

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Psikolog adalah profesional dalam bidang psikologi, yaitu ilmu yang berfokus pada perilaku dan proses mental yang melatarbelakangi, serta penerapan dalam kehidupan manusia (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Layanan psikologi yang dapat dilakukan seorang psikolog adalah layanan sebagaimana yang dilakukan oleh ilmuwan psikologi, meliputi mengajar, melakukan penelitian, dan/ atau intervensi sosial, serta secara khusus dapat melakukan praktik psikologi terutama yang berkaitan dengan assesmen dan intervensi (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Assesmen psikologi adalah sebuah pemeriksaan komprehensif yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan spesifik tentang fungsi psikologis klien selama interval waktu tertentu atau untuk memprediksi fungsi psikologis klien di masa mendatang (American Educational Research Association, American Psychological Association, and National Council on Measurement in Education, 1999). Intervensi psikologi merupakan praktik psikologi dalam rangka menolong individu dan/ atau kelompok yang dimaksudkan untuk pencegahan, pengembangan, dan penyelesaian masalah-masalah psikologis.

Sebagai pemberi jasa layanan psikologi, psikolog juga seringkali disebut merupakan salah satu *helping professions*. Ungkapan yang umum di kalangan para *helper* mengatakan bahwa jika ingin menjadi lebih efektif,

seseorang harus memulai dengan diri sendiri (Brammmer & MacDonald, 2003). Ungkapan ini dapat dipahami, pasalnya bagi psikolog, dirinya sendiri merupakan alat utama dalam memberikan pertolongan. Supaya dapat memberikan layanan psikologi dengan efektif, seorang psikolog perlu menyadari betul segala sesuatu tentang dirinya, apa saja yang ada dalam pikirannya, bagaimana proses berpikirnya, bagaimana caranya merasakan dan mengekspresikan sesuatu, serta kecenderungannya dalam berperilaku. Dengan demikian, psikolog akan dapat mengarahkan usaha dengan tepat untuk menolong dirinya sendiri dan menggunakan dirinya sebagai alat secara tepat dalam menolong orang lain.

Kesadaran diri memiliki definisi yang beragam. Sebagaimana yang dikutip dari Farber dan Churchland (1995) dalam *Handbook of Psychology* (2003) kesadaran adalah sebuah kata yang digunakan untuk mengacu kepada sejumlah fenomena yang terkait namun berbeda. Kesadaran dapat berarti tidak pingsan atau tertidur; sadar akan stimulus tertentu; tingkat *awareness* yang tinggi yang beberapa spesies memiliki dan spesies yang lain tidak; atau pemahaman tentang motivasi sendiri yang diperoleh hanya setelah refleksi hati-hati (Healy & Proctor, 2003). Adapun kesadaran diri dalam penelitian ini mengacu pada definisi dari Fenigstein, Scheier, dan Buss (1975), yaitu *private self-consciousness* – kecenderungan untuk berpikir tentang dan berurusan dengan aspek diri yang tersembunyi, aspek-aspek yang pada dasarnya bersifat personal dan tidak mudah diakses melalui pengamatan orang lain, misalnya keyakinan, aspirasi, nilai-nilai, dan perasaan. Dalam diri

individu, *private self-consciousness* digambarkan melalui *self-reflection* – kebutuhan dan usaha aktual dalam menginspeksi dan mengevaluasi pikiran, perasaan, dan perilakunya dan *insight* – kejelasan pemahaman atas pikiran, perasaan, dan perilakunya (Grant, Franklin, & Langford, 2002; Carver & Scheier, 1998).

Berikut ini beberapa contoh peran *private self-consciousness* bagi seorang psikolog dalam memberikan layanan psikologi. Saat melakukan interaksi langsung, misalnya wawancara, perilaku yang ditampilkan psikolog dapat memengaruhi jumlah dan jenis informasi yang mereka kumpulkan (Graham & Naglieri, 2003). Respon psikolog yang tidak tepat dapat mengakibatkan klien atau subyek tersinggung dan menutup diri. Kewaspadaan akan respon-respon yang berpotensi menghambat efektivitas layanan psikologi, tampaknya sudah merupakan hal yang umum di kalangan ilmuwan dan praktisi. Berdasarkan observasi peneliti, dosen-dosen pengajar di Fakultas Psikologi sering mengingatkan mahasiswanya untuk waspada dan sungguh-sungguh mengendalikan ekspresi dan perkataan selama berinteraksi dengan subyek.

