JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Interdisipiner
Vol. 5, No. 4, November 2026, pp. 4468-4479
http://journal.amorfati.id/index.php/jipsi || ISSN 2962-9187

Interdisciplinary Scope of Science and Education, Islamic Education and Science, Integration of Science and Islam, Islamic Thought and Philosophy, Integration of Social Sciences, Humanities, and Islamic Studies, Islamic Economics and Business Studies, and Islamic Ethics in Science and Technology

The Effectiveness of Islamic Group Counselling in Enhancing Students' Self Awareness: Efforts to Foster Moral Character amongst Students at the Nurul Falah Mesu Islamic Boarding School

Nila Siska Sari [a,1,*], **Nurviyanti Cholid** [b,2], **M. Sholeh Marsudi** [c,3], **Abi Apriyadi** [d,4]

[*a,b,c,d] IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia
[1]nilasiskasari@iainsasbabel.ac.id; [2]vivi@iainsasbabel.ac.id;
[3]sholeh.marsudi1984@gmail.com; [4]abiapriyadi@iainsasbabel.ac.id
*Correspondent Author; nilasiskasari@iainsasbabel.ac.id

ARTICLE INFO

Article history
Received:
08-09-2026
Revised:
15-10-2026
Accepted:
05-11-2026

Keywords
Islamic Group Guidance; Islamic Boarding School Students; Self Reflection; Islamic Boarding School; Moral Character

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan bimbingan kelompok berbasis Islam dalam meningkatkan *self-awareness* (kesadaran diri) santri di Pondok Pesantren Nurul Falah Air Mesu. Masalah utama yang dihadapi santri meliputi kesulitan adaptasi, pelanggaran tata tertib, hingga tindakan kabur dari pesantren yang mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre experimental design* bentuk *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 35 santri kelas XI yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan menggunakan teknik *group guidance*, *muhasabah*, meditasi Islami, penulisan jurnal harian, dan *self talk* berbasis doa. Data dikumpulkan menggunakan skala *self awareness* berbasis Likert 5 poin (36 butir valid, $\alpha = 0{,}675$) dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* melalui SPSS. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0{,}05$), dengan rata-rata skor meningkat dari *pretest* (111,30) ke *posttest* (128,50) dengan selisih rata-rata $-17{,}20$. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis Islam efektif secara signifikan dalam meningkatkan *self awareness* santri, baik pada dimensi internal maupun eksternal. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi teknik-teknik Islami seperti *muhasabah* dan meditasi berbasis doa dapat dijadikan model intervensi layanan bimbingan konseling di pesantren untuk menekan masalah kedisiplinan dan memperkuat karakter santri.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok Islam; Santri; Muhasabah; Pesantren; moral karakter

This is an open-access article under the CC–BY-SA license.

Introduction

Pondok pesantren memegang posisi strategis sebagai soko guru sekaligus pelopor sejarah pendidikan di Nusantara, baik dalam cakupan pendidikan keagamaan tradisional maupun integrasinya dengan sistem madrasah umum (Syahroni Saputra & Faridi, 2026). Kehadiran pesantren terbukti secara histori mampu membentuk karakter peserta didik yang khas, seperti kemandirian, kedisiplinan, semangat juang, jiwa sosial, hingga sikap keikhlasan (Abidin, 2024; Maulidin, 2024). Penyelenggaraan pendidikan di pesantren ditujukan untuk membentuk pola pikir santri melalui kurikulum komprehensif yang mencakup Ilmu Syariah, Ilmu Empiris, Pembinaan Karakter, Keterampilan Sosial, hingga Pembinaan Spiritual (Karim, 2025). Secara teoritis, pembentukan karakter berbasis asrama *(boarding school)* ini sejalan dengan pandangan Thomas Lickona mengenai *Educating for Character*, yang menegaskan bahwa pendidikan karakter ideal melibatkan tiga komponen utama secara simultan, yaitu *moral knowing* (pengetahuan moral), *moral feeling* (perasaan/kesadaran moral), dan *moral action* (tindakan moral) (Raharjo et al., 2023). Di lingkungan pesantren, ketiga komponen ini tidak hanya diajarkan secara tekstual di dalam kelas, melainkan diinternalisasikan secara berkelanjutan selama 24 jam melalui kultur kebiasaan *(habituation)*, keteladanan kiai (*uswah hasanah*), serta pengawasan terpadu dari pengasuh. Sebagai penuntut ilmu yang dibimbing langsung oleh kiai, santri dituntut untuk mampu bertransisi dari lingkungan keluarga menuju pola kehidupan asrama. Proses transisi ini memerlukan penyesuaian diri pribadi dan sosial yang matang agar santri dapat beradaptasi secara optimal terhadap seluruh tata tertib dan kultur di pondok pesantren. Menurut teori penyesuaian diri, keberhasilan individu dalam beradaptasi ditentukan oleh kemampuannya dalam mengelola dorongan emosi, merespons tuntutan lingkungan tanpa memicu konflik, serta mempertahankan efisiensi mental pribadi di tengah dinamika perubahan struktur sosial (Christanti & Caroline Lisa Setia Wati, 2023).

