

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi pada rentang usia umumnya 18–24 tahun (Kemendikbudristek, 2023). Arini (2021) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan tahapan perkembangan baru berupa fase transisi remaja menuju dewasa awal. Masa mahasiswa merupakan masa dewasa awal yang ketika individu mulai pola kehidupan dan sosial baru tidak hanya berperan sebagai subjek belajar, tetapi juga sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang diharapkan mampu berkontribusi aktif dalam penyelesaian permasalahan melalui penerapan ilmu yang dimiliki (Soleh dan Fajriah, 2024). Hamvai *et al.*, (2025) menambahkan bahwa tahap ini ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan emosional dan situasional, orientasi egosentris, serta keterbukaan terhadap berbagai kemungkinan arah hidup yang kerap menimbulkan tekanan psikologis.

Mahasiswa pada tahun pertama kuliah rentan terhadap berbagai stresor seperti tekanan akademik, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga berdampak pada kondisi fisik dan psikologis (Rifai *et al.*, 2022). Ketidakstabilan emosional ini menjadikan mahasiswa rentan terhadap stres dan kecemasan, di mana tuntutan akademik dan tanggung jawab yang semakin meningkat dapat memicu kecemasan apabila tidak dikelola secara adaptif (Arnett, 2025). Menghadapi berbagai tekanan tersebut, mahasiswa berada dalam proses pengembangan mekanisme koping yang belum sepenuhnya matang. Mekanisme koping merupakan cara individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan, di mana koping yang adaptif membantu menekan distress sedangkan koping yang maladaptif justru meningkatkan risiko stres berat (Ambarwati *et al.*, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok yang masih berkembang memerlukan dukungan dalam menghadapi berbagai permasalahan termasuk konflik secara konstruktif (Mahutri *et al.*, 2022).

2.1.2 Klasifikasi Usia Dewasa

Elizabeth B Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga bagian (Paputungan, 2023, yaitu:

1. Masa dewasa awal (Masa Dewasa Dini/*Young Adult*)

Suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada hidup yang baru. Berkisar umur 21 sampai 40 tahun.

2. Masa dewasa madya (*middle Adulthood*)

Masa ini berlangsung dari umur 40-60 tahun. Masa dewasa madya ialah transisi dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jaasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatian kepada agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya, dan terkadang minat dan perhatiannya kepada agama dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial

3. Masa dewasa lanjut

Usia lanjut ialah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai akhir hayat, yang ditandai oleh adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Adapun ciri-ciri yang berkaitan dengan penyesuaian pribadi dan sosialnya seperti, perubahan yang menyangkut kemampuan motorik, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sistem saraf, dan penampilan

2.1.3 Karakteristik Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1980), Paputungan, (2023) masa dewasa awal adalah fase penyesuaian diri terhadap kehidupan peran dan peran baru. 10 karakteristik utama, yaitu:

1. Masa Pengaturan

Individu mulai mencoba berbagai pola hidup dan memilih paling sesuai dengan kebutuhannya. Pola yang dipilih ini cenderung akan menjadi khas perilaku, sikap, dan nilai sepanjang hidupnya.

2. Masa Produktif

Masa ini dianggap paling tepat untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan memiliki anak, karena organ reroduksi berada dalam kondisi paling optimal

3. Masa Bermasalah

Individu dituntut menyesuaikan diri dengan peran baru di dunia kerja, tanpa banyak bantuan seperti saat masih di anggap belum dewasa. Hal ini sering menimbulkan masalah baru

4. Masa Ketegangan Emosi

Di rentang usia 18-39 tahun, kondisi emosi cenderung labil, mudah stress, dan tidak terkendali salah satu pemicunya karena lingkungan

5. Masa Keterasingan Sosial

Memasuki kehidupan rumah tangga, hubungan pertemanan mulai merenggang karena waktu lebih banyak tersita oleh tuntutan karier dan keluarga

6. Masa Komitmen

Individu mulai beralih dari ketergantungan penuh pada orang tua, menjadi pribadi yang mandiri, dengan membangun tanggung jawab dan komitmen baru dalam hidupnya

7. Masa Ketergantungan

Meskipun mulai mandiri, individu pada masa ini masih cenderung bergantung secara finansial maupun emosional kepada orang tua

8. Masa Perubahan Nilai

Individu dapat berubah seiring meluasnya pengalaman dan lingkungan sosial, terutama agar diterima dan beradaptasi dalam kelompok barunya