Insight atau kejelasan pemahaman tentang pikiran, perasaan, dan perilaku, diperlukan untuk mengidentifikasi ekspresi dan perkataan yang perlu dikendalikan selama wawancara. Paul Ekman (2003) mengatakan “proses penilaian, di mana kita secara konstan memeriksa lingkungan kita untuk hal-hal yang bermakna bagi kita, biasanya berlangsung otomatis. Kita tidak sadar tentang penilaian kita, kecuali setelah waktu yang lebih panjang.”

Artinya, psikolog akan kesulitan mengendalikan ekspresi dan perkataannya di depan klien, tanpa sebelumnya menyadari lebih jauh hal-hal apa yang mendasari kecenderungannya dalam bereaksi melalui refleksi diri, misalnya keyakinan yang dimiliki.

Dalam rangka menafsirkan data assesmen dengan tepat, seorang psikolog diharapkan menggunakan kriteria empiris atau kriteria konseptual. Dasar penafsiran yang hanya mengandalkan intuisi sulit diterima secara ilmiah karena tidak bisa diverifikasi. Oleh karena itu, seorang psikolog perlu memiliki *private self-consciousness* guna menyadari proses berpikirnya dan mengidentifikasi simptom spesifik apa yang membantunya mencapai suatu kesimpulan.

Private self-consciousness juga penting dalam mengurangi peluang terjadinya bias pada psikolog. Seorang psikolog yang memiliki *private self-consciousness* dengan derajat yang rendah berpotensi lebih tinggi mengalami bias karena tidak mampu mengidentifikasi keyakinan-keyakinan yang patut diwaspadai atau tidak menyadari bahwa dirinya meyakini hal tertentu. Ia mungkin menjadi lebih sensitif pada hal-hal yang diprediksi akan mendukung keyakinannya, bukan pada informasi obyektif yang diungkapkan klien secara verbal maupun non verbal. Bias konfirmatori adalah salah satu contohnya, di mana seorang klinisian mencari, memperhatikan, dan mengingat informasi yang dapat mendukung tapi tidak melawan dugaan atau hipotesis mereka (Graham & Naglieri, 2003).

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dipahami *private self-consciousness* sangat penting bagi psikolog dalam memberikan layanan psikologi. Sebagaimana yang diungkapkan dalam model kognitif, suatu reaksi emosional, behavioral, maupun psikologikal didasari oleh pikiran otomatis atas situasi yang dihadapi seseorang (Beck, 2011). Refleksi dan kejelasan pemahaman atas pikiran dan perasaan yang melatarbelakangi respon-respon yang ditampilkan memungkinkan seorang psikolog untuk melakukan usaha secara lebih terarah untuk mengoptimalkan kualitas layanan psikologinya.

Di Indonesia, Magister Profesi Psikologi adalah jenjang pendidikan strata dua yang perlu ditempuh oleh sarjana psikologi jika hendak menjadi seorang psikolog. Pepatah mengatakan lebih baik mencegah daripada mengobati, maka kesadaran diri seorang psikolog perlu dipupuk sejak ia mengikuti pendidikan Magister Profesi Psikologi. Permasalahannya, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu dosen yang mengajar di Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung, diduga bahwa beberapa calon psikolog memiliki kesadaran diri yang rendah. Sebagai contoh, masih ada mahasiswa yang mengaku mengikuti kuliah Magister Profesi Psikolog bukan karena keputusan sendiri melainkan menuruti permintaan atasan di kantor. Dalam hal ini, ada beberapa kemungkinan penyebab yang belum jelas, antara lain, mahasiswa tersebut memiliki kebutuhan berefleksi yang rendah, dan/ atau tidak melakukan refleksi akan minatnya, dan/ atau tidak memiliki kejelasan akan apa yang diinginkan, atau

sebaliknya ia sadar bahwa nilai yang penting baginya adalah kesuksesan dalam bekerja sehingga ia berkuliah untuk mendukung pekerjaannya.

