatan partisipan, hingga pengambilan *feedback* berlangsung dalam setengah hari kegiatan penuh. Subjek partisipan adalah pengunjung yang secara sukarela berpartisipasi dalam permainan kartu WRNS. Terdapat sebanyak 11 orang pengunjung terlibat dalam kegiatan ini. Teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling. Etikan dan Bala (2017) menjelaskan convenience sampling sebagai teknik pemilihan sampel berdasarkan ketersediaan dan kesediaan partisipan, sehingga sering digunakan dalam penelitian yang memerlukan pengumpulan data cepat dan efisien. Dalam konteks penelitian ini, peneliti tidak memilih partisipan secara langsung, tetapi menempatkan media eksperimen di ruang publik dan memberikan kebebasan kepada pengunjung untuk berpartisipasi. Teknik ini sesuai dengan karakter penelitian eksploratif yang mengutamakan spontanitas respon, naturalitas situasi, serta pemaknaan pribadi partisipan terhadap aktivitas refleksi diri. Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Persiapan Lokasi dan Media

Tim peneliti menuju rooftop mall dan memilih area strategis tepat di depan jalur eskalator. Sebuah kursi putih disiapkan sebagai wadah penataan kartu WRNS, mic record, reward, dan lembar instruksi. Lembar instruksi berukuran A4 ditempel pada bagian belakang kursi agar mudah terlihat oleh pengunjung. Kartu WRNS (level 1–2) sebanyak 25 kartu disusun rapi pada bagian tengah kursi, mic recorder disisipkan di paperbag, serta pocky disusun dekat kartu WRNS dan bunga disusun dalam paperbag agar lebih rapih agar menarik perhatian dan memotivasi partisipasi.

2. Penempatan Media dan Pengamatan Jarak Jauh

Setelah media disusun, tim undur ke jarak yang cukup jauh namun masih dapat mengamati aktivitas di sekitar kursi. Hal ini dilakukan untuk memberikan ruang bagi pengunjung agar dapat berinteraksi dengan kartu secara bebas tanpa merasa diawasi. Ketika pengunjung mulai membaca instruksi dan mengambil kartu, tim mulai merekam video dari jarak jauh untuk mendokumentasikan proses serta respons partisipan.

3. Proses Interaksi Partisipan dengan Kartu WRNS

Setiap partisipan mengambil satu kartu dari tumpukan, membaca pertanyaan yang tertera, dan menjawabnya secara spontan dengan menggunakan *mic recorder*. Durasi proses ini berkisar antara 3–5 menit, tergantung kenyamanan dan kedalaman refleksi masing-masing partisipan. Setelah menjawab, partisipan memilih hadiah yang disediakan.

4. Penutup dan Evaluasi Partisipan

Setelah partisipan menyelesaikan permainan dan mengambil hadiah, tim menghampiri mereka untuk mengucapkan terima kasih serta menjelaskan tujuan kegiatan. Tim kemudian meminta izin penggunaan rekaman visual dan audio untuk kepentingan publikasi biro Psikomorfofa. Setelah itu, tim memberikan *QR code gform* untuk diisi sebagai bentuk feedback pengalaman partisipan. Tim juga membagikan brosur resmi Psikomorfofa kepada partisipan agar mereka mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai layanan dan kegiatan yang disediakan oleh biro tempat peneliti melakukan magang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada upaya membangun *self-awareness* masyarakat melalui penggunaan kartu *We're Not Really Strangers* (WNRS) yang ditempatkan di ruang publik. Kegiatan ini dirancang untuk memahami bagaimana stimulus reflektif sederhana dapat memicu kesadaran diri, ekspresi emosional, serta proses berpikir introspektif individu. Rangkaian kegiatan dilakukan mulai dari penataan media, pemilihan partisipan melalui *convenience sampling*, penggunaan sistem rekaman mandiri, hingga analisis respons partisipan. Seluruh rangkaian ini dilaksanakan berdasarkan metode eksploratif dengan pendekatan naturalistik yang telah dijelaskan pada bagian metode.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, diperoleh beberapa temuan utama terkait respons partisipan, proses evaluasi diri, dan pengalaman emosional yang muncul saat berinteraksi dengan kartu WNRS. Berikut merupakan hasil dan pembahasan kegiatan penelitian:

1. Respons Reflektif Partisipan terhadap Pertanyaan WNRS

WNRS berfungsi sebagai stimulus verbal yang memancing proses refleksi diri. Partisipan menunjukkan respons yang beragam dan cenderung personal, seperti mengungkapkan pengalaman kegagalan, kejadian emosional, penyesalan, hingga evaluasi diri mengenai kedewasaan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan secara spontan memasuki proses *self-focused attention*, yaitu sebuah kondisi ketika individu mengarahkan perhatian pada keadaan internalnya (Silvia & Phillips, 2013). Fenomena ini sejalan dengan teori *self-awareness* yang menyatakan bahwa kesadaran diri terbentuk ketika seseorang mampu mengenali emosi, kebutuhan, dan dinamika intrapsikisnya (Ghoffar, 2019). Dengan demikian, kartu WNRS terbukti efektif sebagai media pemicu pemikiran reflektif.

2. Kemunculan Tema-tema *Self-Awareness*

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, respons partisipan dapat dikategorikan menjadi tiga tema besar:

a. Kesadaran Emosional

Partisipan mengungkapkan perasaan yang sedang dialami, seperti kebingungan, kerentanan emosional, serta usaha menjadi pribadi yang lebih dewasa. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan mengenali dan mengelola emosi (Masnine, Musni & Junita (2025).

b. Pemaknaan Pengalaman Hidup

Beberapa partisipan menggambarkan peristiwa penting yang sulit dilupakan, kegagalan, atau pengalaman kehilangan. Proses memaknai kejadian tersebut sejalan dengan konsep refleksi diri yaitu kemampuan mengevaluasi pengalaman masa lalu untuk memahami diri secara lebih mendalam (Wafa & Yolanda, 2021)

c. Penguatan Identitas Positif

Partisipan menyebutkan momen ketika merasa kuat, mampu, atau tidak mudah dikalahkan. Hal ini menunjukkan munculnya *positive self-recognition*, komponen penting dalam pembentukan harga diri dan evaluasi diri.

3. Dampak Emosional Setelah Mengikuti Kegiatan

Berdasarkan *feedback* tertulis, mayoritas partisipan melaporkan perasaan lega, senang, lebih tenang, serta merasa “mendapat momen berpikir tentang diri sendiri”. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sederhana seperti menjawab satu kartu reflektif dapat memberikan efek psikologis positif. Temuan ini sejalan dengan Binawan (2023) yang menjelaskan bahwa media reflektif dapat menghasilkan *micro-reflection* yang memperkuat *self-awareness* meskipun dilakukan dalam durasi singkat. Selain itu, interaksi tak terduga dengan stimulus interpersonal di ruang publik dapat memunculkan perasaan positif (*pleasant social surprise*) (Sandstrom & Boothby, 2021).

Pelaksanaan kegiatan di ruang publik memberikan pengalaman unik bagi partisipan. Meski berada di lingkungan ramai, partisipan tetap mampu berfokus pada pertanyaan reflektif. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus yang kuat secara emosional dapat mengatasi gangguan lingkungan sekitar. Situasi ini mendukung teori Yılmaz (2022) yang menyatakan bahwa interaksi anonim di ruang publik justru dapat meningkatkan kenyamanan dalam mengekspresikan diri dibandingkan dengan situasi interpersonal yang terlalu dekat.