9. Masa Penyesuaian Gaya Hidup

Individu harus mampu menjalani peran ganda secara bersama, sebagai pekerja sekaligus sebagai pasangan hidup atau orang tua, yang menuntut tanggung jawab besar

10. Masa Kreatif

Individu mulai mengekspresikan kreativitasnya. Bentuk kreativitas yang muncul sangat bergantung pada kemampuan, minat, potensi, dan kesempatan yang dimiliki

2.1.4 Karakteristik Psikologis Mahasiswa

Masa perkuliahan merupakan periode transisi individu, dimana terjadi perbedaan yang berbeda antara lingkungan sekolah dan perguruan tinggi dari sisi beban akademik maupun lingkungan sosial (Wardani, 2020). Mahasiswa kerap dihadapkan pada tuntutan akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi sehingga rentan mengalami tekanan psikologis (Permana, 2021). Regulasi emosi yang tepat dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan sosial saat mengatasi tekanan, sementara ketidakmampuan meregulasi emosi dapat menyebabkan isolasi sosial yang memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Kumala dan Darmawanti, 2022). Kemampuan mengenali dan memahami kondisi diri sendiri dikenal sebagai *self awareness* menjadi hal penting bagi mahasiswa dalam mengelola berbagai tekanan, termasuk dalam menghadapi konflik yang muncul.

2.2 *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

2.2.1 Definisi *Self Awareness*

Self awareness merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan memahami dirinya, baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran, maupun cara adaptasi dengan lingkungan sehingga individu dapat mengenali berbagai potensi dalam dirinya (Suhartanto, 2024). Masrek *et al.*, (2024) menuliskan bahwa *self awareness* adalah salah satu dimensi utama dalam kecerdasan emosional yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengenali emosi pribadi, memahami dampak terhadap perilaku, serta menyesuaikan respon terhadap situasi yang dihadapi. Individu dengan *self awareness* yang tinggi mampu mengatur suasana hati dan perasaan diri sendiri, memahami bagaimana perasaannya memengaruhi orang lain, serta mampu membuat keputusan yang tepat meskipun berada dalam tekanan.

2.2.2 Dimensi *Self Awareness*

Berdasarkan SCS-R (*Self Consciousness Scale – Revised*) mengukur tiga dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu:

1. *Private Self-Consciousness* (Kesadaran diri private)

Kecenderungan individu untuk mengarahkan perhatian ke dalam diri, yaitu pada kondisi internal seperti pikiran, perasaan, nilai-nilai, dan motivasi yang tidak mudah terlihat oleh orang lain. Individu dengan *private self-consciousness* yang tinggi lebih peka terhadap perubahan suasana hati, lebih sering merefleksikan tindakannya, dan lebih menyadari alasan di balik perilaku mereka. Dalam konteks menghadapi konflik, dimensi ini menjadi paling relevan karena memungkinkan individu untuk memahami kondisi emosional dirinya sebelum merespons situasi konflik.

2. *Public Self-Consciousness* (Kesadaran diri Publik)

Kecenderungan individu untuk memfokuskan perhatian pada diri sebagai objek sosial, yaitu bagaimana dirinya dipersepsikan dan dinilai oleh orang lain. Individu yang tinggi dalam dimensi ini cenderung lebih peduli terhadap penampilan dan kesan yang ditampilkan kepada orang lain. Meskipun tidak secara langsung berhubungan dengan kemampuan menghadapi konflik, dimensi ini berperan dalam membentuk cara individu mempresentasikan diri selama proses penyelesaian konflik.

3. *Social Anxiety*

Dimensi ini mengukur rasa tidak nyaman, malu, gugup yang dialami individu dalam situasi sosial. Kecemasan sosial dapat memengaruhi pola respon mahasiswa dalam menghadapi konflik, terutama konflik yang melibatkan interaksi sosial langsung.

2.2.3 Jenis-Jenis *Self Awareness*

Self awareness terbagi ke dalam dua jenis utama yang saling melengkapi, yaitu Carden *et al.*, (2022):

1. *Internal self awareness*

Kesadaran yang berfokus pada proses dalam diri individu meliputi kepribadian, kepercayaan, kebiasaan, ketertarikan, serta proses kognitif dan emosional. Individu dengan kesadaran internal yang tinggi mampu memahami mengapa ia berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara tertentu sehingga lebih mampu mengelola dirinya dalam situasi yang penuh tekanan (Carden *et al.*, 2022).