Peneliti kemudian melakukan wawancara langsung pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” untuk lebih menggambarkan fenomena yang ada. Subyek wawancara adalah seorang laki-laki (A) dan seorang perempuan (B) yang sedang mengikuti mata kuliah Konseling pada semester ganjil tahun ajaran 2013-2014. Berdasarkan pengakuan Subyek, diketahui bahwa keduanya memiliki kebutuhan untuk dan sering melakukan refleksi diri. Kedua subyek juga mengaku bahwa ketika melakukan *self-test* EPPS, skor mereka tinggi pada *need intraception*, yaitu kebutuhan untuk berpikir dan merenung. Hasil ini tidak mendukung maupun menolak dugaan awal, tetapi menunjukkan bahwa ada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” yang disinyalir memiliki *self-reflection* yang tinggi.

Berkaitan dengan kejelasan pemahaman atas dirinya, A mengaku paham akan dirinya sendiri. Ia memberi contoh ketika merasa senang atas hasil ujian meskipun nilainya tergolong rata-rata. A mengaku bahwa ia sadar betul bahwa saat itu A senang bukan karena nilainya, melainkan karena puas akan pemahamannya atas materi kuliah. A mengaku sadar bahwa nilainya tidak optimal bukan karena ia tidak mengerti, tetapi karena ia lupa beberapa istilah yang digunakan. A sadar bahwa pada pelaksanaannya nanti, yang penting adalah pemahaman konsep, sedangkan istilah masih dapat dilihat kembali dalam buku sewaktu-waktu. Keterangan dari A mengindikasikan adanya kesadaran tentang *value* atau apa yang dianggap penting dan bernilai.

Sedangkan B, mengaku sedikit demi sedikit mulai memahami dirinya. Sebagai contoh, B bercerita bahwa ketika masih berkuliah di strata satu ia terkadang tidak menyadari ketika ia marah kepada seseorang dan baru menyesal setelahnya. Saat ini ia pun masih belum dapat menjelaskan dengan spesifik hal apa yang dapat menyebabkan ia marah, tetapi B mulai menangkap pola bahwa biasanya ia menjadi sensitif ketika sedang lelah secara fisik maupun mental. Alhasil, B mampu lebih berhati-hati untuk mengendalikan emosinya ketika sedang merasa lelah. Hasil ini menunjukkan kurangnya kejelasan pemahaman B tentang hal-hal apa yang tidak ia sukai, tetapi masih ada pemahaman tentang proses terjadinya kemarahan pada dirinya. Berdasarkan penjelasan tersebut, terindikasi bahwa B memiliki kejelasan pemahaman atas dirinya, tetapi pada derajat yang tidak setinggi A.

Namun, dalam praktikum psikodiagnostika, A dan B sama-sama pernah mengalami teguran dari klien maupun pembimbing. A pernah ditegur Subyek Praktikum yang merasa diremehkan karena A banyak tersenyum ketika berinteraksi. Pada kasus itu, A mengaku bahwa ia tersenyum tulus berempati, tetapi kurang waspada dengan reaksi yang ditampilkannya ketika mendengarkan cerita Subyek. A kurang memahami bahwa caranya mengekspresikan empati tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lawan bicaranya. Beruntung A segera menyadari situasi tersebut ketika Subyeknya menegur sehingga memiliki kesempatan untuk memberi pengertian bahwa ia tulus berempati tanpa maksud merendahkan. B, seringkali ditegur oleh pembimbingnya bahwa ia menunjukkan ekspresi yang terkesan sama sedih

atau lebih sedih dibandingkan Subyek Praktikumnya yang memang sedang menceritakan pengalaman pahit.

Bagaimana sebenarnya gambaran kebutuhan dan usaha untuk berefleksi, serta kejelasan pemahaman akan pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X”, belum diketahui dengan pasti. Kasus yang dialami A dan B mungkin disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri dan bisa juga disebabkan oleh hal lain, misalnya pada kasus A bisa saja Subyeknya terlalu sensitif, atau pada kasus B bisa saja masalahnya ada pada kemampuan mengendalikan emosi. Namun, kasus semacam itu penting untuk diwaspadai karena bisa menghasilkan situasi psikolog klien yang tidak kondusif untuk layanan psikologi, misalnya karena klien tersinggung atau tidak percaya kepada psikolog. Terlebih lagi, tidak selamanya seorang psikolog memiliki kesempatan untuk memperbaiki kesalahannya.

