

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

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.¹

Pengembangan *self awareness* di sekolah menengah bagi peserta didik sangat penting karena dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan akademik mereka. *Self awareness* membantu peserta didik untuk menghadapi berbagai tantangan masa depan, mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, memberikan bantuan dalam pembuatan keputusan yang lebih baik di masa-masa transisi remaja menuju dewasa, mengelola emosi mereka dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih baik.

Permasalahan psikologis yang muncul pada remaja, seperti pertentangan akan diri sendiri, merasa bimbang saat membuat keputusan, dan ketidakmampuan untuk memahami dirinya sendiri sebagai akibat dari banyaknya tuntutan dan tekanan dalam hidup mereka. Pada tahap ini, dirinya kurang mampu memahami dirinya sendiri, maka perlu membangun *self awareness*.

Banyak peserta didik sekolah menengah mengalami kesulitan dalam mengenali diri mereka sendiri, yang memberikan dampak negatif pada kemampuan sosial dan akademik mereka. Kesulitan yang mereka dapati menyebabkan

¹ MA. Lakadjo, *Self awareness dan Tanggung Jawab Pribadi pada Peserta didik*. (Jurnal Edu Counseling, 2023).

kurangnya motivasi belajar, kebingungan dalam menentukan tujuan, mengalami stress yang tidak terkelola dengan baik.

Fenomena rendahnya *self awareness* di kalangan remaja atau peserta didik sekolah menengah di pengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Rendah nya 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 kelemahann diri dan tidak dapat mengambil keputusan. *Self awareness* juga dipengaruhi oleh teman sebaya yang kurang baik, kurang nya 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.² 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.³

Berawal dari kondisi covid-19 yang mengharuskan masyarakat melakukan semua aktivitas di dalam rumah dan secara online, begitu pula dengan aktivitas pendidikan belajar mengajar peserta didik. Dalam kondisi masa pandemi covid-19, dikarenakan semua harus belajar online dari jarak jauh atau rumah dan sangat terikat pada perangkat elektronik, peserat didik menghadapi kesulitan dalam belajar. Ketika remaja mengakses media sosial atau perangkat elektronik dengan intensitas tinggi, maka mereka melaukuan interaksi secara tidak langsung yang artinya kurangnya interaksi sosial secara langsung dan kurangnya kepekaan terhadap lingkungan. Hal ini dipengaruhi oleh *self awareness* individu rendah atau hilang.⁴

² Sugiharto. *Pengguna Internet di Indonesia Didominasi Anak Muda*. (CNNIndonesia. 2016)

³ Bangkit, A. Pratama. & D.S.Sari. *Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo*. (Gaster 18.1,2020), 65-75.

⁴ Mafazatil.U. & Aprillia. M. Rosidian. *Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja*.(Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan 9.1, 2022), 133-145.

Kondisi individu yang sering menggunakan media social dapat mengalami penurunan kepekaan social karena tingkat penggunaan yang tinggi dapat menyebabkan mereka kurang terlibat dalam pengalaman di lingkungan social yang nyata dan kurang berempati terhadap orang lain. Oleh karena itu, tingkat penggunaan media social yang tinggi dapat dikaitkan dengan kesadaran diri yang rendah.

Rendahnya *self awareness* pada remaja, salah satunya diakibatkan oleh tingginya penggunaan media sosial. Terdapat beberapa tanda bahwa seseorang memiliki *self awareness* rendah diantaranya, mereka selalu bersikap defensif, tidak tahu bagaimana mengontrol emosinya sendiri, memiliki kepercayaan diri yang rendah, tidak memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri, memiliki pandangan negatif tentang dirinya dan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain karena tidak berani mengungkapkan pikiran, perasaan, atau tidak percaya diri, kurang peka terhadap lingkungan sekitar serta menghargai waktu maupun orang lain.⁵

