

Pengaruh Teknik Muhasabah pada Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan *Self-awareness* Peserta Didik Kelas XI di MA Persis Katapang

Mu'thiya Zhilla Rahman¹, Dindin Solahudin², Dewi Sadiyah³

¹²³ Bimbingan Konseling Islam, Pascasarjana, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
muthiyazhilla@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan self-awareness peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya self-awareness sebagai salah satu keterampilan non-kognitif yang berperan dalam membentuk kepribadian, meliputi aspek emotional self-awareness, accurate self assessment, dan self confidence. Rendahnya kesadaran diri peserta didik berimplikasi pada lemahnya pengendalian emosi, kurang tepatnya penilaian terhadap potensi diri, serta rendahnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan. Sampel penelitian berjumlah 63 peserta didik yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa kuesioner self-awareness yang diolah melalui uji-t dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah. Peserta didik menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi, menilai kelebihan dan kekurangan secara objektif, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Uji-t menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan nyata antara kelompok eksperimen dan kontrol, sedangkan hasil N-Gain berada pada kategori cukup efektif. Dengan demikian, teknik muhasabah terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan self-awareness peserta didik dan dapat dijadikan alternatif strategi layanan bimbingan konseling berbasis Islami yang relevan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Kata Kunci: Muhasabah; Bimbingan; *Self-awareness*.

Abstract

This research aims to examine the effectiveness of the application of deliberation techniques in group guidance towards the increase of self-awareness of class XI students at MA Persis Katapang. The background of this research is based on the importance of self-awareness as one of the non-cognitive skills that plays a role in shaping personality, including aspects of emotional self-awareness, accurate self assessment, and self confidence. The low self-awareness of students implies weak emotional control,

inaccurate assessment of self-potential, and low self-confidence in making decisions. The research sample consisted of 63 students who were divided into experimental groups and control groups. The research instrument is in the form of a self-awareness questionnaire processed through t-test and N-Gain analysis. The research results showed that there was a significant increase in the experimental group after being given group guidance treatment with the deliberation technique. Learners show a better ability in recognizing emotions, assessing strengths and weaknesses objectively, and growing self-confidence. The t-test showed a significance value of < 0.05 which indicates a real difference between the experimental and control groups, while the N-Gain results were in the fairly effective category. Thus, the muhasabah technique is proven to have a positive effect on increasing students' self-awareness and can be used as an alternative strategy for Islamic-based counseling guidance services that are relevant to the development needs of students.

Keywords: *Muhasabah; Guidance; Self Awareness.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu instrumen penting dalam membentuk karakter, mengembangkan potensi, dan mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan kehidupan. Pada era globalisasi dan perkembangan teknologi yang semakin pesat, peserta didik tidak hanya dituntut memiliki kecerdasan akademik semata, melainkan juga kemampuan non-kognitif yang mencakup keterampilan sosial, emosional, serta kesadaran diri (self-awareness). Keterampilan ini menjadi landasan penting bagi peserta didik untuk dapat mengelola diri, berinteraksi dengan orang lain, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik mereka (Santrock, 2018).

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk memahami dan mengenali pikiran, emosi, perilaku, serta potensi dirinya. Menurut Goleman (2021), self-awareness adalah inti dari kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang mengidentifikasi emosi diri, menyadari bagaimana perasaan memengaruhi kinerja, serta memiliki gambaran realistis mengenai kekuatan dan kelemahan yang dimiliki (Goleman, 2021). Self-awareness atau kesadaran diri memiliki peran dalam kehidupan peserta didik seperti perkembangan pribadi, prestasi akademik, dan kemampuan sosial. Self-awareness merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri dengan mengintrospeksi diri terhadap pikiran, emosi, dan perilaku mereka sendiri. Self-awareness berdampak positif pada prestasi akademik dan perkembangan pribadi peserta didik. Dikarenakan self-awareness memungkinkan peserta didik untuk mengorganisir diri dengan baik, menetapkan tujuan yang realistis, mengatur waktu dan membuat keputusan (MA, 2023).

Bagi peserta didik di tingkat sekolah menengah, self-awareness memegang peranan krusial dalam perkembangan pribadi, pencapaian akademik, dan kemampuan sosial. Hal ini karena masa remaja merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai tantangan psikososial, tuntutan akademik, serta pencarian identitas diri.

Kesadaran diri yang baik memungkinkan peserta didik untuk mengorganisasi

kehidupannya secara efektif, menetapkan tujuan realistis, membuat keputusan bijaksana, serta mengelola waktu dengan optimal. Sebaliknya, rendahnya self-awareness seringkali menimbulkan masalah psikologis maupun sosial seperti stres, kebingungan dalam menentukan tujuan, rendahnya motivasi belajar, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Kondisi ini semakin diperparah dengan tingginya paparan media sosial di kalangan remaja. Data terbaru menunjukkan bahwa 97,4% masyarakat Indonesia mengakses internet, dan sebagian besar di antaranya menggunakan media sosial sebagai aktivitas utama (APJII., 2023). Tingginya penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada self-awareness, karena peserta didik lebih sibuk membangun citra diri virtual dibanding memahami realitas dirinya sendiri.

Fenomena ini juga dialami oleh peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan wakil kepala sekolah, ditemukan bahwa banyak peserta didik memiliki tingkat self-awareness yang rendah. Gejala yang tampak antara lain berani mengungkapkan pendapat atau emosi tanpa mempertimbangkan kebenaran, kurang mampu mengontrol emosi, tidak memahami kelebihan dan kelemahan diri, memiliki kepekaan sosial rendah, serta kurang menghargai lingkungan sekitar. Kondisi ini tentu berimplikasi pada kualitas hubungan sosial mereka dengan teman sebaya maupun guru, serta memengaruhi pencapaian akademik.

