

SAHABAT FISIP

Departemen Advokasi Kesejahteraan Mahasiswa

#WithLovingIntent



INTRODUCTION TO EMOTIONAL SELF AWARENESS





DAFTAR ISI



BAB I	Get to know Mental Health	<u>1</u>
	Apa itu kesehatan mental?	<u>1</u>
	Seberapa Penting Mental Health bagi Kita?	<u>2</u>
BAB II	Apa itu Emotional Self Awareness?	<u>3</u>
	Emotional Self Awareness	<u>4</u>
	Jenis Emosi yang Sering Dirasakan oleh Mahasiswa	<u>5</u>
BAB III	Pentingnya Memahami Emotional Self Awareness	<u>8</u>
	Dampak terhadap Kesehatan Mental	<u>9</u>
	Hubungan Emotional Self Awareness dengan Kegiatan Sehari-hari	<u>10</u>
BAB IV	Tips and Tricks	<u>11</u>
	Alur Pengaduan Masalah Kesehatan Mental	<u>16</u>
	Hotline Kampus dan Hotline Fakultas	<u>17</u>
	Referensi	<u>18</u>

Get To Know Mental Health

I



Apa itu kesehatan mental?

Kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang mampu mengenali potensinya, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan sekitarnya. Individu dengan kesehatan mental yang baik, umumnya dapat mengelola emosi, berkomunikasi efektif, dan membangun hubungan positif atau hal-hal penting dalam kehidupan sosial.

Menurut *WHO*, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.





Seberapa Penting Mental Health bagi Kita?

Kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan kita, loh! Kenapa yaa?

Jika seseorang berada dalam kondisi yang sehat secara mental, ia akan mampu menjalani hidup dengan pikiran yang jernih, dapat mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, maka seseorang bisa mengalami stres, cemas, mudah marah, sulit berkonsentrasi, bahkan mengalami gangguan tidur dan penurunan produktivitas. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena keduanya saling memengaruhi dan menentukan kualitas hidup kita.





Apa itu Emotional Self Awareness?



Yuk, kita kenali terlebih dahulu tentang emotional self awareness!



Menurut Daniel Goleman, seorang psikolog yang mengembangkan teori *emotional self awareness*, *self awareness* adalah kemampuan manusia dalam mengetahui dan memahami kekuatan, kelemahan, nilai, dorongan, dan dampaknya bagi orang lain.

Self awareness memiliki tiga aspek utama, yaitu *Emotional self awareness*, *Accurate Self-Assessment*, dan *Self-Confidence*. Kemampuan seseorang dalam mengenali emosinya inilah yang disebut sebagai *emotional self awareness*. Dalam buku saku ini, kita akan membahas lebih lanjut terkait *emotional self awareness*.