2. *External self awareness*

Kesadaran yang berfokus pada cara individu menampilkan dirinya di lingkungan sosial serta bagaimana individu tersebut dipersepsi oleh orang lain. Individu yang memiliki kesadaran eksternal yang baik lebih mampu membaca dinamika sosial, merespons lingkungan secara proposional, dan menjaga kualitas hubungan interpersonalnya (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat UGM, 2024).

London et al., (2023) mengidentifikasi empat proses komponen pengembangan *self awareness* yang mendasari terbentuknya kedua jenis, yaitu:

1. *Reflection*

Perhatian berkelanjutan terhadap proses belajar dari pengalaman diri sendiri. Proses ini mendorong individu untuk secara aktif mengevaluasi tindakan dan hasil yang telah dicapai, sehingga menghasilkan pemahaman diri yang semakin dalam dari waktu ke waktu.

2. *Rumination*

Rumination merupakan proses berpikir berulang yang berfokus pada pengalaman negatif atau emosi yang tidak menyenangkan secara terus-menerus tanpa menghasilkan solusi adaptif, yang justru memperburuk kualitas *self awareness* individu.

3. *Metacognition*

Kesadaran individu terhadap pola pikir dan kemampuan berpikirnya sendiri. Melalui metakognisi, seseorang mampu mengidentifikasi kesalahan dalam proses berpikirnya dan memperbaiki strategi pemecahan masalah secara mandiri.

4. *Mindfulness*

Perhatian yang tertuju sepenuhnya pada pengalaman masa kini tanpa penilaian yang berlebihan. Praktik *mindfulness* terbukti secara ilmiah meningkatkan *self awareness* dan mengurangi reaktivitas emosional, sehingga sangat relevan dalam kehidupan mahasiswa kesehatan yang menghadapi tekanan akademik dan klinis.

2.2.4 Faktor Resiko *Self Awareness* yang Rendah

Rendahnya *self awareness* pada individu tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko, yaitu:

1. Kemampuan refleksi diri

Sebagian individu merasa sulit mendeskripsikan dirinya secara objektif karena tidak terbiasa melakukan refleksi diri yang terstruktur. Kondisi ini mengakibatkan minimnya pemahaman terhadap kekuatan dan kelemahan diri sendiri (Agniarahmah et al., 2023).

2. Proses rumination yang berlebihan

Kecenderungan merenung secara negatif ancaman atau ketidakadilan yang dirasakan terbukti memperlemah manfaat *self awareness* itu sendiri. Individu yang terjebak dalam *rumination* cenderung lebih mudah mengalami distress emosional dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang adatif (London et al., 2023).

3. Minimnya umpan balik

Tanpa umpan balik yang membangun dari lingkungan sosial, individu kehilangan cara untuk mengevaluasi dirinya. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa yang tidak memperoleh bimbingan yang memadai dalam pengelolaan emosi dan identitas diri (Putra et al., 2022).

4. Beban akademik dan tuntutan yang tinggi

Mahasiswa yang dihadapkan secara bersamaan pada tekanan akademik dan tuntutan kompetensi memiliki risiko tersendiri terhadap penurunan *self awareness* apabila tidak memperoleh dukungan yang memadai dari institusi (Hairunnisa et al., 2024).

2.2.5 Manfaat *Self Awareness*

1. Membantu individu dalam mengenali kekuatan dan kelemahan diri, mengelola emosi, dan hubungan antar pribadi (Suzanna et al., 2024)
2. Secara psikologis membantu mengelola pikiran sehingga dapat mengurangi kecemasan secara berlebihan (Ankaf et al., 2022)
3. Membantu individu dalam mengenali berbagai macam situasi disekitarnya sehingga dapat merespon lebih tepat dan bijak (Kozimov, 2024)