Fenomena rendahnya self-awareness di kalangan remaja atau peserta didik sekolah menengah di pengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Rendahnya kepercayaan diri akibat pengalaman masa lalu, pikiran negatif, dan kurangnya rasa tanggung jawab pada diri sendiri mengakibatkan adanya penurunan self-awareness. Hal ini membuat peserta didik memiliki kesulitan untuk mengenali kekuatan dan kelemahannya diri dan tidak dapat mengambil keputusan. Self-awareness juga dipengaruhi oleh teman sebaya yang kurang baik, kurangnya motivasi dari lingkungan sekitar. Fenomena lain yang dapat mempengaruhi rendahnya self-awareness adalah dengan pesatnya penggunaan media sosial. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Sugiharto, media sosial termasuk konten internet yang paling sering diakses oleh 97,4% orang Indonesia (Sugiharto, 2016). Oleh karena itu, penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, yang menyebabkan penurunan self-awareness atau kepekaan sosialnya cenderung menjadi rendah (D.S.Sari, 2020). Penelitian terbaru oleh Twenge (2023) menunjukkan bahwa generasi remaja saat ini yang tumbuh dengan smartphone memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, stres, dan rendahnya kemampuan refleksi diri dibanding generasi sebelumnya (Twenge, 2023).

Pandemi COVID-19 yang memaksa pembelajaran dilakukan secara daring juga turut memperburuk kondisi ini. Peserta didik yang terbiasa berinteraksi secara virtual menjadi kurang terbiasa melakukan interaksi sosial langsung. Interaksi daring yang minim kehangatan emosional cenderung membuat peserta didik lebih rentan terhadap kecemasan sosial, stres, dan perasaan terisolasi. Pembelajaran jarak jauh yang terlalu lama juga mengurangi kesempatan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan sosial-

emosional, termasuk self-awareness (Putra, 2021).

Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk meningkatkan self-awareness peserta didik, salah satunya melalui bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah. Bimbingan kelompok sebagai bagian dari layanan bimbingan konseling di sekolah memiliki fungsi membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan potensi, serta menyelesaikan permasalahan melalui dinamika kelompok. Corey menjelaskan bahwa interaksi kelompok memungkinkan peserta didik belajar dari pengalaman orang lain, saling memberi umpan balik, serta mengembangkan keterampilan sosial dalam suasana yang aman dan mendukung.

Muhasabah atau introspeksi diri merupakan konsep yang memiliki relevansi besar dalam pengembangan self-awareness. Dalam tradisi psikologi Barat, Wilhelm Wundt menggunakan introspeksi sebagai metode untuk memahami pikiran, perasaan, dan pengalaman subjektif seseorang. Dalam perspektif Islam, muhasabah dipandang sebagai proses refleksi diri yang mendalam, di mana individu mengevaluasi perbuatan, sikap, serta niatnya berdasarkan nilai-nilai moral dan spiritual. Menurut Al-Ghazali, muhasabah merupakan jalan untuk membersihkan hati dan meningkatkan kualitas diri, karena dengan mengintrospeksi diri seseorang dapat mengenali kelemahan dan memperbaiki kesalahannya (Fauzan, 2022).

Muhasabah memiliki beberapa peran dalam peningkatan self-awareness yaitu, membuat individu lebih peka terhadap kekuatan dan kelemahan dirinya, dengan mengenali hal tersebut individu dapat mengembangkan dirinya. Proses muhasabah dapat membantu membangun kebiasaan baik dalam menilai perilaku atau aktivitas yang dilakukan apakah sudah sesuai tujuan dan nilai-nilai islam serta memperbaiki kesalahan dalam aktivitas yang dilakukan. Kesadaran yang dimiliki dengan proses muhasabah ini dapat memudahkan individu agar menghindari kebiasaan buruk, memperbaiki perilaku, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. Kesadaran akan kesalahan dan hal yang harus diperbaiki melalui proses muhasabah ini memberikan ketenangan.

Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis bimbingan konseling yang tersedia di institusi pendidikan bantuan yang diberikan kepada dalam situasi kelompok. Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran membantu berbagai bidang seperti pribadi sosial belajar, dan karir peserta didik. Cara bagi siswa untuk menjadi lebih terbuka satu sama lain, saat bersama kelompok teman-temannya dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Melalui bimbingan kelompok, peserta didik mempunyai kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebayanya dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Pemahaman mendalam tentang dirinya sendiri didapatkan peserta didik melalui diskusi dan berbagi pengalaman antar teman, peserta didik juga mendapatkann sudut pandang baru dari orang lain. Selama bimbingan kelompok, peserta didik dapat menerima masukan langsung dari temannya dan fasilitator atau guru. Umpan balik ini sangat penting untuk meningkatkan self-awareness, karena memungkinkan peserta didik melihat bagaimana tindakan dan perbuatannya dipersepsikan oleh orang lain. Hal ini memungkinkan refleksi diri yang lebih dalam dan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana tindakan Anda memengaruhi

orang lain.

Penerapan teknik muhasabah dalam layanan bimbingan kelompok diyakini dapat membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik. Melalui proses muhasabah, peserta didik diajak untuk mengevaluasi pengalaman hidup, menilai emosi serta tindakan yang telah dilakukan, dan merefleksikan apakah sikapnya telah sesuai dengan tujuan hidup dan nilai-nilai Islam. Proses reflektif ini mendorong peserta didik untuk lebih peka terhadap kelebihan dan kekurangannya, lebih mampu mengendalikan emosi, serta lebih bijak dalam mengambil keputusan.