Dalam konteks pengembangannya, Pondok Pesantren Nurul Falah Air Mesu menerapkan sistem pendidikan Islam terpadu yang memadukan kurikulum Kementerian Agama, Dinas Pendidikan, serta KMI Gontor. Pengintegrasian kurikulum ini dirancang untuk melahirkan alumni yang unggul secara akademis, memiliki akidah yang kokoh, serta terampil dalam penguasaan bahasa dan teknologi. Kendati demikian, dalam realitas transformasinya, timbul berbagai kendala adaptasi yang dialami para santri. Berdasarkan hasil wawancara preliminer dengan pihak pengasuhan pesantren, teridentifikasi sejumlah permasalahan kompleks yang mencakup kejenuhan, kelelahan fisik akibat padatnya alokasi kegiatan akademik dan keagamaan dari sebelum subuh hingga malam hari, kendala emosional berupa homesick atau rasa rindu rumah yang mendalam, penurunan pemahaman akademis keagamaan, hingga pelanggaran tata tertib pesantren (Na'imah & Mirawati, 2026). Selain itu, muncul dinamika interaksi sosial yang berpotensi memicu keretakan hubungan antar santri, seperti konflik pertemanan, fenomena pacaran (*ikhtilat* yang tidak terdistribusi secara syar'i), serta bentuk penyimpangan perilaku lainnya yang mengganggu keharmonisan lingkungan belajar. Jika dianalisis melalui kerangka Lickona, fenomena ini menunjukkan adanya jurang (*gap*) antara *moral knowing* dan *moral action*.

Santri secara kognitif telah memahami tata tertib dan hukum moral di Pesantren, namun gagal memanifestasikannya dalam perilaku harian. Disfungsi ini berakar pada lemahnya komponen *moral feeling*, yang secara psikologis sangat ditentukan oleh tingkat kesadaran diri (*self awareness*).

Fenomena permasalahan tersebut mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran diri (self awareness) pada sebagian santri. Secara teoritis, Daniel Goleman dalam kerangka Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) menempatkan self awareness sebagai fondasi psikologis penting yang mencakup kesadaran emosional, penilaian diri secara akurat, dan kepercayaan diri yang sehat (Utomo, 2025). Self awareness memungkinkan individu untuk memahami kekuatan, kelemahan, serta dinamika emosi dalam dirinya yang pada akhirnya memengaruhi keputusan dan perilaku sosial (Baker, 2022). Dalam konteks psikologi keislaman, konsep self awareness beririsan langsung dengan ajaran muhasabah (introspeksi diri) dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) (Alfaeni, 2026). Al-Ghazali dalam karya legendarisnya Ihya' 'Ulumuddin menyatakan bahwa kesadaran manusia terhadap hakikat dirinya (Ma'rifat al-Nafs) merupakan kunci utama menuju kesadaran spiritual (Ma'rifatullah) (Fauzi et al., 2020). Santri dengan tingkat self awareness yang memadai akan mampu meregulasi emosi secara akurat, terbuka terhadap umpan balik, serta menaati seluruh regulasi lembaga atas dasar kesadaran internal (internal locus of control), bukan semata-mata karena takut akan sanksi administratif (Setyaningrum et al., 2026). Sejalan dengan pandangan para ahli mengenai pembentukan karakter dan peran kiai dalam bimbingan santri, diperlukannya intervensi responsif yang tidak hanya berfokus pada pendekatan administratif formal, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan spiritual peserta didik secara mendalam (M. Irwan, 2026).

Guna mengatasi kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok berbasis Islam sebagai instrumen untuk meningkatkan self awareness santri di Pondok Pesantren Nurul Falah Air Mesu. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok (group dynamics) yang memungkinkan antar anggota kelompok untuk saling bertukar pikiran, memberikan empati, dan menerima umpan balik konstruktif dalam suasana yang aman. Pengintegrasian nilai-nilai keislaman melalui penggunaan dalil Al-Qur'an dan Hadist, metode tafakkur dan muhasabah, serta penanaman kisah-kisah keteladanan para sahabat Nabi (Qashash al-Anbiya'/Ash-Shahabah) mampu memperkaya dan memperkuat pendekatan konvensional tersebut. Melalui pendekatan eksperimen (pre experimental design), intervensi ini memanfaatkan dinamika kelompok yang dipadukan dengan nilai-nilai keislaman untuk mendorong proses refleksi diri secara intensif dan mengarahkan perubahan perilaku ke arah yang positif (Sa`adah et al., 2025).