Emotional Self Awareness

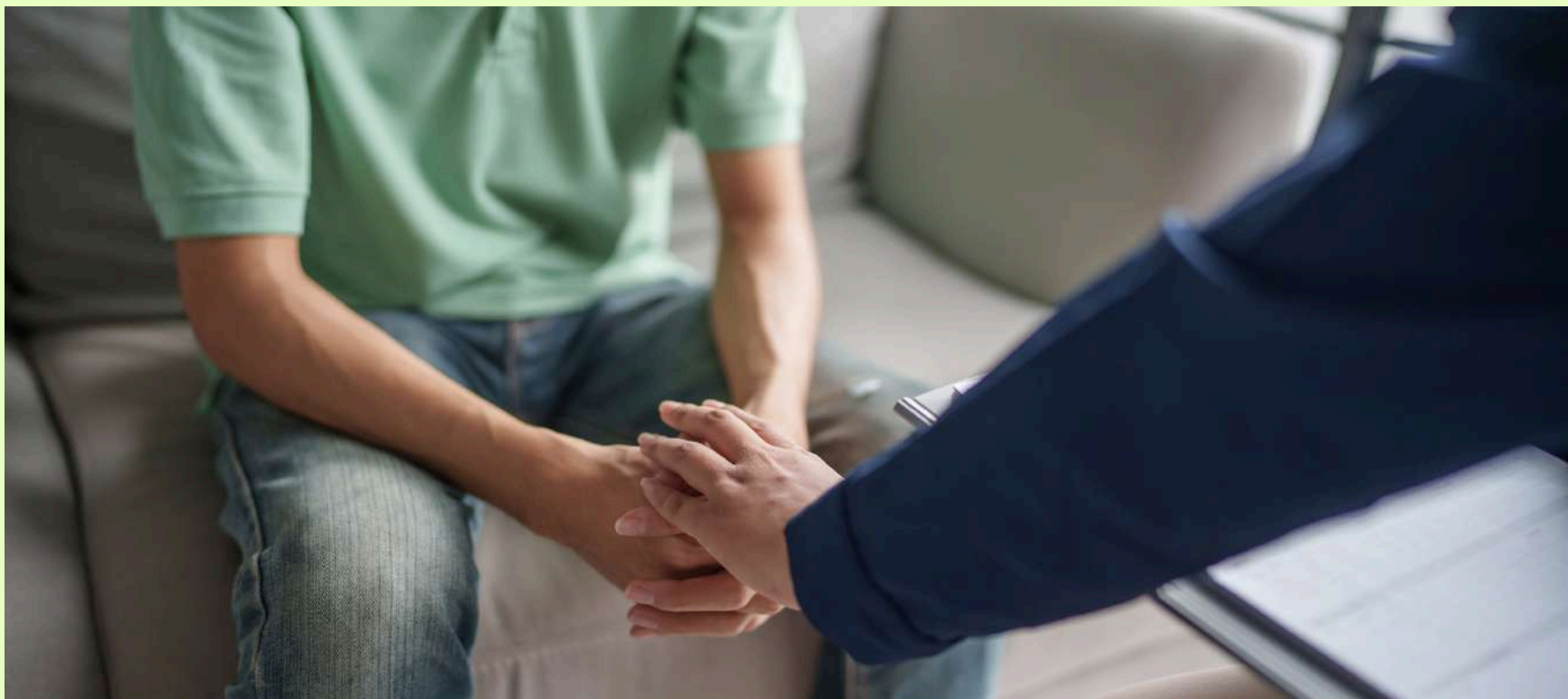
Seseorang yang mampu mengenali emosi dirinya akan lebih mudah menghadapi berbagai tekanan dan situasi dalam lingkungannya. Maka dari itu, penting untuk meningkatkan *emotional self awareness* agar seseorang dapat mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Emotional self awareness adalah kemampuan untuk menyadari apa yang sedang kita rasakan, memahami penyebab munculnya emosi, dan mengenali bagaimana emosi itu memengaruhi pikiran, sikap, atau keputusan yang kita ambil.

Dalam kehidupan kampus, kurangnya kesadaran emosional sering kali membuat mahasiswa merasa cemas, minder, atau kehilangan semangat, tanpa alasan. Misalnya, seseorang mungkin merasa tidak termotivasi, padahal itu bisa jadi berasal dari rasa takut gagal atau tekanan ekspektasi. Jika emosi ini tidak dikenali sejak awal, maka akan sulit untuk menentukan langkah yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pribadi.



Jenis Emosi yang Sering Dirasakan oleh Mahasiswa



Sebagai individu yang sedang berada dalam masa pertumbuhan, mahasiswa pasti mengalami berbagai emosi yang terus berubah. Emosi-emosi ini bisa dipicu oleh banyak hal, mulai dari tekanan akademik, dinamika pergaulan, hingga perubahan lingkungan hidup seperti merantau atau tinggal jauh dari keluarga. Secara umum, emosi yang dirasakan dapat dibagi menjadi dua jenis: emosi positif dan emosi negatif.



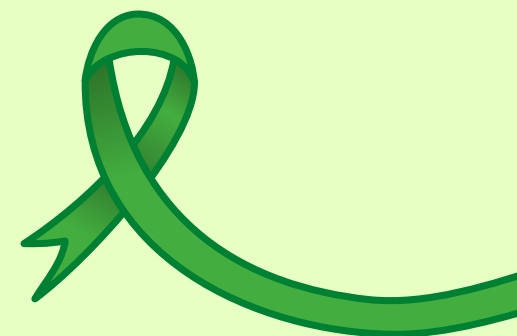
Emosi positif adalah sebuah perasaan yang memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis seseorang, seperti meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan kebahagiaan terhadap sesuatu. Sementara itu, **emosi negatif** adalah sebuah perasaan yang cenderung menurunkan kondisi psikologis, seperti memunculkan stres, kecemasan, atau rasa frustrasi yang dapat memengaruhi konsentrasi dan kesejahteraan mental. Umumnya, mahasiswa melewati berbagai fase emosional yang wajar terjadi sebagai bagian dari proses adaptasi mereka.

Contohnya, pada masa awal perkuliahan, mahasiswa biasanya merasakan euforia karena memasuki dunia baru yang cenderung dikatakan sebagai fase paling menyenangkan bagi sebagian orang. Namun, seiring berjalannya waktu akan muncul sebuah tekanan dan kecemasan yang cenderung membuat banyak mahasiswa takut gagal atau khawatir tidak dapat mengikuti alur dan dinamika akademik serta lingkungan pertemanan dalam dunia perkuliahan.