Lebih jauh, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa praktik refleksi diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan empati (Schutte, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu yang terbiasa melakukan refleksi atau muhasabah memiliki tingkat self-awareness lebih tinggi, yang berimplikasi pada kemampuan mengelola hubungan sosial dan prestasi akademik. Dengan demikian, penerapan teknik muhasabah melalui bimbingan kelompok tidak hanya relevan secara psikologis tetapi juga memiliki dasar teologis yang kuat dalam tradisi Islam.

Penelitian ini berdasarkan pada konsep teknik muhasabah yang diterapkan pada kegiatan bimbingan kelompok untuk mengetahui kondisi self-awareness peserta didik. Fenomena permasalahan peserta didik MA Katapang terkait self-awareness, mencakup penilaian diri yang akurat, mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan. Fungsi bimbingan kelompok sebagai layanan yang dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan diri melalui dinamika kelompok, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Muhasabah dianggap tekad dan upaya yang tulus dan sangat penting bagi pengaktualisasi diri. Muhasabah atau introspeksi kepada diri sendiri mengenai amalan setiap hari dan setiap saat, bebaikkan atau keburukan, kebenaran atau kesalahan, dosa atau pahala, lalu mengevaluasi secara lebih dalam, bertaubat, menyesal, dan semua kesalahan dan kekeliruan yang dilakukan diperbaiki.

Muhasabah sebagai perhitungan berbagai aspek dirinya sendiri. Sisi-sisi laduniyah, kedalaman batinnya, keluasan jiwanya, dan juga pangkuan pandang atas semua sisi. Evaluasi kondisi seseorang saat ini, kesiapan seseorang untuk berhadapan dengan apa yang sudah dikerjakannya di masa lalu, dan masa depan, untuk menghindari banyak kesalahan, mengenal nilai diri sendiri, dan dapat memberikan pengaruh terhadap dimensiona internals secara umum, yang mencapai keberhasilannya dalam hubungan dengan Allah SWT. Semua itu bisa didapat oleh seseorang dengan cermat dan teliti muhasabah dirinya.

Muhasabah sendiri memiliki arti penghitungan, pengevaluasian, membenaran dan bermakna introspeksi diri. Muhasabah dimaknai sebagai komitmen seorang muslim dalam mempertimbangkan semua ucapan, sikap, dan tindakan dalam ibadah kepada Allah dan hubungan dengan sesama makhluk hidup (Rahman A. , 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh teknik muhasabah pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan self-awareness peserta didik kelas

XI menjadi sangat penting. Selain menjawab permasalahan rendahnya self-awareness akibat berbagai faktor, penelitian ini juga berkontribusi dalam pengembangan model layanan bimbingan konseling yang kontekstual, religius, dan sesuai kebutuhan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, karena tujuan utama penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan self-awareness peserta didik. Pendekatan kuantitatif dipilih sebab mampu memberikan gambaran yang objektif, terukur, dan dapat diuji secara statistik, sehingga hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan kausal antarvariabel. Sejalan dengan pandangan Emzir (2021), penelitian kuantitatif menekankan pada pengukuran yang sistematis serta analisis data numerik untuk menguji hipotesis secara deduktif (Emzir, 2021).

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design dengan model nonequivalent control group design. Dalam desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Kedua kelompok diberikan pretest sebelum perlakuan untuk mengukur tingkat self-awareness awal, dan posttest setelah perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi. Desain ini dipilih karena peserta didik sudah terbagi dalam kelas tertentu sehingga pengambilan sampel secara acak sulit dilakukan, namun tetap memungkinkan dilakukan perbandingan yang seimbang.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XI MA Persis Katapang tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 88 orang. Dari populasi tersebut, peneliti mengambil dua kelas sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling, yakni kelas XI-1 dengan jumlah 31 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan kelas XI-2 dengan jumlah 33 peserta didik sebagai kelompok kontrol. Pertimbangan pemilihan kedua kelas ini didasarkan pada kesamaan karakteristik sehingga layak dijadikan pembanding.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner self-awareness yang berisi 20 item pernyataan berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Goleman (2021), yaitu emotional self-awareness, accurate self-assessment, dan self confidence (Goleman, 2021). Instrumen ini sebelumnya diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan program SPSS versi 26 untuk memastikan kelayakan penggunaan. Selain tes, data pendukung diperoleh melalui observasi langsung terhadap perilaku peserta didik selama proses bimbingan kelompok, wawancara dengan guru BK dan beberapa peserta didik, serta dokumentasi dari kegiatan penelitian.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan uji t independen. Selain itu, digunakan pula uji N-Gain untuk melihat peningkatan skor self-awareness antara pretest dan posttest pada kedua kelompok. Data kualitatif hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis secara deskriptif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dianjurkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (Miles,

2019). Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan teknik sehingga hasil yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi. Dengan desain dan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris mengenai efektivitas teknik muhasabah dalam meningkatkan self-awareness peserta didik, sekaligus memperkuat peran layanan bimbingan kelompok dalam konteks pendidikan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Kondisi *Self-awareness* Peserta Didik Kelas XI di MA Persis Katapang melalui Teknik Muhasabah pada Bimbingan Kelompok

Kesadaran diri atau *self-awareness* merupakan salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional yang berpengaruh terhadap perkembangan pribadi, sosial, dan akademik peserta didik. Individu dengan *self-awareness* yang baik cenderung mampu mengenali emosi, memahami penyebabnya, melakukan evaluasi diri secara objektif, serta memiliki kepercayaan diri yang memadai dalam mengambil keputusan. Penelitian ini mengukur kondisi *self-awareness* peserta didik MA Persis Katapang yang terbagi ke dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang mencakup tiga aspek utama, yaitu emotional self-awareness, accurate self assessment, dan self confident.