Meskipun penelitian mengenai penanganan masalah santri telah banyak dilakukan, celah penelitian (*research gap*) yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian besar penanganan perilaku bermasalah di Pesantren masih menitikberatkan pada pendekatan disipliner administratif atau bimbingan kelompok konvensional yang belum mengintegrasikan teknik-teknik refleksi spiritual keislaman secara terstruktur. Keberadaan dan urgensi penelitian ini juga diperkuat oleh keberadaan berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian oleh Syibul Huda Ramadhan dkk menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok Islami efektif meningkatkan kesadaran spiritual dan secara signifikan mampu menurunkan angka pelanggaran tata tertib di kalangan santri (Syibul Huda Ramadhan et al., 2025). Sejalan dengan temuan tersebut, Yusri Khairani Pulungan & Ramadhan Lubis membuktikan bahwa penerapan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok secara nyata meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap dampak negatif dari

perilaku mereka (Yusri Khairani Pulungan & Ramadhan Lubis, 2025). Selain itu, kajian dari Periana & Fridari mempertegas bahwa intervensi psikologis berbasis kelompok efektif dalam menguatkan kemampuan regulasi emosi serta menekan tingkat homesickness pada santri tahun pertama di lembaga pendidikan berasrama (Periana & Fridari, 2025). Oleh karena itu, kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan dan pengujian keefektifan model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam yang secara sistematis mengintegrasikan lima teknik psikospiritual sekaligus, yaitu *group guidance*, *muhasabah*, meditasi Islami, penulisan jurnal harian, dan *self talk* berbasis doa. Penggabungan kelima teknik ini dirancang untuk menyasar dua dimensi *self-awareness* (internal dan eksternal) secara simultan melalui dinamika kelompok dan refleksi spiritual intensif sehingga rangkaian literatur ini makin mengokohkan posisi kebaruan (novelty) dan urgensi penelitian ini, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan model layanan bimbingan dan konseling berbasis pesantren dalam meminimalkan hambatan penyesuaian diri serta mengoptimalkan potensi para santri.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experimental* tipe *one group pretest posttest design*. Desain *one group pretest posttest* dipilih karena keterbatasan jumlah subjek yang memenuhi kriteria inklusi (*self awareness* rendah) di lokasi penelitian, sehingga tidak memungkinkan untuk membentuk kelompok kontrol tanpa mengurangi efektivitas dinamika kelompok konseling. Selain itu, desain ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan atau peningkatan tingkat *self awareness* santri secara langsung sebelum (O_1) dan sesudah (O_2) pemberian intervensi (X).

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Falah Mesu dengan fokus populasi seluruh santri kelas XI. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, di mana subjek dipilih berdasarkan skor *self awareness* rendah yang teridentifikasi melalui hasil *pretest*. Pengambilan sampel dilakukan dengan kriteria inklusi: Santri aktif kelas XI di Pondok Pesantren Nurul Falah Mesu, memiliki skor kesadaran diri (*self-awareness*) yang berada dalam kategori rendah berdasarkan hasil pengisian *pretest*, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok Islami dari awal hingga akhir.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner berskala Likert 5 poin (Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai). Instrumen ini disusun berdasarkan indikator *self awareness* (seperti kesadaran emosional, penilaian diri secara akurat, dan kepercayaan diri) dengan total jumlah butir pernyataan yang terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Uji kelayakannya melalui uji validitas isi, validitas empiris (korelasi Product Moment), serta uji reliabilitas. Validitas Isi (*Content Validity*): Dilakukan melalui evaluasi ahli (*expert judgment*) oleh jumlah, misal: 2 orang dosen ahli Bimbingan Konseling/Psikologi untuk memastikan keterwakilan indikator. Validitas Empiris: Diuji menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS 20. Butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0{,}05$). Reliabilitas: Diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0{,}60$.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahapan utama: pemberian *pretest* (O_1) untuk mengukur tingkat kesadaran diri awal, pelaksanaan intervensi (X) berupa layanan

konseling kelompok Islami, dan pengujian akhir melalui *posttest* (O_2). Data yang diperoleh diolah melalui tahap *editing*, *coding*, dan *tabulation*, kemudian dianalisis menggunakan pengujian prasyarat analisis (uji normalitas) serta uji hipotesis komparatif melalui perangkat SPSS 20 untuk melihat signifikansi perbedaan rerata skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1: Pelaksanaan 6 Sesi Konseling Kelompok Islami