Masalah tersebut terjadi pada peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang yang mengalami pembelajaran semasa covid secara daring atau secara online sejak kelas 6 SD sampai 8 SMP/MTs. Selama pandemi COVID-19, masyarakat melakukan aktivitas nya termasuk Pendidikan sudah beralih ke system daring. Hal ini mengakibatkan peserta didik harus menggunakan perangkat elektronik untuk belajar dari rumah dan mendorong peserta didik untuk berkomunikasi dan belajar secara virtual serta mempengaruhi interaksi sosialnya. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran online meningkatkan stres, kepuasan sekolah, kesehatan mental, dan inklusi sosial peserta didik. Hal ini terjadi karena peserta didik kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung, yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Peserta didik yang bergantung pada interaksi online cenderung kurang peka terhadap lingkungan sekitar dan membandingkan diri mereka dengan citra diri yang dimiliki di media sosial, yang dapat menyebabkan kecemasan sosial dan kurang kepercayaan diri.

⁵ Hanik, Lailatul T. *Pengaruh Religiusitas dalam Membangun Self Awareness pada Remaja* (Literature Review. Jurnal Psimawa, 2022), 5(2), 79– 85.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan wakil kepala di MA Persis Katapang memberikan pernyataan bahwa peserta didik kelas XI MA ini memiliki tingkat *self awareness* yang rendah, peserta didik berani mengungkapkan pendapat dan emosi tanpa mengetahui pendapat tersebut benar atau tidak, langsung mengungkapkan emosi tanpa mengontrolnya, kurang memahami kekurangan dan kelebihan diri, memiliki kepekaan yang rendah pada lingkungan sekitar, kurang nya sikap menghargai.

Wilhelm Wundt seorang ilmuwan psikologi, menggunakan metode introspeksi sebagai salah satu cara untuk mengobservasi diri sendiri tentang keadaan psikis yang mencakup pikiran, perasaan, dan emosi. Menurut Wilhelm Wundt, introspeksi adalah bagaimana melihat diri sendiri dan memeriksa pikiran dan emosi pribadi.⁶ Dalam perspektif islam, intropeksi adalah muhasabah. Melalui proses muhasabah, individu dapat mengembangkan kesadaran akan kelebihan dan kekurangan dirinya. Hal ini tidak hanya membantu mengatasi emosi, tetapi juga membantu mencapai tujuan hidup yang lebih baik dan bermakna.

Melalui proses muhasabah, individu menjadi aktif dalam melakukan refleksi, evaluasi segala perbuatan, sikap, dan niat. Muhasabah dapat membantu individu agar menjadi lebih sadar terhadap tindakan dan kata-kata yang diucapkan.

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.

⁶ Abdullah. The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat. Editor: Abd Rasyid dan Yaseer Arafat. Medan: Perdana Publishing. (2016).

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.

Penelitian ini berkonsentrasi pada penerapan teknik muhasabah pada bimbingan kelompok peserta didik MA Persis Katapang. Teknik muhasabah dalam praktik layanan bimbingan kelompok belum banyak di terapkan, sehingga penerapannya menjadi hal yang menarik dalam penelitian.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini memusatkan kajian pada kondisi *self awareness* peserta didik MA Persis Katapang, penerapan teknik muhasabah, dan dampak dari penerapan teknik muhasabah pada bimbingan kelompok. Pertama, kajian dipusatkan pada kondisi *self awareness* peserta didik di MA Persis Katapang. Kedua, kajian pada penerapan teknik muhasabah pada bimbingan kelompok. Ketiga, kajian pada dampak penerapan teknik muhasabah pada bimbingan kelompok peserta didik MA Persis Katapang. Rumusan masalah ini dapat diturunkan menjadi pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *self awareness* peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang melalui teknik muhasabah pada bimbingan kelompok?
2. Bagaimana tahapan teknik muhasabah pada bimbingan kelompok peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang?
3. Seberapa besar pengaruh teknik muhasabah pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan *self awareness* peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi kondisi *self awareness* peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang melalui teknik muhasabah pada bimbingan kelompok.
2. Merepresentasikan tahapan teknik muhasabah pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self awareness* peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh teknik muhasabah pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan *self awareness* peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Akademik

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dampak positif yang bersifat membangun dan sinergis, khususnya di bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam melalui pengembangan materi-materi layanan Bimbingan Kelompok yang berfokus pada aspek *self awareness*.