2.2.6 Instrumen Pengukuran *Self Awareness*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Self-Consciousness Scale – Revised* (SCS-R) yang dikembangkan oleh Scheier dan Charles S. Carver (1985) untuk mengukur tingkat *self-*

awareness individu. Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam penelitian psikologi untuk menilai kecenderungan individu dalam memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, baik terhadap kondisi internal maupun dalam situasi sosial. SCS-R terdiri dari 22 pernyataan yang mengukur tiga dimensi utama, yaitu *private self-consciousness*, *public self-consciousness*, dan *social anxiety*. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert 3 poin, mulai dari 3 (sangat sesuai dengan saya) hingga 0 (tidak sesuai dengan saya sama sekali). Rentang skor untuk dimensi *private self-consciousness* adalah 0–27, *public self-consciousness* 0–21, dan *social anxiety* 0–18. Cara penskoran menjumlahkan semua item pada masing-masing subskala, dan item (*) harus di *reverse* sebelum di jumlahkan untuk skor 0→3, 1→2, 2→1, 3→0. Hasil ukur jika Tinggi: skor 45–66, Sedang: skor 23–44, dan Rendah: skor 0–22. Hasil uji validitas diuji menggunakan indeks beda item dengan teknik korelasi item-total. koefisien korelasi $\geq 0,30$, dimana item dengan nilai di bawah 0,30 dinyatakan gugur, dan hasil uji menunjukkan nilai koefisien berkisar antara 0,404 – 0,736 sehingga 22 item memenuhi kriteria dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar *Private self-consciousness* 0,75, *Public self-consciousness* 0,84, *Social anxiety* 0,79 sehingga instrumen ini dinilai reliabel dan layak digunakan dalam penelitian mengenai kesadaran diri (Asyifa, 2019).

2.3 Konsep Konflik

2.3.1 Definisi Konflik

Konflik secara etimologis berasal dari kata latin *confligere* yang berarti “saling berbenturan” dan merujuk pada pertentangan atau ketidaksesuaian antarpihak (Anggraini, 2022). Konflik muncul akibat perbedaan pandangan atau kepentingan yang menimbulkan ketegangan dan berpotensi mengganggu dinamika sosial apabila tidak dikelola secara tepat (Wardana, 2024). Dalam konteks pendidikan tinggi, konflik dapat terjadi secara eksternal maupun internal. Konflik eksternal muncul dalam relasi antar mahasiswa atau antara mahasiswa dengan pendidik, sedangkan konflik internal berkaitan dengan psikologis individu ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial (Tambun dkk, 2024). Apabila tidak dikelola

secara konstruktif, konflik berdampak langsung pada kemampuan akademik dan profesional individu (Pruiit, Rubin, dan Jumbidter, 2024).

2.3.2 Jenis-Jenis Konflik

Gemilang (2024) mengidentifikasi empat jenis konflik yang umum terjadi dalam dinamika kelompok dan organisasi, yaitu:

1. Konflik Intrapersonal

Konflik yang terjadi di dalam diri individu sendiri akibat pertentangan antara dorongan nilai dan motivasi yang saling bertentangan. Pada mahasiswa jenis konflik ini kerap muncul saat seseorang harus membuat keputusan sulit terkait pilihan akademik, nilai-nilai pribadi, atau harapan yang tidak sejalan dengan realita yang dihadapi.

2. Konflik Interpersonal

Konflik yang terjadi antara dua individu atau lebih akibat perbedaan kepribadian, nilai, pandangan, atau kepentingan. Jenis konflik ini paling sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam diskusi kelompok, pembagian tugas, maupun saat pelaksanaan praktik klinik yang menuntut koordinasi antar tim.

3. Konflik Intragroup

Konflik yang berlangsung di dalam satu kelompok yang sama. Konflik jenis ini umumnya muncul ketika anggota kelompok memiliki perbedaan tujuan, harapan, atau metode kerja, sehingga menghambat proses pengambilan keputusan dan pencapaian tujuan bersama.

4. Konflik Interorganisasi

Konflik yang terjadi antara dua organisasi atau institusi yang berbeda. Dalam konteks mahasiswa kesehatan, jenis konflik ini dapat terjadi antara institusi pendidikan dan lahan praktik dalam hal standar kompetensi, prosedur kerja, maupun penilaian kinerja mahasiswa.

2.3.3 Gaya Penyelesaian Konflik

Menurut Rahim, Lima gaya penyelesaian konflik berdasarkan gaya konflik ROCI-II, yaitu:

1. Integrasi (*Integrating*)

Individu yang menggunakan gaya ini cenderung terbuka dalam berkomunikasi, saling bertukar informasi, serta berupaya memahami sudut pandang pihak lain. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah menghasilkan solusi yang bersifat win-win sehingga konflik dapat diselesaikan secara konstruktif dan hubungan interpersonal tetap terjaga

2. Kepatuhan (*Obliging*)

Gaya penyelesaian konflik di mana individu lebih mengutamakan kepentingan pihak lain dibandingkan kepentingan dirinya sendiri. Individu yang menggunakan gaya ini cenderung bersikap kooperatif, mengalah, dan berusaha menjaga keharmonisan hubungan

3. Dominasi (*Dominating*)

Merupakan gaya penyelesaian konflik yang menekankan pada kemenangan pihak sendiri. Individu yang menggunakan gaya ini cenderung memaksakan pendapat, menggunakan kekuasaan, atau menekan pihak lain agar menerima keputusan yang diinginkan.