Gambar 1. Pemilihan Kartu dan Menjawab Pertanyaan



Gambar 2. Pengisian Form Feedback

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan kartu *We're Not Really Strangers* (WNRS) di ruang publik terbukti mampu menjadi media munculnya proses refleksi diri yang bersifat spontan dan bermakna. Partisipan menunjukkan respons reflektif yang beragam, mulai dari pengenalan emosi, evaluasi pengalaman hidup, hingga afirmasi terhadap identitas diri, yang keseluruhannya merupakan indikator meningkatnya *self-awareness*. Temuan ini memperlihatkan bahwa stimulus sederhana dari pertanyaan reflektif pada kartu WRNS mampu memunculkan *self-focused attention* dan *micro-reflection*, meskipun dilakukan dalam interaksi singkat dengan konteks *non-formal*. Kondisi anonim di ruang publik juga terbukti mampu memberikan kenyamanan bagi partisipan untuk terbuka mengungkapkan pemikiran dan perasaan secara lebih jujur tanpa rasa takut terhadap penilaian sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kartu WRNS dapat berfungsi sebagai media reflektif alternatif yang efektif dalam mendorong kesadaran diri individu, sekaligus membuka peluang pengembangan intervensi psikologis berbasis interaksi publik yang mudah diakses, fleksibel, dan relevan dengan dinamika sosial saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah terlibat dengan memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini. Secara khusus, peneliti menyampaikan apresiasi kepada;

1. Ibu Amirah Aminanty Agussalim, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pendamping Lapangan yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama pelaksanaan penelitian hingga penulisan artikel ini.
2. Lembaga Layanan Psikologi Psikomorfo, terkhusus kepada *Founder* dan *Staff* yang telah bersedia membimbing, mengarahkan, dan memfasilitasi penelitian ini.
3. Para subjek penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerja dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N., Ramadhin, N., Wulandari, T., & Asbi, A. (2024). Self-Awareness and Self-Reflection on the Counselor's Personal Development . *Psycoeducation: Journal of Psychology, Counseling, and Education*, 2(2), 154-161. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i2.38>
- Batman, D. & Saka, A.Z. (2021). The Effects of Micro-Reflective Teaching Practices on the Professional Skill Development of Pre-Service Physics Teachers. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 20(4), 117- 131.
- Binawan, A.L. (2023). New Concepts of Ecological-Social Justice: A Micro-Optic Reflection on Ecological Citizenship Education in Indonesia. *Journal of Social Studies Education Research*, 14(1), 143-168.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5, Article No. 00149. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>.
- Ghoffar, H. (2019). Analysis of self-consciousness based on multi-theory perspective. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 3(1), 15-26. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v3i1.19294>
- Masnine, M., Musni, R., & Junita, N. (2025). Hubungan antara self-awareness dengan kedisiplinan pada siswa SMA Kabupaten Aceh Utara. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 9-20. [10.2910/insight.v3i1.18113](https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18113)
- Nugroho, R. A. (2018). Peningkatan self-awareness pada peserta didik melalui pendekatan edukasi reflektif. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 1(2), 45–53.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Sage.
- Randell, J. (2025, 10 Maret). 'We're Not Really Strangers' Asks Questions That Build Meaningful Connections. 21Ninety. <https://www.yahoo.com/lifestyle/articles/not-really-strangers-asks-questions-183308122.html>
- Sandstrom, G. M., & Boothby, E. J. (2021). Why do people avoid talking to strangers? A mini meta-analysis of predicted fears and actual experiences talking to a stranger. *Self and Identity*, 20(1), 47–71. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1816568>
- Silvia, P.J. & Phillips, A.G. (2013). Self-Awareness Without Awareness? Implicit Self-Focused Attention and Behavioral Self-Regulation. *Self and Identity*, 14, 114-127. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639550>
- Suhartanto, P.E. (2024). Self-Awareness dan Pemaknaan Pengalaman. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(1).
- Yılmaz, H.A. (2022). Self-Awareness and Self-Consciousness: A Review from a Social Psychology Perspective. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14(4), 437-445. <http://doi.org/10.18863/pgy.1029405>.
- Yolanda, R., Hadi, I., Susilowati, E., Permata, A.N., Widyaningrum, A.E., Jabaruddin, I., Lusiana, N., & Andyarini, E.N. (2021). Kepercayaan Diri dan Kesadaran Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Dan Pengembangan Karir. *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(2), 100-106. <http://doi.org/10.21009/JPPP.102.05>