Adapun Universitas “X” dipilih menjadi lokasi pengambilan data karena menerapkan program yang unik bagi Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, yaitu *Self-Exploration Program*. *Self-Exploration Program* merupakan sesi konseling yang diberikan oleh psikolog profesional bagi mahasiswa yang sedang menempuh mata kuliah Konseling. Relevan dengan kesadaran diri yang dibicarakan sebelumnya, program ini ditujukan untuk membantu mahasiswa mengeksplor dan mengenali diri. Program ini memang tidak menjamin bahwa setiap mahasiswa akan memiliki kejelasan pemahaman akan dirinya, tetapi diharapkan meningkatkan pemahaman diri

pada mahasiswa dengan cara memfasilitasi proses refleksi terhadap dirinya. Namun, indikasi tersebut belum tampak dari hasil wawancara yang dipaparkan sebelumnya. Maka, peneliti tertarik untuk mendeskripsikan *private self-consciousness* pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui tinggi rendahnya derajat kebutuhan dan usaha dalam berefleksi (*self-reflection*) serta tinggi rendahnya derajat kejelasan pemahaman atas diri sendiri (*insight*) pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk mengetahui derajat *private self-consciousness* pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran *private self-consciousness* pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung yang meliputi derajat *self-reflection* dan *insight*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Menambah kekayaan informasi mengenai *self-consciousness* terkait populasi mahasiswa Magister Profesi Psikologi.

Memberi masukan bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-consciousness* dan konstruk-konstruk subordinatnya.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Gambaran *private self-consciousness* pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan bagi Dekan Fakultas Psikologi Universitas “X” dan jajarannya dalam rangka merencanakan pengembangan program pendidikan Magister Profesi Psikologi.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa, dosen, maupun *civitas academica* lain yang membaca penelitian ini, sebagai bahan refleksi dan koreksi diri.

1.5 Kerangka Pemikiran

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan konstruk dari Grant, Franklin, dan Langford (2002), *private self-consciousness* dilihat melalui dua faktor, *self-reflection* dan *insight*. *Self-reflection* adalah inspeksi dan evaluasi atas pikiran, perasaan,

dan perilaku diri sendiri. *Self-reflection* terdiri dari dua subfaktor, yaitu *need for self-reflection* dan *engagement in self-reflection*. Karena masih berupa kebutuhan, dalam kehidupan sehari-hari, tinggi rendahnya *need for self-reflection* pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi maupun individu lainnya, sulit untuk diamati. Hal ini baru dapat diketahui jika ditanyakan langsung kepada individu yang bersangkutan, atau individu tersebut menunjukkannya melalui usaha yang konkret dalam *engagement in self-reflection*, misalnya merenung sendirian. Meskipun demikian, tetap perlu diwaspadai apakah perilaku teramati seperti merenung mengarah pada *self-reflection* atau melamun.

Need for self-reflection dapat memiliki konotasi positif maupun negatif, tergantung dari alasannya. Ada dua macam alasan yang tidak diukur dalam penelitian ini, namun dapat berpengaruh, yaitu *self-reflection* sebagai evaluasi diri untuk mencapai suatu tujuan dan *self-reflection* karena kecemasan akan suatu hal tentang diri. *Need for self-reflection* yang berorientasi pada tujuan, misalnya untuk memahami diri guna memenuhi tuntutan profesinya kelak sebagai seorang psikolog, memiliki konotasi yang positif. Sebaliknya, *need for self-reflection* yang didasari oleh kecemasan, misalnya melakukan refleksi diri karena merasa bersalah setelah marah kepada seseorang, memiliki konotasi negatif, terutama apabila terbatas pada meratapi diri tanpa berusaha mencari solusi. Alasan ini bisa bervariasi pada setiap individu, tetapi sewajarnya pengetahuan Mahasiswa Magister Profesi Psikologi akan

pentingnya kesadaran diri untuk menunjang profesinya menjadi alasan utama dalam menumbuhkan *need for self-reflection*.

Secara logis, kebutuhan untuk berefleksi tidak menjamin seseorang melakukan usaha aktual untuk berefleksi, begitu pula sebaliknya. Artinya, mungkin saja Mahasiswa Magister Profesi Psikologi memiliki *need for self-reflection* yang tinggi, tetapi tidak diikuti dengan *engagement in self-reflection* yang juga tinggi, misalnya karena terlalu sibuk beraktivitas sehingga tidak bisa meluangkan waktu untuk berefleksi. Sebaliknya, mungkin juga Mahasiswa Magister Profesi Psikologi memiliki *engagement in self-reflection* yang tinggi tanpa diikuti *need for self-reflection* yang juga tinggi, misalnya ketika refleksi diri dijadikan pekerjaan rumah dalam mata kuliah tertentu. Namun, dalam penelitian sebelumnya (Grant, Franklin, & Langford, 2002), ditemukan bahwa *need for self-reflection* dan *engagement in self-reflection* berkaitan sangat erat. Oleh karena itu, bagaimana kaitan antara keduanya dalam penelitian ini belum dapat diprediksi.