Analisis dilakukan dalam dua tahap, yaitu kondisi awal (*pretest*) untuk memetakan tingkat kesadaran diri peserta didik sebelum adanya intervensi, serta kondisi akhir (*posttest*) untuk melihat adanya perubahan, khususnya pada kelas eksperimen. Hasil ini menjadi dasar dalam menilai efektivitas intervensi sekaligus memberikan gambaran nyata mengenai kekuatan dan kelemahan peserta didik dalam aspek kesadaran diri.

A. Kondisi Pretest

1. Kelas Eksperimen

Pada kelas eksperimen, kondisi awal *self-awareness* menunjukkan hasil yang bervariasi.

a. *Emotional Self-awareness*

Rata-rata skor aspek *emotional self-awareness* adalah 3,67 (kategori tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mampu mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, meskipun masih ada perbedaan signifikan antar indikator.

- 1) Memahami emosi yang dirasakan: Item 1 menunjukkan skor 4,23 (sangat tinggi), artinya sebagian besar peserta didik paham dengan kondisi emosinya. Namun, item 7 memperoleh skor 2,70 (cukup) yang menunjukkan ada sebagian peserta didik masih kebingungan mengenali perasaan yang mereka alami.
- 2) Memahami penyebab timbulnya emosi: Item 2 mendapat skor 3,93 (tinggi), sementara item 8 hanya 2,43 (rendah). Artinya, walaupun sebagian besar siswa paham penyebab emosinya, sebagian kecil masih tidak mengerti alasan perubahan suasana hati mereka.
- 3) Mengambil langkah yang tepat: Item 13 memperoleh skor 4,27 (sangat tinggi),

sedangkan item 17 sebesar 3,60 (tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung berpikir sebelum bertindak, walaupun beberapa masih terbawa emosi ketika menghadapi masalah.

- 4) Kesadaran terhadap tujuan hidup: Item 14 memperoleh skor 4,17 (sangat tinggi), sedangkan item 18 mencapai 4,00 (tinggi). Ini menggambarkan sebagian besar peserta didik memiliki rencana masa depan, walaupun masih ada yang belum jelas arah hidupnya.
- 5) Kesimpulannya, aspek ini sudah baik namun masih ada ketidakkonsistenan dalam pemahaman emosi dan arah hidup bagi sebagian siswa.

b. *Accurate Self Assessment*

Aspek ini memperoleh rata-rata skor 3,69 (tinggi).

- 1) Menyadari kelebihan dan kekurangan diri: Item 3 mendapat skor 4,53 (sangat tinggi), menunjukkan siswa cukup sadar akan kelemahannya. Namun, item 9 hanya 2,23 (rendah), menandakan sebagian siswa merasa tidak memiliki kelebihan yang menonjol.
- 2) Belajar dari pengalaman: Item 4 memperoleh skor 3,53 (tinggi), sedangkan item 10 hanya 3,40 (cukup). Artinya, sebagian siswa sudah melakukan refleksi, tetapi masih ada yang jarang mengevaluasi diri.
- 3) Menerima pandangan orang lain: Item 15 dengan skor 4,33 (sangat tinggi) dan item 19 dengan skor 4,13 (tinggi) menunjukkan kemampuan cukup baik dalam menghargai perbedaan pendapat.

Dengan demikian, meskipun secara umum baik, ada sebagian siswa yang memiliki konsep diri rendah karena merasa kurang memiliki kemampuan menonjol.

c. *Self Confident*

Aspek ini memiliki rata-rata skor 3,38 (cukup), lebih rendah dibandingkan dua aspek sebelumnya.

- 1) Percaya pada kemampuan diri: Item 5 memperoleh skor 3,73 (tinggi), tetapi item 11 hanya 3,40 (cukup), yang mengindikasikan keraguan menyelesaikan tugas.
- 2) Berani berpendapat: Item 6 dan 12 berada pada kategori cukup (3,30 dan 2,80), menandakan banyak siswa masih kurang berani berbicara di depan umum.
- 3) Berani mengambil keputusan: Item 16 mendapat skor 3,90 (tinggi), sementara item 20 3,13 (cukup), yang artinya sebagian siswa masih lebih bergantung pada keputusan orang lain.

Kesimpulannya, *self confident* merupakan aspek yang paling lemah di kelas eksperimen pada tahap *pretest*.

2. Kelas Kontrol

Kondisi awal kelas kontrol relatif lebih stabil dibandingkan kelas eksperimen.

a. *Emotional Self-awareness*

Rata-rata skor mencapai 3,87 (tinggi), sedikit lebih tinggi daripada kelas eksperimen.

Sebagian besar indikator memperoleh skor konsisten tinggi, misalnya item 2 (4,18), item 13 (4,18), dan item 17 (3,97). Hal ini menandakan kemampuan memahami emosi, penyebabnya, serta kesadaran arah hidup sudah baik.

b. *Accurate Self Assessment*

Rata-rata skor sebesar 3,85 (tinggi). Sama seperti kelas eksperimen, item yang lemah adalah nomor 9 (2,36, rendah), yang menandakan beberapa siswa merasa tidak memiliki kelebihan. Namun, indikator lainnya relatif lebih tinggi dibandingkan kelas eksperimen.

c. *Self Confident*

Rata-rata skor mencapai 3,54 (tinggi). Hasil ini menunjukkan siswa kelas kontrol lebih percaya diri dibandingkan kelas eksperimen. Namun, indikator keberanian menyampaikan pendapat (item 12, skor 3,18) masih relatif rendah.