4. Penghindaran (*Avoiding*)

Gaya penyelesaian konflik di mana individu memilih untuk menarik diri dari situasi konflik atau menunda penyelesaian masalah. Individu yang menggunakan gaya ini cenderung menghindari konfrontasi langsung dengan pihak lain. Pendekatan ini kadang digunakan ketika konflik dianggap tidak terlalu penting atau ketika situasi emosional belum kondusif untuk berdiskusi.

5. Kompromi (*Compromising*)

Gaya penyelesaian konflik yang berfokus pada pencarian titik tengah antara kepentingan kedua pihak. Dalam pendekatan ini, masing-masing pihak bersedia mengalah sebagian untuk mencapai kesepakatan bersama. Meskipun solusi yang dihasilkan mungkin tidak sepenuhnya memuaskan semua pihak, kompromi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menyelesaikan konflik secara cepat dan menjaga hubungan kerja sama.

2.3.4 Faktor Resiko Konflik

Konflik dapat muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut Ubaidi dkk, (2024) faktor-faktor risiko konflik dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kematangan Emosional

Rosanti dan Setiawati (2025) menemukan bahwa kematangan emosi berkorelasi negatif signifikan dengan konflik interpersonal, artinya semakin tinggi kematangan emosi seseorang, semakin rendah frekuensi konflik interpersonal yang dialaminya.

2. Kemampuan komunikasi

Kurangnya koordinasi kerja antar kelompok dan minimnya komunikasi yang terbuka terbukti menjadi faktor utama yang mendorong terjadinya konflik (Feldman et al. 2024). Menurut (Mardian dkk, 2023) individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu memahami perspektif pihak lain sehingga lebih mudah menemukan solusi yang konstruktif.

3. Kecerdasan Emosional

Xiong et al. (2025) membuktikan melalui structural equation modeling bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap gaya manajemen konflik konstruktif pada mahasiswa keperawatan. Semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin besar kecenderungan individu untuk menggunakan gaya kolaborasi dan kompromi.

4. Pengalaman Pola Asuh

Pola asuh yang mengajarkan penyelesaian masalah secara konstruktif serta pengalaman dalam menghadapi situasi konflik sebelumnya berkontribusi dalam membentuk keterampilan manajemen konflik individu (Ubaidi et al. 2024).

5. Dukungan Sosial dan Lingkungan Akademik

Ketersediaan dukungan dari dosen, konselor, dan teman sebaya dalam menghadapi konflik terbukti meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola perbedaan secara adaptif. Lingkungan akademik yang terbuka terhadap perbedaan pendapat mendorong berkembangnya gaya penyelesaian konflik yang lebih konstruktif (Insani et al. 2023).

Kemampuan menghadapi konflik pada setiap individu berbeda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang perlu dipahami, yaitu:

1. Jenis kelamin

Dalam menghadapi konflik, laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* yang berfokus pada logika, sehingga lebih memilih menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Sebaliknya, perempuan lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* sehingga lebih mengedepankan sisi emosional dalam menghadapi pemasalahannya (Dalimunthe *et al.*, 2024)

2. Usia

Perbedaan usia seringkali menghasilkan perbedaan dalam cara berkomunikasi dan berinteraksi. Generasi yang berbeda memiliki nilai dan cara pandang yang berbed, pada akhirnya memengaruhi cara individu merespon dan mengelola konflik (Budi, 2021)

3. Kemampuan Interpersonal

Interpersonal skill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penyelesaian konflik, dimana semakin tinggi kemampuan interpersonal individu maka semakin baik kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik (Siby & Joesoef, 2022)

4. Komunikasi

Pemicu utama terjadinya konflik adalah komunikasi yang kurang baik, sehingga kemampuan berkomunikasi secara efektif menjadi salah satu faktor penting yang menunjang kemampuan individu dalam menangani konflik (Eko, dalam Noffiyanti, 2024)

5. Pengalaman organisasi dan relasi sosial

Semakin banyak relasi yang dimiliki individu, maka semakin luas pengalaman hidupnya, sehingga diharapkan dapat membantu individu mengelola konflik yang terjadi dalam kehidupannya dengan lebih baik (Siby & Joesoef, 2022)

2.3.5 Dampak Psikologis Konflik

Wardana (2024) menegaskan bahwa konflik yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan ketegangan berkepanjangan dan mengganggu dinamika sosial dalam kelompok.