Faktor yang kedua, yaitu *insight* merupakan kejelasan pemahaman atas pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. *Insight* bersifat internal dan subyektif, namun sedikit banyak dapat terindikasikan dari perilaku yang tampak. Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, derajat *insight* dapat terindikasikan, misalnya melalui keyakinan dalam mengambil keputusan pribadi, kemampuan meregulasi diri dalam perkuliahan atau pergaulan, dan ketetapan dalam memegang prinsip. Idealnya, Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, yang diasumsikan sebagai calon psikolog, memiliki derajat *insight*

minimal sedang. Belum ada norma standar mengenai batas minimum derajat *insight* yang perlu dimiliki seorang psikolog, tetapi pemahaman yang jelas tentang diri sendiri sangat penting bagi seorang psikolog karena dirinya merupakan alat utama dalam memberikan layanan psikologi. Tidak memahami diri sendiri dengan jelas bisa disamakan dengan tidak memahami alat yang digunakan dalam memberi pertolongan.

Secara logis, meskipun konstruksinya terpisah, *self-reflection* dan *insight* berkaitan, yaitu *self-reflection* menghasilkan *insight*, berpikir mengenai diri akan menghasilkan pemahaman dan kesadaran mengenai diri. Konsep ini dijadikan dasar dalam psikoterapi, misalnya pada *cognitive behavior therapy*, refleksi diri yang objektif diarahkan untuk memahami pikiran yang disfungsi untuk mengubah perasaan, perilaku, dan reaksi-reaksi fisiologis (Beck, 2011). Namun dalam sejumlah penelitian, keduanya terbukti tidak berkorelasi (Grant, Franklin, & Langford, 2002; Lyke, 2009; Harrington & Loffredo, 2010; Silvia & Phillips, 2011). Artinya, Mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang mengembangkan *self-reflection* yang tinggi, tidak dengan sendirinya memiliki *insight* yang juga tinggi. Hal mungkin ini disebabkan oleh banyaknya faktor yang memperantarai kedua faktor tersebut. Grant, Franklin, dan Langford (2002) memprediksi bahwa ada tiga faktor yang mungkin memengaruhi interaksi antara *self-reflection* dan *insight*, yaitu sejauh mana individu sesungguhnya *engage* dalam melakukan refleksi diri, mekanisme psikologis dan tindakan yang dilakukan dalam melakukan refleksi diri, serta alasan seseorang *engage* dalam refleksi diri.

Sebaliknya, bisa saja Mahasiswa Magister Profesi Psikologi memiliki *insight* yang tinggi meskipun *self-reflection*-nya rendah. *Insight* tersebut berasal dari *self-reflection* yang tidak dilakukan secara sadar dan bertujuan, melainkan lebih secara otomatis. Sebagaimana yang dikatakan oleh Ekman (1992) bahwa bagi sebagian orang *self-reflection* dapat terjadi secara otomatis bahkan tanpa usaha sama sekali.