Sesi	Topik / Fokus Kegiatan	Deskripsi Pelaksanaan
Sesi 1	*Pembentukan & Bina Hubungan*	Perkenalan, penjelasan tujuan konseling kelompok Islami, pembentukan asas kerahasiaan, serta *ice breaking*.
Sesi 2	*Pengenalan Diri (Muhasabah I)*	Pemahaman konsep *self awareness* dalam perspektif Islam dan penelusuran potensi serta kelemahan diri santri.
Sesi 3	*Eksplorasi Masalah & Emosi*	Mengidentifikasi pemicu rendahnya *self awareness* dan mengekspresikan perasaan/kendala yang dihadapi di pesantren.
Sesi 4	*Internalisasi Nilai Islami (Muhasabah II)*	Diskusi interaktif mengenai peran *self awareness* terhadap pembentukan karakter moral santri berdasarkan nilai Al-Qur'an/Hadis.
Sesi 5	*Rencana Tindakan & Komitmen*	Penyusunan langkah konkret perbaikan diri (*tazkiyatun nafs*) dan komitmen perubahan perilaku sehari-hari.
Sesi 6	*Evaluasi & Terminasi*	Evaluasi perkembangan anggota kelompok, refleksi pengalaman, penguatan kesan positif, dan penutupan sesi.

Results and Discussion

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi layanan Bimbingan Kelompok Islami terbukti efektif dalam meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri) santri. Sebelum dilakukan uji hipotesis, instrumen pengukuran berupa angket *self awareness* telah dinyatakan memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Dari 40 butir pernyataan awal yang diuji korelasi product moment, sebanyak 36 butir dinyatakan valid ($r_{\text{hitung}} > 0{,}361$), sedangkan 4 butir lainnya (B9, B13, B18, dan B23) gugur karena nilai korelasi berada di bawah r_{tabel}. Pengujian reliabilitas terhadap 36 butir item valid menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,675 ($> 0{,}600$), yang membuktikan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan. Seluruh intervensi dilaksanakan secara terstruktur sebanyak 7 kali pertemuan berdurasi 3x45 menit dengan mengintegrasikan teknik psikoterapi Islami, seperti muhasabah emosional, meditasi Islami, *expressive journaling*, dan *self talk* doa.

Uji prasyarat analisis data menunjukkan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* terdistribusi secara normal berdasarkan uji Kolmogorov Smirnov ($p = 0{,}200 > 0{,}05$) maupun Shapiro-Wilk, sehingga memenuhi kriteria statistik parametrik. Selanjutnya, uji hipotesis menggunakan *Paired Samples t-Test* menghasilkan nilai $t_{\text{hitung}} = -9{,}939$ dengan nilai signifikansi $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Perolehan nilai rerata selisih (*mean*) sebesar -17,200 menandakan adanya peningkatan rata-rata skor *self awareness* santri sebesar 17,20 poin setelah mendapatkan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik-

teknik psikoterapi Islami dalam bimbingan kelompok memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri santri.

Uji Kelayakan Instrumen (Validitas dan Reliabilitas)

Pengujian instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa angket self awareness yang digunakan sebagai alat ukur memenuhi kriteria keabsahan dan keandalan data. Uji validitas butir angket dihitung menggunakan rumus korelasi Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Penetapan nilai ambang batas validitas didasarkan pada nilai r_{tabel} untuk $N = 30$ pada tingkat signifikansi 5%, yaitu sebesar 0,361.

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 40 butir pernyataan awal, diperoleh sebanyak 36 butir angket dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} > 0{,}361$. Sementara itu, terdapat 4 butir angket (nomor B9, B13, B18, dan B23) yang gugur atau tidak valid karena memiliki nilai korelasi di bawah 0,361. Butir-butir yang tidak valid tersebut dieliminasi dari instrumen penelitian sehingga hanya 36 butir angket valid yang digunakan pada tahapan pretest dan posttest.

Setelah pengujian validitas, 36 butir angket valid tersebut diuji tingkat reliabilitasnya menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dinyatakan konsisten atau reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha > 0,600.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha	N of Items	Batas Minimum	Keterangan
0,675	36	0,600	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, perolehan nilai Cronbach's Alpha sebesar $0{,}675 > 0{,}600$. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen kuesioner self awareness memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga sangat layak dipergunakan untuk mengukur perubahan tingkat kesadaran diri santri pada tahap pretest dan posttest.