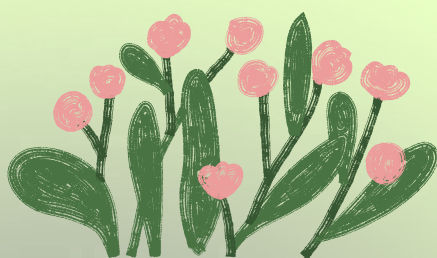




Salah satu jenis emosi yang sering dirasakan mahasiswa biasanya ditimbulkan karena *homesick*. Mahasiswa yang merantau perlu beradaptasi dengan lingkungannya yang baru dan dalam prosesnya, mereka sering merasakan kerinduan terhadap orang terdekat di lingkungan sebelumnya. Perasaan ini bisa menimbulkan rasa sedih, kesepian, dan kecemasan yang memengaruhi kondisi emosional serta konsentrasi belajar.



Disamping itu, secara perlahan mahasiswa akan melalui proses adaptasi pada setiap fase yang dihadapinya. Dimulai dengan belajar beradaptasi terhadap lingkungan baru, mahasiswa akan mulai memahami alur dalam kehidupan kampus dan menyesuaikan diri dengan berbagai dinamika yang ada. Mahasiswa akan berusaha membuat lingkungan kampus yang terasa asing menjadi nyaman dan familiar agar dia mendapatkan lingkungan pertemanan yang positif serta meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswa dalam menempuh akademiknya.



Pentingnya Memahami Emotional Self Awareness



Kenapa mahasiswa perlu mengenal dan memahami emosinya sendiri?



Memahami emosi diri adalah bagian penting yang perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa, karena emosi merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengenali dan memahami perasaan yang muncul, kita dapat mengelola emosi secara lebih sehat, sehingga tidak mudah merasa stres atau tertekan saat menghadapi tantangan di lingkungan akademik maupun sosial.



Dampak terhadap Kesehatan Mental

Emotional self awareness memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Jika mahasiswa mampu mengenali dan juga paham terhadap emosi negatif seperti panik, khawatir, takut, atau sedih, maka mahasiswa lebih mampu mengelola emosi tersebut dan membuat mahasiswa dapat terhindar dari gangguan psikologis, seperti depresi atau *anxiety*. Jika mahasiswa sadar terhadap emosinya, mahasiswa akan mengambil suatu tindakan atau keputusan yang tepat sehingga kesehatan mentalnya terjaga dan fokus terhadap akademik atau sosialnya pun terjalankan dengan baik.





Hubungan Emotional Self Awareness dengan Kegiatan Sehari-hari

Emotional self awareness memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seperti halnya dalam pengambilan atau menentukan keputusan. Ketika mahasiswa sadar akan emosi yang muncul dalam dirinya, maka ia akan mampu menilai atau melihat suatu situasi yang sedang dihadapinya secara objektif dan rasional. ***Emotional self awareness*** juga dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan juga mengatasi konflik yang muncul.

Dengan memahami emosi diri, mahasiswa dapat mengenali batas kemampuannya serta langkah apa yang sebaiknya dilakukan. Kemampuan menyadari emosi juga mendukung tercapainya pencapaian akademik dan juga non-akademik mahasiswa. Dengan kesadaran emosi, mahasiswa akan mampu mengelola emosinya dengan baik, lebih fokus terhadap suatu hal, serta mampu beradaptasi dengan baik.





Tips and Tricks

IV

Mengelola emosi dengan baik merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki setiap individu, termasuk mahasiswa yang tengah menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. *Emotional self awareness* yaitu kemampuan dalam mengenali dan paham terhadap emosi yang dirasakan menjadi hal penting dalam proses ini.

Namun pada kenyataannya, banyak dari kita yang mengalami dilema terkait hal tersebut, seperti kebingungan saat emosi muncul secara tiba-tiba, kesulitan membedakan antara perasaan sesaat dengan kondisi yang sebenarnya sedang dialami, bahkan terkadang menolak atau menyangkal keberadaan emosi diri sendiri.