B. Kondisi Posttest Kelas Eksperimen

Setelah intervensi diberikan, kondisi self-awareness pada kelas eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan di hampir semua aspek.

a. *Emotional Self-awareness*

Rata-rata skor meningkat menjadi 4,25 (sangat tinggi). Hampir semua indikator mengalami peningkatan, termasuk pemahaman emosi (item 1, skor 4,53), pemahaman penyebab emosi (item 2, skor 4,40), hingga kesadaran arah hidup (item 14, skor 4,40). Perubahan ini menandakan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi.

b. *Accurate Self Assessment*

Rata-rata skor mencapai 4,17 (tinggi), lebih baik dari skor pretest. Item 9 yang sebelumnya rendah (2,23) meningkat menjadi 4,07 (tinggi). Artinya, intervensi berhasil membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki potensi dan kemampuan yang dapat dikembangkan.

c. *Self Confident*

Rata-rata skor naik signifikan menjadi 4,07 (tinggi). Keberanian berpendapat meningkat (item 6, skor 4,20), keyakinan diri bertambah (item 5, skor 4,23), serta kemampuan mengambil keputusan meningkat (item 16, skor 4,07). Perubahan ini menunjukkan intervensi efektif dalam membangun rasa percaya diri siswa.

C. Analisis Perbandingan

a. Kelas Eksperimen vs Kontrol pada Pretest

- 1) Kelas kontrol memiliki skor lebih stabil dan sedikit lebih tinggi daripada kelas eksperimen di semua aspek, terutama pada *self confident*.
- 2) Kelas eksperimen memiliki kelemahan lebih nyata pada aspek *self confident* dan pemahaman penyebab emosi.

b. Kelas Eksperimen Pretest vs Posttest

- 1) Semua aspek meningkat signifikan, terutama *self confident* yang sebelumnya cukup (3,38) menjadi tinggi (4,07).
- 2) Aspek *accurate self assessment* juga mengalami peningkatan terutama dalam

menyadari kelebihan diri.

- 3) Aspek *emotional self-awareness* meningkat dari 3,67 (tinggi) menjadi 4,25 (sangat tinggi).
- d. Efektivitas Intervensi
 - 1) Data menunjukkan intervensi yang diberikan pada kelas eksperimen berhasil meningkatkan *self-awareness* secara keseluruhan.
 - 2) Peningkatan terbesar terjadi pada indikator yang sebelumnya lemah, misalnya keberanian menyampaikan pendapat dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi *self-awareness* peserta didik MA Persis Katapang pada tahap *pretest* umumnya berada pada kategori tinggi, namun terdapat beberapa kelemahan, terutama pada aspek *self confident* dan kesadaran terhadap potensi diri. Kelas kontrol menunjukkan kondisi lebih stabil, sedangkan kelas eksperimen memperlihatkan variasi yang lebih besar.

Setelah intervensi, kelas eksperimen mengalami peningkatan signifikan pada seluruh aspek, terutama dalam hal kepercayaan diri dan kesadaran akan kelebihan diri. Hal ini membuktikan bahwa upaya pengembangan *self-awareness* melalui intervensi yang terstruktur mampu memberikan dampak positif bagi peserta didik.

Dengan demikian, program penguatan *self-awareness* perlu terus dikembangkan di lingkungan sekolah agar siswa tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki kecerdasan emosional yang matang, sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Tahapan Teknik Muhasabah pada Bimbingan Kelompok Peserta Didik Kelas XI di MA Persis Katapang

Penerapan teknik muhasabah dalam layanan bimbingan kelompok pada peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang melibatkan dua kelas, yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kelas eksperimen merupakan kelas yang mendapatkan perlakuan khusus berupa penerapan teknik muhasabah dalam kegiatan bimbingan kelompok. Muhasabah sebagai salah satu teknik refleksi Islami diterapkan secara sistematis melalui enam tahapan yang saling berkaitan, yaitu musyarathah (penentuan syarat atau komitmen), muraqabah (kesadaran akan pengawasan), muhasabah (refleksi diri), mu'aqabah (evaluasi diri melalui reward dan punishment), mujahadah (usaha keras dan konsistensi dalam memperbaiki diri), serta mu'atabah (kritik atau nasihat diri). Keenam tahapan ini tidak hanya berdiri sendiri, melainkan membentuk satu rangkaian proses yang utuh untuk membantu peserta didik melakukan introspeksi, evaluasi, sekaligus perbaikan diri agar menjadi pribadi yang lebih baik.

Dalam konteks layanan bimbingan kelompok, penerapan teknik muhasabah memberikan ruang bagi peserta didik untuk melakukan introspeksi bersama teman sebaya. Peserta didik tidak hanya menyadari permasalahan dirinya sendiri, melainkan juga saling bertukar pandangan, berbagi pengalaman, memberi nasihat, bahkan bersama-sama

merumuskan strategi perbaikan diri. Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan kelompok yang mendorong peserta didik untuk berkembang melalui interaksi sosial yang sehat, keterampilan komunikasi, keberanian menyampaikan pendapat, serta kesadaran untuk saling membantu dan menguatkan.