Uji Prasyarat Analisis (Uji Normalitas Data)

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data skor *pretest* dan *posttest self awareness* terdistribusi secara normal sebagai syarat penggunaan analisis statistik parametrik (Paired Samples t-Test). Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dan Shapiro Wilk pada SPSS.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Variabel	Kolmogorov Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro Wilk Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest Self Awareness	0,090	35	0,200	0,977	35	0,656	Berdistribusi Normal
Posttest Self Awareness	0,100	35	0,200	0,952	35	0,132	Berdistribusi Normal

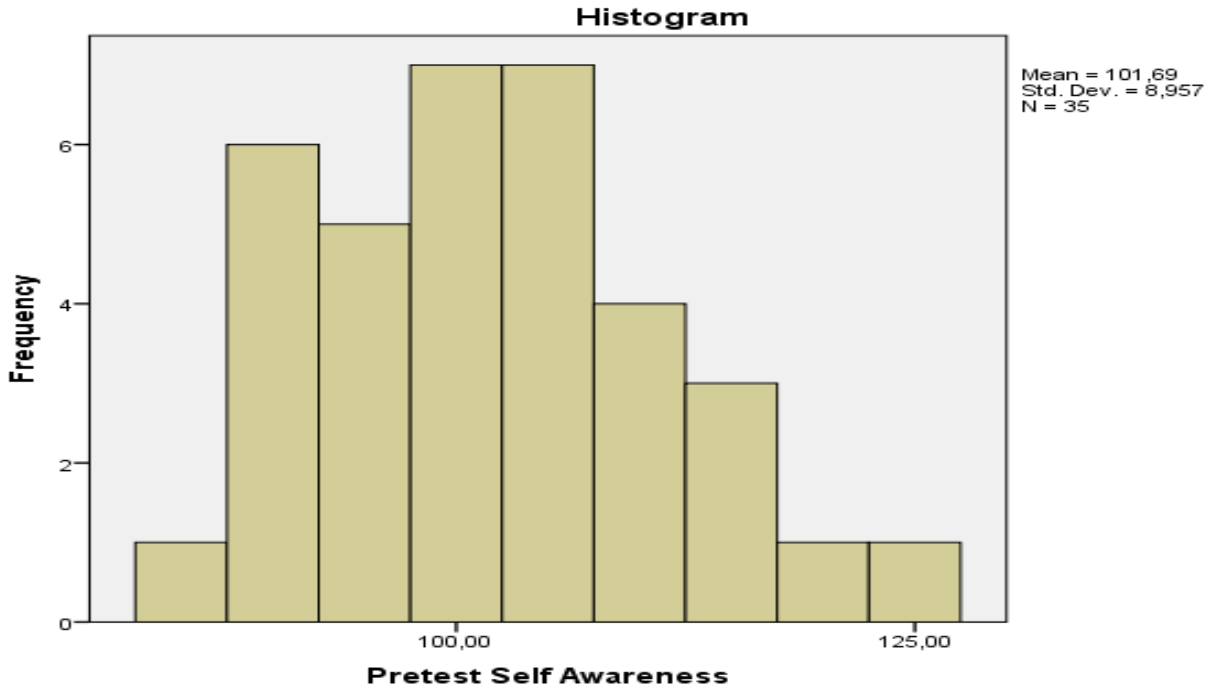


figure 1. Diagram Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi uji Kolmogorov Smirnov untuk pretest sebesar 0,200 dan posttest sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi p > 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Hasil Uji Hipotesis (Paired Samples t-Test)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata skor *self awareness* santri sebelum dan sesudah perlakuan Bimbingan Kelompok Islami. Hipotesis statistik yang diuji:

- H_0: Tidak terdapat perbedaan signifikan pada nilai *self awareness* santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
- H_a: Terdapat perbedaan signifikan pada nilai *self awareness* santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Samples t-Test

Pasangan Data	Rata-rata Selisih (Mean)	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval (Lower)	95% Confidence Interval (Upper)	Nilai t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-17,200	10,237	1,730	-20,716	-13,683	-9,939	34	0,000

Berdasarkan Tabel 4, hasil perhitungan statistik uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai $t_{\text{hitung}} = -9{,}939$ dengan derajat kebebasan (df) = 34 dan nilai

signifikansi $p = 0{,}000$. Oleh karena nilai signifikansi $p < 0{,}05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai rerata selisih sebesar $-17{,}200$ menandakan bahwa terjadi kenaikan rata-rata skor self awareness santri sebesar 17,20 poin setelah mendapatkan perlakuan. Hasil ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok islami efektif dalam meningkatkan self awareness santri.