Dampak negatif ini mencakup penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, meningkatnya kecemasan, serta rusaknya hubungan antar pribadi. Konflik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan kelelahan fisik, kesulitan konsentrasi, serta penurunan motivasi belajar yang ditandai dalam penurunan akademik (Barkhowa, 2024). Sebaliknya, konflik yang dikelola secara baik dapat menjadi stimulus bagi pribadi dan peningkatan kolaborasi tim (Gemilang, 2024). Kondisi kesehatan mental yang stabil termasuk kemampuan mengelola konflik, sehingga berperan penting dalam menjaga motivasi dan semangat belajar mahasiswa (Imperial *et al.*, 2023).

2.3.6 Instrumen Pengukuran Konflik

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II) Form C* konteks peers atau rekan sebaya yang dikembangkan oleh Rahim (1983) untuk mengukur gaya penyelesaian konflik pada individu. Instrumen ini digunakan untuk menilai bagaimana individu menghadapi konflik dengan pihak yang memiliki posisi setara atau rekan sebaya. ROCI-II Form C terdiri dari 28 pernyataan yang mengukur lima gaya penyelesaian konflik, yaitu integrasi, kepatuhan, dominasi, menghindar, dan kompromi. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (5). Perhitungan skor menggunakan rumus interval berdasarkan (Arikunto, 2010), $\text{interval} = (\text{skor maksimal} - \text{Skor minimal}) \div \text{Jumlah Kategori}$, maka $(140-28) \div 3 = 37,3 \approx 37$. Berdasarkan uji validitas nilai korelasi total terkoreksi pada dimensi *integrating* berkisar antara 0,413 hingga 0,843, dimensi *obliging* berkisar antara 0,48 hingga 0,852, dimensi *dominating* berkisar antara 0,518 hingga 0,843, dimensi *avoiding* berkisar antara 0,410 hingga 0,810, dan dimensi *compromising* berkisar antara 0,444 hingga 0,817 sehingga seluruh item 28 dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.950 sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel dan layak digunakan (Safitri, 2025).

2.3.7 Keterikatan Teoritis

Menurut Goleman (1995) menegaskan bahwa *self awareness* merupakan fondasi utama kecerdasan emosional yang memengaruhi cara individu mengenali emosinya, memahami persprektif orang lain, dan mengelola respon dalam situasi interpersonal yang penuh tekanan. Rahim (1983) menjelaskan bahwa pemilihan gaya penyelesaian konflik sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam membaca diri dan situasi. Alanazy dan Alzamil (2025) dalam penelitiannya terhadap 500 manajer perawat di Arab Saudi menemukan bahwa *self awareness* merupakan komponen kecerdasan emosional yang paling berperan dalam mendorong penggunaan gaya kolaborasi dalam penyelesaian konflik. Dengan demikian, individu yang memiliki *self awareness* tinggi lebih mampu memilih startegi penyelesaian konflik yang tepat sesuai konteks yang dihadapi (Carden et al. 2022).

2.3.8 Mekanisme Hubungan *Self Awareness* dengan Kemampuan Menghadapi Konflik

Self awareness memengaruhi kemampuan menghadapi konflik melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan seperti kesadaran diri yang memungkinkan individu mengenali pemicunya secara impulsif dalam situasi konflik (Wahyuningsih, 2023). Menurut Suzanna et al. (2024) bahwa mahasiswa dengan *self awareness* tinggi lebih mampu mengurangi frekuensi konflik antar teman karena lebih peka terhadap dinamika emsosional dalam interaksi sosial. Michinov dkk (2024) membuktikan bahwa kesadaran diri sebagian besar berpengaruh terhadap kemampuan pengelolaan stress dan konflik pada mahasiswa.