Tahap pertama dalam penerapan muhasabah adalah musyarathah. Pada tahap ini peserta didik diarahkan untuk menentukan niat, syarat, dan komitmen dalam melakukan evaluasi diri. Kegiatan dimulai dengan pembentukan kelompok melalui metode acak menggunakan aplikasi daring. Guru BK memberikan pengantar tentang tujuan kegiatan, aturan bimbingan, serta menjelaskan pentingnya menetapkan niat dan syarat sebelum melakukan refleksi diri. Untuk mencairkan suasana, dilakukan ice breaking sederhana yang bertujuan membangun kebersamaan dan mengurangi rasa canggung. Setelah itu, peserta didik diminta menuliskan kelebihan dan kekurangan dirinya masing-masing, kemudian mendiskusikannya bersama kelompok. Melalui proses ini peserta didik belajar mengenali diri secara lebih mendalam (*self-awareness*). Tahap musyarathah menggunakan pendekatan tabayyun, al-hikmah, dan mauizah. Tabayyun memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengidentifikasi permasalahan yang perlu diperbaiki. Al-hikmah membantu mereka menemukan strategi perbaikan, sedangkan mauizah memberi ruang bagi peserta didik untuk merumuskan contoh konkret perubahan yang ingin diwujudkan.

Tahap kedua adalah muraqabah, yaitu penanaman kesadaran akan adanya pengawasan Allah terhadap segala perilaku manusia. Tahap ini dilakukan melalui pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya QS. Al-Hadid ayat 4, yang menekankan bahwa Allah Maha Melihat dan selalu mengawasi. Guru BK mengajak peserta didik untuk merenungkan makna ayat tersebut, lalu mendiskusikan pemahaman mereka dalam kelompok. Peserta didik kemudian diminta memberikan contoh konkret pengalaman hidup yang mencerminkan adanya pengawasan Tuhan dalam setiap perbuatan. Dengan pendekatan al-hikmah dan mauizah, peserta didik diajak untuk tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga merasakan nilai spiritual dari pengawasan ilahi. Dalam tahap ini, kesadaran spiritual yang tumbuh mendorong peserta didik untuk lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan serta membangun motivasi intrinsik untuk menghindari perilaku negatif.

Tahap ketiga adalah muhasabah, yaitu inti dari refleksi diri. Pada tahap ini peserta didik diajak untuk menganalisis emosi, perasaan, serta pengalaman yang mereka alami. Guru BK mengaitkan kegiatan dengan pengelolaan emosi sebagai bagian penting dari introspeksi. Peserta didik diminta mengidentifikasi emosi yang dominan mereka rasakan, baik positif maupun negatif, dengan bantuan media seperti emotional wheel. Melalui tabayyun, peserta didik menuliskan emosi yang dirasakan dalam rentang waktu tertentu. Kemudian, dengan al-hikmah, mereka mendiskusikan strategi untuk mengelola emosi tersebut, seperti menenangkan diri dengan doa, menarik napas dalam, atau melakukan aktivitas positif. Mauizah mendorong peserta didik menuliskan rencana konkret dalam mengendalikan emosi di masa depan, sedangkan mujadalah memberi ruang bagi mereka untuk berdialog secara kritis mengenai kelebihan dan kelemahan strategi yang dirumuskan. Tahap ini

menumbuhkan kesadaran bahwa emosi tidak hanya perlu dikenali, tetapi juga harus dikelola dengan bijak agar tidak berdampak negatif terhadap perilaku.

Tahap keempat adalah mu'aqabah, yang berfokus pada evaluasi diri terhadap kesalahan yang telah dilakukan. Pada tahap ini peserta didik diminta menuliskan kesalahan-kesalahan yang mereka lakukan, baik dalam hal ibadah, hubungan sosial, maupun kehidupan pribadi. Tabayyun digunakan untuk menganalisis kesalahan tersebut, kemudian peserta didik memilih satu kesalahan utama yang menjadi fokus diskusi. Dengan al-hikmah, kelompok mendiskusikan strategi terbaik untuk memperbaiki kesalahan. Selanjutnya, melalui mauizah, peserta didik merumuskan bentuk reward dan punishment sebagai mekanisme motivasi untuk perbaikan diri. Refleksi harian sebelum tidur juga ditekankan agar peserta didik membiasakan diri mengevaluasi kesalahannya secara konsisten. Tahap mu'aqabah mengajarkan keterbukaan dalam menerima kesalahan sekaligus melatih tanggung jawab dalam memperbaiki diri.

Tahap kelima adalah mujahadah, yaitu usaha keras untuk mempertahankan konsistensi dalam perbaikan diri. Guru BK memberikan materi tentang godaan hawa nafsu yang sering menjadi hambatan, seperti rasa malas, marah, atau kebiasaan buruk lain. Peserta didik diminta untuk merenungkan pengalaman pribadi terkait godaan tersebut, kemudian mendiskusikan strategi untuk melawannya. Melalui tabayyun, mereka mengidentifikasi kelemahan yang menjadi pintu masuk godaan, sedangkan mauizah digunakan untuk merumuskan rencana konkret berupa perilaku positif yang dapat memperkuat konsistensi. Sebagai bentuk penguatan, peserta didik menuliskan rencana tersebut dalam bentuk tabel dan memberikan tanda jika berhasil merealisasikannya. Guru BK juga mengajak mereka melakukan afirmasi positif dan dzikir, sehingga upaya konsistensi tidak hanya didasarkan pada kekuatan diri, tetapi juga pada kekuatan iman.

Tahap terakhir adalah mu'atabah, yaitu kritik diri yang konstruktif. Pada tahap ini peserta didik diajak untuk meninjau kembali kelemahan yang telah dianalisis pada tahap-tahap sebelumnya, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat kemajuan. Tabayyun dilakukan dengan menganalisis pengalaman kegagalan, kemudian al-hikmah digunakan untuk mendiskusikan strategi memperbaiki kegagalan tersebut serta merumuskan harapan-harapan baru. Guru BK juga memberikan stimulus berupa tayangan video "dear future" untuk membantu peserta didik membuat resolusi diri. Peserta didik menuliskan rencana konkret yang ingin dicapai dalam waktu tertentu, sehingga tahap mu'atabah tidak hanya berhenti pada kritik, melainkan berorientasi pada perbaikan berkelanjutan.