Discussion

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa pemberian intervensi Bimbingan Kelompok Islami berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan *self awareness* santri kelas XI di Pondok Pesantren Nurul Falah Mesu. Peningkatan ini tidak hanya terbukti secara statistik kuantitatif, tetapi juga terkonfirmasi melalui perubahan dinamika perilaku santri selama proses bimbingan berlangsung. Santri kelas XI berada pada masa remaja awal yang penuh dengan dinamika pencarian identitas diri. Menurut Santrock (2019), masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas (*identity vs role confusion*), di mana pemahaman akan kesadaran diri menjadi fondasi dalam navigasi sosial dan emosional.

Lingkungan pesantren yang padat dengan aturan serta keberagaman latar belakang santri menuntut tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Santri dengan kesadaran diri yang rendah cenderung kurang memahami dampak negatif dari perbuatan melanggar aturan, seperti kabur dari pesantren, membolos, atau melakukan perundungan verbal. Sebagaimana dinyatakan oleh Yolanda individu dengan *self awareness* rendah memiliki keterbatasan pemahaman mengenai konsekuensi dari perbuatannya. Peningkatan kesadaran diri menjadi kunci utama agar santri mampu beradaptasi dan meregulasi perilakunya secara positif.

Keberhasilan Bimbingan Kelompok Islami dalam meningkatkan *self awareness* santri didukung oleh integrasi materi spiritualitas Islam dan teknik-teknik psikologis terstruktur. Pada awal sesi, penyampaian materi "Peta Perjalanan Manusia" memberikan penyadaran eksistensial. Santri diajak menyadari bahwa keberadaannya di dunia bukan tanpa tujuan, melainkan memiliki tanggung jawab yang akan dipertanggungjawabkan di akhirat. Penyadaran transendental ini menjadi fondasi awal munculnya dorongan internal untuk melakukan perbaikan diri. Hal ini sejalan dengan konsep *Logoterapi* Frankl yang menyatakan bahwa pencarian makna hidup (*will to meaning*) merupakan motivator utama manusia yang memicu dorongan internal untuk bertindak secara bertanggung jawab.

Selanjutnya, peningkatan kesadaran diri internal dan eksternal diperkuat melalui berbagai teknik spesifik:

a) Pengenalan watak diri dan umpan balik sejawat (*peer feedback*): Melalui pengenalan watak bawaan dan sesi saling menilai antarteman, santri belajar mengenali potensi, emosi, serta kelemahan pribadinya, sekaligus memahami bagaimana orang lain memandang dirinya. Sesi ini meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) dan keterbukaan terhadap kritik konstruktif. Proses ini dapat dijelaskan melalui teori *Johari Window*, di mana umpan balik dari orang lain dapat memperkecil area buta (*blind area*) dan memperluas area terbuka (*open area*), sehingga meningkatkan kesadaran diri internal maupun eksternal.
b) Teknik Muhasabah dan Meditasi Islami: Kombinasi *deep breathing*, musik relaksasi, dan pembacaan zikir (*istighfar* dan *alhamdulillah*) membantu menenangkan emosi santri. Proses muhasabah memicu katarsis emosional yang mendalam, membuat santri menyadari kesalahan masa lalu dan menumbuhkan komitmen untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab. Dalam perspektif psikoterapi Islam, Hawari (2013) menjelaskan bahwa zikir dan muhasabah berfungsi sebagai metode

tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang mampu meredakan kecemasan dan menghidupkan *an-nafs al-lawwamah* (kesadaran kritis atas dosa/kesalahan).

c) *Expressive journaling self talk doa*: Menuliskan pengalaman harian serta melatih pernyataan diri positif berbasis doa kepasrahan (*tawakal*) memfasilitasi pelepasan emosi negatif dan menguatkan kontrol diri santri saat menghadapi tekanan rutinitas pesantren. Penemuan Pennebaker dan Smyth menegaskan bahwa *expressive writing* membantu pengorganisasian emosi terpendam, sementara *self talk* berbasis nilai kepasrahan menguatkan regulasi emosi serta resiliensi psikologis individu.

Secara kualitatif, perkembangan positif terlihat dari perubahan sikap santri di lapangan. Santri yang pada awal sesi bersikap pasif, murung, atau canggung (seperti santri AF dan BA) secara bertahap menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan ketertiban interaksi. Demikian pula santri yang awalnya cenderung melakukan perundungan verbal (seperti santri ZA) mulai menunjukkan kepekaan sosial dan rasa saling menghargai sesama teman asrama. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Social Learning Theory* Bandura, di mana interaksi serta dinamika kelompok menjadi sarana *vicarious learning* yang efektif dalam mengubah perilaku agresif menjadi perilaku prososial melalui pemodelan dan umpan balik lingkungan.