Maka dari itu, mahasiswa perlu memahami dan menerapkan cara-cara yang efektif agar mampu merespons emosi secara sehat, menjaga mental agar tetap sehat, dan tidak terbawa arus perasaan sesaat. Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan:



Tips and Tricks



Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan:

Kenali dan pahami emosi diri

Pahami penyebab emosi

Ekspresikan emosi secara sehat

Terapkan teknik *inhale exhale*

Kelola waktu dan pola hidup

Tanamkan mindset sehat

Learn to Accept Yourself

Build Safe Space Inside and Outside



Tips and Tricks

1. Kenali dan pahami emosi diri

Ketika emosi datang secara tiba-tiba, beri waktu sejenak untuk diri sendiri agar kenal dan sadar apa yang kamu rasakan. Hal ini dapat membantu kamu untuk paham apa mau kamu.

2. Pahami penyebab emosi

Jika kamu memahami akar dari suatu yang membuatmu emosi, maka kamu akan lebih mudah mengelolanya. Dengan mengetahui pemicu utama dari emosi tersebut, kamu bisa merespons dengan lebih tepat dan hal ini juga membantumu untuk mencari solusi yang lebih rasional dan efektif dalam menghadapi situasi serupa kedepannya.

3. Ekspresikan emosi secara sehat

Jangan menahan emosi negatif terlalu lama, tapi juga hindari meluapkannya secara berlebihan. Salurkan perasaanmu melalui kegiatan positif, seperti melakukan hobi, menulis jurnal, bercerita kepada orang terpercaya, atau bisa melakukan olahraga.





Tips and Tricks

4. Terapkan teknik *inhale exhale*

Saat sedang merasa stres atau cemas, lakukan latihan pernapasan dalam, meditasi singkat, dan teknik relaksasi lainnya untuk menenangkan pikiran serta tubuh, atau kamu bisa melakukan *butterfly hug* yang dikenal dapat membantu menstabilkan emosi dan memberikan rasa aman secara psikologis.

5. Kelola waktu dan pola hidup

Bikin jadwal keseharianmu menjadi tetap seimbang antara kuliah, main, & istirahat ya, pastikan juga kamu tidur yang cukup serta makan makanan yang bergizi.

6. Tanamkan mindset sehat

Berpikir positif terhadap suatu permasalahan yang sedang dihadapi dan yakin bahwa kamu mampu menyelesaikannya dengan baik, tetapi diiringi dengan tujuan dan juga harapan yang realistis ya.



Tips and Tricks

7. Learn to Accept Yourself

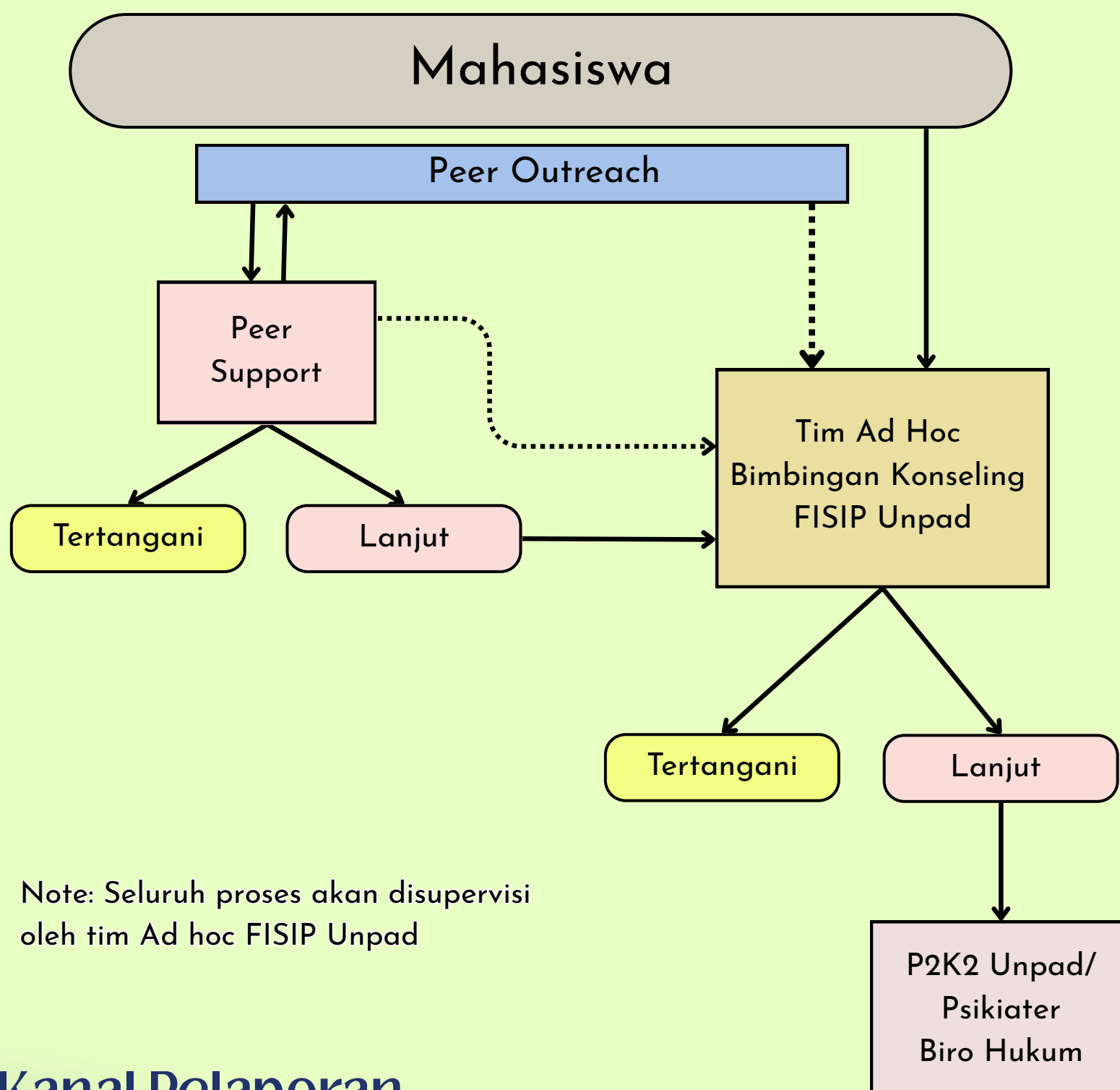
Sadari bahwa emosi adalah bagian alami dari manusia. Hindari menyalahkan diri sendiri atas segala perasaan yang muncul, karena penerimaan ini dapat membantu mengurangi stres dan konflik batin dirimu.