Dari keseluruhan proses, penerapan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok tidak selalu menggunakan semua pendekatan (tabayyun, al-hikmah, mauizah, mujadalah) dalam setiap tahap. Pemilihan teknik disesuaikan dengan tujuan spesifik dari tiap tahap. Misalnya, pada tahap muraqabah hanya digunakan al-hikmah dan mauizah, sementara pada tahap muhasabah digunakan keempatnya untuk mengoptimalkan refleksi emosi. Fleksibilitas ini menunjukkan bahwa penerapan teknik muhasabah memiliki sifat adaptif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Hasil dari penerapan teknik muhasabah menunjukkan adanya peningkatan keaktifan

peserta didik dalam setiap kegiatan kelompok. Mereka terlibat aktif dalam diskusi, berani menyampaikan pendapat, saling memberi motivasi, serta berpartisipasi dalam merancang strategi perbaikan diri. Peserta didik juga memperoleh afirmasi positif dari teman sekelompoknya, yang membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kesadaran akan potensi yang dimiliki. Tabayyun memberi kesadaran bahwa pengalaman hidup bukan hanya dialami oleh diri sendiri, melainkan juga orang lain. Al-hikmah mengarahkan mereka untuk mencari solusi terbaik, mauizah melatih keberanian menyampaikan nasihat dengan cara yang baik, sedangkan mujadalah mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan berdialog.

Dengan demikian, penerapan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana introspeksi, melainkan juga sebagai media pembelajaran sosial, emosional, dan spiritual. Peserta didik belajar untuk rendah hati, konsisten, saling mengingatkan, serta berlatih komunikasi yang sehat. Selain itu, refleksi individu yang dilakukan setiap malam sebelum tidur menjadi pelengkap penting dalam menumbuhkan kesadaran diri secara berkelanjutan. Keseluruhan proses ini membentuk pengalaman belajar yang utuh, tidak hanya dalam ranah kognitif, tetapi juga afektif dan spiritual, sehingga muhasabah dalam bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu peserta didik berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Seberapa Besar Pengaruh Teknik Muhasabah pada Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Self-awareness Peserta Didik

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh teknik muhasabah dalam layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterampilan self-awareness peserta didik. Hipotesis menjadi bagian penting dalam penelitian kuantitatif karena berfungsi sebagai landasan untuk membuktikan ada atau tidaknya perbedaan signifikan yang ditimbulkan oleh perlakuan yang diberikan. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terdapat beberapa prosedur analisis data yang harus dilalui, salah satunya adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Kedua uji ini diperlukan agar hasil pengujian hipotesis benar-benar memiliki validitas statistik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan apakah data yang digunakan dalam penelitian terdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan syarat utama untuk dapat menggunakan uji parametrik, salah satunya uji-t. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, dengan kriteria bahwa data dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa nilai signifikansi pada pretest kelas eksperimen adalah 0,496, posttest kelas eksperimen sebesar 0,236, pretest kelas kontrol sebesar 0,321, dan posttest kelas kontrol sebesar 0,089. Keempat nilai signifikansi tersebut seluruhnya berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan pada tahapan analisis berikutnya.

Setelah memastikan bahwa data terdistribusi normal, langkah berikutnya adalah melakukan uji homogenitas. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah data dari kedua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol, memiliki varians yang sama atau tidak. Homogenitas penting untuk memastikan bahwa perbedaan hasil yang muncul antara dua kelompok benar-benar disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, bukan karena perbedaan varians antar kelompok. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi based on mean adalah 0,675, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti varians kedua kelompok bersifat homogen, sehingga pengujian hipotesis dengan uji-t dapat dilakukan dengan lebih meyakinkan.

Tahap selanjutnya adalah pengujian hipotesis menggunakan uji-t independent sample test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,020, yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dalam penelitian ini, H_0 menyatakan bahwa tidak ada pengaruh teknik muhasabah pada bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterampilan self-awareness, sementara H_a menyatakan adanya pengaruh. Dengan demikian, hasil penelitian ini menolak H_0 dan menerima H_a . Hal ini menunjukkan bahwa teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan self-awareness peserta didik kelas XI MA Persis Katapang.

Untuk memperkuat temuan ini, peneliti juga menggunakan analisis N-Gain score. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan perlakuan yang diberikan, dengan membandingkan skor peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa rata-rata N-Gain score pada kelas eksperimen adalah 62,39%, dengan kategori cukup efektif. Adapun pada kelas kontrol, rata-rata N-Gain score hanya sebesar 36,61%, yang masuk kategori tidak efektif. Nilai maksimal dan minimal pada kedua kelompok menunjukkan variasi capaian peserta didik, tetapi secara keseluruhan hasil ini konsisten bahwa penggunaan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok lebih efektif dibandingkan dengan bimbingan kelompok konvensional.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik muhasabah cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan self-awareness peserta didik. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik teknik muhasabah yang memberikan ruang refleksi mendalam bagi individu untuk meninjau kembali pengalaman, perilaku, dan nilai-nilai diri. Proses muhasabah membantu peserta didik mengenali kelebihan dan kekurangan, menyadari potensi, serta mengevaluasi sikap dalam keseharian. Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik muhasabah menjadi lebih kuat karena dilaksanakan dalam suasana kebersamaan, sehingga peserta didik tidak hanya melakukan introspeksi diri tetapi juga dapat belajar dari pengalaman teman-temannya.