Hal ini sejalan dengan pandangan Goleman bahwa *self awareness* merupakan fondasi kecerdasan emosional yang memungkinkan individu memiliki pemahaman mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, dan dorongan dirinya. Seseorang dengan kesadaran diri yang baik akan lebih objektif, percaya diri, serta mampu membangun hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, temuan ini menguatkan pendapat Amin bahwa bimbingan Islam berfungsi memberikan bantuan rohaniah agar individu mencapai kesadaran diri dan penyerahan penuh kepada Tuhan, sehingga tercipta ketenangan dan dorongan perbaikan hidup.

Meskipun demikian, penelitian ini mencatat bahwa proses pergeseran *self awareness* pada tiap santri membutuhkan waktu yang bervariasi. Perbedaan pola asuh orang tua, latar belakang pendidikan, serta kapasitas emosional menyebabkan sebagian santri baru mencapai pemahaman diri secara utuh pada pertemuan ketiga atau keempat. Oleh karena itu, meskipun 7 kali sesi intervensi telah terbukti efektif secara signifikan, pemeliharaan dan penguatan *self awareness* santri tetap memerlukan pembiasaan mandiri yang berkelanjutan serta dukungan kondusif dari lingkungan kepengasuhan di pondok pesantren.

Struktur Sesi Intervensi Bimbingan Kelompok Islami

Adapun Intervensi Bimbingan Kelompok Islami dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan berdurasi 3×45 menit untuk tiap sesinya:

1. Pertemuan I (Orientasi & Peta Perjalanan Manusia): Meliputi tahap pembentukan & peralihan, menguji pemahaman awal santri mengenai hakikat keberadaannya di dunia, serta diakhiri refleksi materi dan doa bersama.
2. Pertemuan II (Pengenalan Watak Diri/Kesadaran Internal): Diawali pembentukan & peralihan, dilanjutkan penyampaian materi empat watak dasar manusia, serta pemberian penguatan bahwa setiap watak bersifat positif jika diarahkan pada kebaikan.
3. Pertemuan III (Pengembangan Kesadaran Eksternal / Pemahaman Sosial): Berfokus pada pemberian *peer feedback* untuk melatih *external self awareness*. Kegiatan ini meningkatkan rasa percaya diri santri yang sebelumnya sulit

menemukan potensi diri, melatih keterbukaan terhadap kritik sosial, serta diakhiri refleksi empati.

4. Pertemuan IV (Teknik Muhasabah Emosional): Dibuka dengan permainan tebak fakta unik, dilanjutkan latihan relaksasi napas dalam (*deep breathing*) diiringi musik dan narasi muhasabah. Sesi ini memicu katarsis emosional (santri menangis) dan pengungkapan ikrar komitmen perbaikan diri
5. Pertemuan V (Meditasi Islami & Analisis Tujuan Hidup): Melatih meditasi pernapasan berpusat pada lafaz *Astaghfirullah* dan *Alhamdulillah*, dilanjutkan pengisian empat pertanyaan reflektif mengenai tujuan hidup, pencapaian, dan strategi perbaikan.
6. Pertemuan VI (*Expressive Journaling & Self Talk Doa*): Pelatihan penulisan jurnal harian untuk pelepasan emosi terpendam, dikombinasikan dengan teknik *self talk* pelepasan emosi negatif berbasis doa pasrah (*tawakal*).
7. Pertemuan VII (Evaluasi Akhir & Posttest): Pelaksanaan *posttest* menggunakan angket *self awareness* valid (36 item), penyampaian kesan dan perubahan positif oleh santri, serta penutupan resmi program.

Conclusion

Bimbingan kelompok berbasis Islam dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan self awareness siswa terhadap lingkungan pondok pesantren. Bimbingan kelompok berbasis Islam dengan berbagai teknik diantaranya group guidance, meditasi, muhasabah, menulis jurnal harian, *self talk* terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) pada santri dengan hasil uji t, diperoleh nilai sig = 0.000, yang berarti lebih kecil dari α 0.05. dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada kenaikan nilai *self awareness* siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok. *Self awareness* menunjukkan peningkatan setelah memperoleh bimbingan kelompok berbasis Islam, yang berarti bimbingan kelompok bebasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

References

Abidin, Z. (2024). Tradisi Pendidikan Pesantren dalam Mengembangkan Jiwa Kepemimpinan Profetik. *Munaddhomah*, *5*(1), 84–97. https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i1.773