2.4 Temuan Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

NO	Penulis	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
1.	Michinov E, Robin G, Hemon B, Beranger R, Boissart M	2024	<i>Protective Resources Against Stress Among Student Nurses: Influences of Self-Efficacy, Emotional Intelligence and Conflict Management Styles</i>	Sebanyak 1.021 mahasiswa keperawatan (890 perempuan, 113 laki-laki). Sebanyak 40,4% mahasiswa mengalami gejala stress. Analisis regresi berganda

NO	Penulis	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
				menunjukkan bahwa <i>self-efficacy</i> memberikan kontribusi yang besar terhadap penurunan stress
2.	Ana L.F.A, Busra D	2024	<i>Interpersonal Conflicts in Nursing Through the Lens of Senior Nursing Student: A Qualitative Study</i>	Terdapat hubungan antara komunikasi yang tidak efektif dengan munculnya konflik interpersonal, serta komunikasi terbuka sebagai kunci utama resolusi konflik interpersonal
3.	Masnie, Musni R, Junita N	2025	Hubungan antara <i>self awareness</i> dengan kedisiplinan pada Siswa SMA Kabupaten Aceh Utara	338 siswa SMA yang di pilih mennggunakan teknik <i>cluster sampling</i> . Terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>self awareness</i> dengan kedisiplinan mahasiswa ($r = 0,647$; $p = 0,000 < 0,05$),. Semakin tinggi <i>self awareness</i> siswa, maka semakin tinggi pula kedisiplinan yang dimilikinya
4.	Rosanti D. E, Setiawati D	2025	Hubungan antara Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Konflik Interpersonal Peserta didik SMA	Kematangan emosi memiliki hubungan negatif signifikan dengan konflik interpersonal ($r = -0,395$; $p = 0,001$), artinya semakin tinggi kematangan emosi siswa, semakin rendah konflik interpersonal yang dialami. Dukungan sosial juga berhubungan negatif signifikan dengan konflik interpersonal ($r = -0,316$; $p = 0,009$). Secara simultan, kedua variabel menjelaskan 21,8% varians konflik interpersonal ($F = 9,079$; $R^2 = 0,218$)

NO	Penulis	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
5.	Rachmania D, Zakiyyatul Faudah, D	2023	<i>Emotional self awareness and Quarter Life Crisis in Final Year of Undergraduate Nursing Students</i>	87 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKES Karya Husada Kediri, diambil dengan <i>total sampling</i> . Sebanyak 55,2% responden memiliki <i>emotional self-awareness</i> kategori cukup dan 52% mengalami <i>quarter life crisis</i> tingkat sedang. Terdapat hubungan negatif signifikan antara <i>emotional self-awareness</i> dengan <i>quarter life crisis</i> ($r = -0,54$; $p = 0,018$; $\alpha = 0,05$)
6.	Irina Golubeva	2023	<i>Rising Student's Self Awareness of Their Conflict Communication Styles: Insight From an Intercultural Telecollaboration Project</i>	Penelitian pada 120 mahasiswa menunjukkan peningkatan signifikan <i>self awareness</i> setelah intervensi ($p < 0,05$). Mahasiswa dengan <i>self awareness</i> tinggi cenderung menggunakan gaya manajemen konflik kolaboratif dibandingkan menghindar
7.	Lio S	2023	<i>Enhancing University Students' Self-Awareness Through Group Guidance</i>	Hasil uji paired t-test menunjukkan peningkatan <i>self-awareness</i> yang signifikan setelah bimbingan kelompok ($t = 5,21$; $p < 0,001$). Rata-rata skor meningkat dari 62,3 menjadi 78,6
8.	Malherbe K	2023	<i>Self-Awareness and Conflict Management in Multicultural Students</i>	Terdapat hubungan positif signifikan antara <i>self-awareness</i> dan kemampuan manajemen konflik ($r = 0,52$; $p < 0,01$). <i>Self-awareness</i> menjelaskan 27% variasi

NO	Penulis	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
				kemampuan resolusi konflik ($R^2 = 0,27$)
9.	Djudjur L. R, Agus S, Yusuf M, Tamara R	2023	<i>Training to Build Students' Self-Awareness</i>	Dari 60 responden, 88% mahasiswa mengalami peningkatan skor self-awareness setelah pelatihan. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$)
10.	Afifah M. R, Taufik T	2024	Hubungan <i>Self Awareness</i> dengan <i>Bystander Effect</i>	Terdapat hubungan negatif signifikan antara self-awareness dengan bystander effect ($r = -0,45$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self-awareness, semakin rendah kecenderungan pasif dalam situasi konflik sosial