Penerapan muhasabah dalam kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terbuka dalam berbagi pengalaman pribadi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Dengan adanya sharing pengalaman ini, peserta didik merasakan bahwa mereka tidak sendirian menghadapi permasalahan, melainkan ada teman-teman lain yang juga mengalami

hal serupa. Kondisi ini menciptakan suasana yang lebih aman dan nyaman untuk mengeksplorasi diri, karena setiap individu merasa didukung secara emosional. Suasana ini pada gilirannya membentuk sikap keberanian untuk jujur terhadap diri sendiri, yang merupakan salah satu inti dari self-awareness.

Selain itu, muhasabah juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk membangun strategi perbaikan diri. Setelah menyadari kelemahan dan kesalahan yang pernah dilakukan, mereka didorong untuk merumuskan langkah konkret agar dapat memperbaiki perilaku di masa mendatang. Dengan demikian, muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai sarana refleksi, tetapi juga sebagai motivasi untuk melakukan perubahan positif. Hal ini menjelaskan mengapa peserta didik dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai teori yang menekankan pentingnya refleksi diri dalam pembentukan kesadaran diri. Self-awareness merupakan keterampilan dasar dalam aspek kecerdasan emosional yang memungkinkan individu untuk memahami diri secara lebih utuh. Dengan meningkatnya self-awareness, peserta didik dapat mengenali perasaan, kebutuhan, serta tujuan hidup mereka dengan lebih jelas. Teknik muhasabah sebagai salah satu metode refleksi Islami memperkuat proses ini, karena mengintegrasikan aspek spiritual dengan psikologis. Melalui dzikir, doa, dan perenungan terhadap pengalaman hidup, peserta didik tidak hanya belajar mengenali diri tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber kekuatan dan petunjuk.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pengaruh teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok tidak hanya terbukti secara statistik melalui hasil uji-t dan N-Gain, tetapi juga terbukti secara praktis melalui perubahan sikap dan peningkatan kesadaran diri pada peserta didik. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru BK maupun konselor, bahwa integrasi nilai-nilai religius dalam layanan bimbingan konseling dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengembangkan aspek psikologis dan spiritual peserta didik secara bersamaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa teknik muhasabah pada bimbingan kelompok cukup efektif meningkatkan keterampilan self-awareness. Keberhasilan tersebut ditandai dengan adanya distribusi data yang normal dan homogen, hasil uji-t yang signifikan, serta nilai N-Gain yang menunjukkan peningkatan lebih tinggi pada kelas eksperimen dibandingkan dengan kelas kontrol. Lebih dari itu, teknik muhasabah juga terbukti mampu menciptakan suasana kelompok yang mendukung, mendorong keterbukaan, serta memberikan motivasi bagi peserta didik untuk melakukan introspeksi dan perbaikan diri. Oleh karena itu, penerapan teknik muhasabah dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif strategi bimbingan kelompok dalam upaya meningkatkan keterampilan self-awareness peserta didik, khususnya di lembaga pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-awareness peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum kondisi self-awareness peserta didik sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori cukup hingga tinggi, meskipun masih terdapat beberapa kelemahan pada aspek tertentu, khususnya dalam hal self confidence dan kesadaran terhadap potensi diri. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya peserta didik telah memiliki kesadaran akan dirinya, namun belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan pemahaman tersebut dalam bentuk keberanian, kepercayaan diri, maupun penilaian yang akurat terhadap kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.

Setelah diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah, terjadi peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek self-awareness yang diukur, baik pada dimensi emotional self-awareness, accurate self assessment, maupun self confidence. Peningkatan paling menonjol terlihat pada kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, menilai diri secara objektif, serta menumbuhkan rasa percaya diri untuk mengemukakan pendapat maupun bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji-t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang memperkuat temuan bahwa teknik muhasabah berpengaruh nyata terhadap peningkatan self-awareness. Analisis N-Gain juga memperlihatkan bahwa peningkatan tersebut termasuk dalam kategori cukup efektif, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik muhasabah yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif sebagai strategi untuk meningkatkan self-awareness peserta didik. Efektivitas ini muncul karena muhasabah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan refleksi diri secara mendalam, meninjau kembali pengalaman, menyadari kekuatan dan kelemahan, serta menumbuhkan kesadaran spiritual yang mengarahkan mereka pada perilaku positif. Dengan demikian, bimbingan kelompok berbasis muhasabah tidak hanya berperan sebagai sarana pengembangan kognitif dan emosional, tetapi juga sebagai instrumen pendidikan karakter yang selaras dengan nilai-nilai Islam dan kebutuhan psikososial peserta didik di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2023). Laporan Survei Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- D.S.Sari, B. A. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatistis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 65-75.
- Emzir. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Rajawali Perss.

- Fauzan, M. (2022). *Konsep Muhasabah dalam Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- G, M. F. (2014). *Tasawuf untuk kita semua*. Republika Penerbit.
- Goleman. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ (25th Anniversary ed.)*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- MA, L. (2023). Self-awareness dan Tanggung Jawab Pribadi pada Peserta didik. *Jurnal Edu Counseling*.
- Miles, M. B. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Putra, Y. E. (2021). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan*, 145-156.
- Rahman, Y. A. (2014). Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah dalam Layanan Customer. *EKBISI Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence (16th ed.)*. McGraw-Hill.
- Schutte, N. S. (2022). Self-reflection, well-being, and positive functioning. *Personality and Individual Differences*, 111–121.
- Sugiharto. (2016). *Pengguna Internet di Indonesia Didominasi Anak Muda*. CNN.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents and What They Mean for America's Future*. Atria Books.