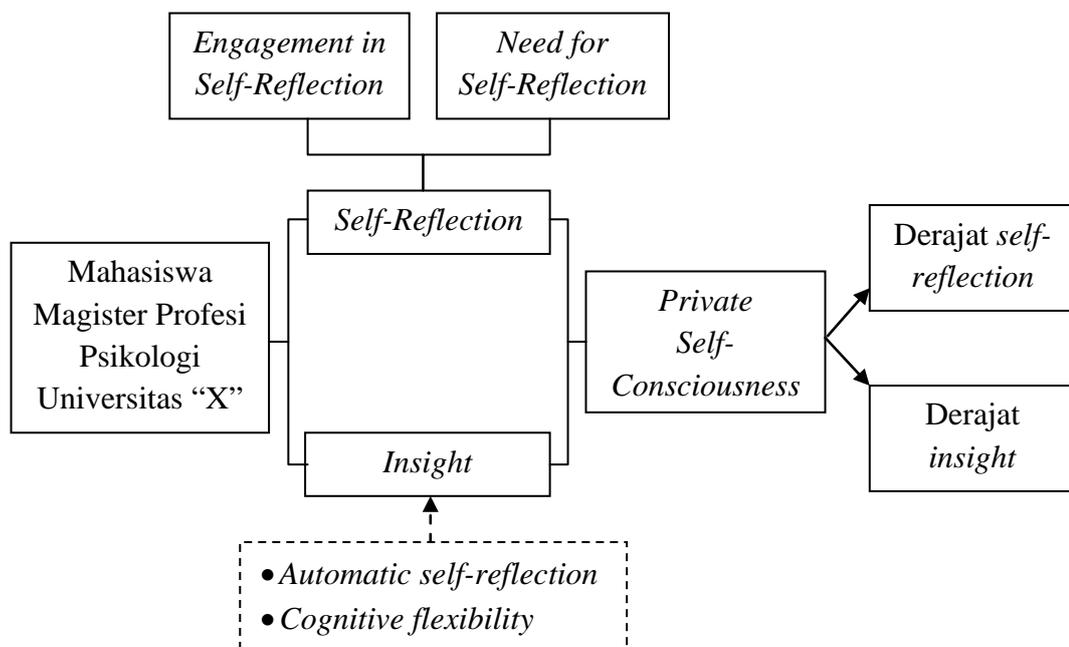
Faktor lain yang diperkirakan dapat memengaruhi derajat *insight*, tetapi tidak diukur dalam penelitian ini adalah *cognitive flexibility*. Grant, Franklin, Langford (2002) menemukan korelasi positif antara *cognitive flexibility* dengan *insight*. *Cognitive flexibility* yang dimaksud mencakup kesadaran akan adanya alternatif yang memungkinkan dalam situasi tertentu, kemauan untuk fleksibel dan beradaptasi dengan situasi, serta *self-efficacy* untuk menjadi fleksibel (Martin & Rubin, 1995). Mahasiswa Magister Profesi Psikologi seharusnya memiliki modal yang cukup untuk mengembangkan *cognitive flexibility* dalam memahami dirinya, misalnya keterampilan yang diperoleh melalui latihan analisa kasus dan pengetahuan teori-teori psikologi. Hingga penelitian ini disusun, belum ada hasil penelitian lain mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *insight*, selain yang telah disebutkan di atas.

Karena berkaitan erat dengan kemampuan berpikir abstrak, *self-reflection* maupun *insight* baru dapat berkembang secara optimal pada individu yang telah mencapai tahap perkembangan kognitif formal operasional – yang mana menurut Piaget mulai muncul pada usia 11-15 tahun (Piaget, 2007). Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di kota

Bandung berusia lebih dari 22 tahun sehingga faktor perkembangan kognitifnya telah memungkinkan untuk melakukan *self-reflection* dan memperoleh *insight*.

Gambaran mengenai *private self-consciousness* pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” akan diperoleh dari derajat kedua faktornya, yaitu *self-reflection* dan *insight*.

1.5.2 Bagan Kerangka Pemikiran



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

- Setiap manusia memiliki *private self-consciousness*, namun dalam derajat yang berbeda-beda.

- *Private self-consciousness* memengaruhi perilaku manusia secara umum.
- Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, *private self-consciousness* penting untuk dikembangkan, terutama guna mendukung profesinya kelak sebagai psikolog.
- *Private self-consciousness* tidak dapat diamati secara langsung melalui observasi melainkan hanya dapat diprediksi melalui indikasi-indikasi yang muncul karena sifatnya mendasar dan dipengaruhi banyak faktor sebelum muncul sebagai perilaku *overt*.
- Alternatif yang memungkinkan untuk menggambarkan *private self-consciousness* adalah melalui penghayatan subyektif individu itu sendiri mengenai *self-reflection*-nya dan kejelasan *insight* atas pikiran, perasaan, dan perilaku-nya.
- Ekstensi, cara, dan alasan dalam melakukan *self-reflection* akan menentukan keterkaitannya dengan *insight*.
- *Insight* dapat diperoleh tanpa usaha yang disengaja melalui *self-reflection*.
- Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas “X” di Kota Bandung berusia 20-an hingga 30-an tahun – telah mencapai perkembangan kognitif formal operasional (Piaget, 2007; Piaget, 1972) sehingga memiliki kapasitas berpikir abstrak yang memadai untuk melakukan *self-reflection* dan memperoleh *insight*.