Alfaeni, M. R. (2026). Konsep Muhasabah sebagai Kesadaran Reflektif dalam Evaluasi Amal: Kajian terhadap Kitab Syarah Al-Hikam. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, *3*(6 SE-Articles), 1146–1156. https://doi.org/10.71282/jurmie.v3i6.2248

Baker, M. A. (2022). *Self-awareness*. tredition. https://books.google.co.id/books?id=pm-vEAAAQBAJ

Christanti, A., & Caroline Lisa Setia Wati. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, *21*(2), 106–122. https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947

Fauzi, A., Suhartini, A., & Ahmad, N. (2020). Pendidikan Sebagai Upaya Pengembangan Kesadaran Diri (Al-Ma'Rifatun Nafs). *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, *4*(01), 21. https://doi.org/10.24127/att.v4i01.1217

Karim, A. (2025). Spiritual leadership behaviors in religious workplace: the case of pesantren. *International Journal of Leadership in Education*, *28*(6), 1293–1321. https://doi.org/10.1080/13603124.2022.2076285

M. Irwan, S. P. M. P. L. M. S. P. M. P. D. H. H. H. M. P. D. H. M. M. H. R. H. S. S. P. M. P. L. N. U. (2026). *MANAJEMEN PONDOK PESANTREN: TEORI, PRAKTIK, DAN PENGEMBANGAN KELEMBAGAAN*. Hamzanwadi Press. https://books.google.co.id/books?id=6q7QEQAAQBAJ

Maulidin, S. (2024). Pendidikan Kemandirian Di Pondok Pesantren : (Studi Mengenai Realitas Kemandirian Santri di Pondok Pesantren Darul Falah Bandar Lampung). *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, *3*(2 SE-Articles), 126–138. https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.128

Na'imah, T., & Mirawati, M. (2026). *Dinamika Psikososial Dan Religiusitas Siswa Di Boarding School: Perspektif Psikologi Pendidikan*. Star Digital Publishing. https://books.google.co.id/books?id=q6jTEQAAQBAJ

Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 1597–1608. https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1571

Raharjo, R., Jayadiputra, E., Husnita, L., Rukmana, K., Wahyuni, Y. S., Nurbayani, N., Salamah, S., Sarbaitinil, S., Nazmi, R., Djakariah, D., & others. (2023). *PENDIDIKAN KARAKTER Membangun Generasi Unggul Berintegritas*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=tL7MEAAAQBAJ

Sa`adah, D. Z., Zentyan, D., & Andini, R. T. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Berbasis Permainan Sebagai Media Pengembangan Empati Antar Budaya : Studi Literatur. *Sains, Sosial, Dan Studi Agama*, *1*(6), 712–719. http://hamfara.com/kalamizu/article/view/77%0Ahttp://hamfara.com/kalamizu/article/download/77/66

Setyaningrum, N., Indra Darmawan, A., M Suud, F., & Mirawati. (2026). Penguatan Regulasi Emosi Santri melalui Teknik Emotional Journaling di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi Magelang Regulasi Emosi Santri melalui Teknik Emotional Journaling di Pondok Pesantren Tahfidz Barokah Merapi Magelang: Penguatan Regulasi Emosi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, *5*(1 SE-Articles), 42–59. https://doi.org/10.58516/0nky1t77

Syahroni Saputra, M. N., & Faridi, F. (2026). Karakteristik Dasar Pesantren dan Madrasah sebagai Lembaga Pendidikan Islam: Studi Komparatif Perspektif Historis-Sosiologis. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(1 SE-Articles), 14–28. https://doi.org/10.61104/ihsan.v4i1.4359

Syibul Huda Ramadhan, Andi Muhammad Adnan Rabbani, Raihan Samsul Arifin, Ulpa Nurjanah, Zihan Amalia Saeful, & Nur Aini Farida. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Islam

dalam Praktik Bimbingan dan Konseling di SMP Islam Al-Fajar Bekasi. *At-Tathbīq: Journal of Education and Learning*, *1*(2 SE-Articles), 94–103. https://doi.org/10.65097/jel.v1i2.61

Utomo, M. I. C. (2025). Rekonstruksi Nilai-Nilai Tazkiyatun Nafs dalam penguatan Kecerdasan Emosional siswa : Analisis Pemikiran al-Ghazali dan Daniel Goleman. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(4 SE-Articles), 1019–1028. https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/694

Yusri Khairani Pulungan, & Ramadhan Lubis. (2025). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Muhasabah Terhadap Rasa Bersyukur Diri Siswa Di SMK Istiqlal Deli Tua. *GUIDELINE: JURNAL BIMBINGAN KONSELING DAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN*, *1*(3 SE-Articles). https://journal.ycn.or.id/index.php/guideline/article/view/105