8. Build Safe Space Inside and Outside

Luangkan waktu untuk memahami emosi yang kamu rasakan dan jangan ragu untuk bercerita dengan orang yang kamu percaya, karena dukungan yang tepat dapat memberikan rasa tenang dan membantu kamu dalam mengenali emosimu.



Alur Pengaduan Masalah Kesehatan Mental



Note: Seluruh proses akan disupervisi oleh tim Ad hoc FISIP Unpad

Kanal Pelaporan:

<https://bit.ly/FormPengaduanMentalHealth>



Hotline Kampus

**Pusat Penguatan Karakter dan Konseling
(P2K2) Unpad @p2k2.unpad (Instagram)**

**Pusat Inovasi Psikologi (PIP) Unpad
@pip.unpad (Instagram)**

Hotline Fakultas

Sahabat FISIP

@bur2116q (Official Account Line)

@fisipcareunpad (X)

@fisipcarecenter (Instagram)



Referensi

Kurnia. (2024, 10 September). Tujuh Cara Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa. FEB UGM. Diakses dari: <https://feb.ugm.ac.id/id/berita/4795-tujuh-cara-menjaga-kesehatan-mental-mahasiswa>

Nadya, Wahada S.Psi. (2021). Self-Awareness: Awal Menuju “Ketangguhan” Mental - Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran.

Pengertian Emosi, Macam-Macam Emosi, & Emosi Positif Negatif. (2021, 29 Maret). Best Seller Gramedia. Diakses dari: <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-emosi/>

R. Adinda. (2021, 29 Maret). Pengertian Emosi, Macam-Macam Emosi, & Emosi Positif Negatif. Best Seller Gramedia. Diakses dari: https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-emosi/#google_vignette

Redaksi Halodoc. (2023, 18 Juli). Emosi adalah perasaan yang muncul sebagai respons dari situasi tertentu. Halodoc. Diakses dari: <https://www.halodoc.com/artikel/emosi-manusia-pengertian-jenis-dan-fungsinya>

Saparwadi & Sahrandi, A. (2021). Mengenal konsep Daniel Goleman dan pemikirannya dalam kecerdasan emosi. Al Musyrif: Jurnal Bimbingan & Konseling Islam, 1(1), 35–45.

Sahputra, Dika, dkk. (2025). Konseling Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi. Google Books. Diakses dari: <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=3kdcEQAAQBAJ>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Kementerian Pertahanan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://www.kemhan.go.id/ppid/wp-content/uploads/sites/2/2016/11/UU-18-Tahun-2014.pdf>

World Health Organization (WHO). (2025). Mental Health. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1



**Self-awareness is the
first step to self-
improvement. It helps
you learn from
mistakes, celebrate
successes, and keep
growing**