Hasil penelitian pun, diharapkan dapat membantu memperluas referensi teknik-teknik layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani isu-isu terkait *self awareness* pada peserta didik. Melalui hasil teknik muhasabah pada bimbingan kelompok, diharapkan dapat menambah fakta-fakta baru ataupun pola dalam meningkatkan *self awareness*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk penerapan teknik layanan bimbingan dan konseling secara Islami dalam menangani permasalahan yang dialami oleh peserta didik di sekolah.

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam menjawab penerapan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis konsep Islam yang dapat diterapkan di lingkungan instansi pendidikan, maupun diterapkan di komunitas civitas akademik, atau lembaga-lembaga lain yang berkaitan erat dengan isu-isu *self awareness*.

E. Kerangka Berpikir

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 dihadapi nya.

Muhasabah dianggap tekad dan upaya yang tulus dan sangat penting bagi pengaktualisasi diri. Muhasabah atau intropeksi kepada diri sendiri mengenai amalan setiap hari dan setiap saat, bebaik 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.⁷

Muhasabah sendiri memiliki arti penghitungan, pengevaluasian, membenaran dan bermakna introspeksi diri.⁸ Muhasabah dimaknai sebagai komitmen seorang muslim dalam mempertimbangkan semua ucapan, sikap, dan tindakan dalam ibadah kepada Allah dan hubungan dengan sesama makhluk hidup.⁹

Allah SWT memerintahkan, bagi orang-orang beriman untuk mencapai kesuksesan di masa depan dan mendapat bekal untuk di akhirat maka bermuhasabah dan mempertimbangkan perbuatan yang telah dilakukan atau berkaca dari pengalaman masa lalu. Ayat di atas dengan tegas menyeru orang-orang yang beriman untuk bertaqwa kepada Allah swt. untuk mencapai derajat taqwa dengan cara melakukan muhasabah (mengintrospeksi diri) menggunakan potensi religiusnya dalam kehidupan sehari-hari.

⁷ M. Fethullah. G. *Tasawuf untuk kita semua*. (Republika Penerbit, 2014).

⁸ Abdullah. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Editor: Abd Rasyid dan Yaseer Arafat. (Medan: Perdana Publishing, 2016).

⁹ Yasir A. Rahman. *Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah dalam Layanan Customer*. (EKBISI Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam, Vol VIII, No.2, 2014).

Muhasabah menurut Al-Ghazali adalah konsep yang sangat penting dalam tasawuf dan ia menekan pentingnya muhasabah dalam karyanya, khususnya dalam Ihya Ulumuddin. muhasabah berarti introspeksi diri atau evaluasi diri. Ini adalah proses di mana seseorang muslim sadar dan jujur memeriksa tindakan, niat, dan pikirannya untuk menilai sejauh mana ia mengikuti ajaran ajaran Islam dan kehendak Allah. Menurut Al-Ghazali, tujuan utama dari proses muhasabah seharusnya adalah untuk membersihkan hati dari “pamer, ujub, bohong, dan hawa nafsu”. Dengan lebih sering memeriksa diri secara teratur, manusia menjadi lebih sadar akan kehadiran Allah dalam kehidupannya dan berjuang untuk bertindak sesuai dengan yang diinginkan.

Menurut al-Ghazali, dalam melakukan muhasabah terdapat enam tahapan antara lain:

1. Musyarahah atau penetapan syarat yaitu segala sesuatu dilakukan dengan menetapkan berbagai syarat dengan melalui pemikiran mendalam mempertimbangkan manfaat atau keuntungan yang akan diperoleh di dunia maupun akhirat.
2. Muraqabah atau mengawasi, menyakini bahwa menyakini bahwa Allah selalu mengawasi perilaku kita menimbulkan kehati-hatian dalam berperilaku sehingga timbul rasa mawas diri.
3. Muhasabah atau introspeksi diri, berusaha menganalisis segala perbuatan yang telah dilakukan dan berusaha memperbaiki diri dari kesalahan dengan tidak mengulangnya kembali.
4. Mu'aqabah atau menghitung diri atas segala kekurangan, manusia akan mengetahui perbuatan yang dilakukan merugikan atau tidak bagi dirinya dan orang lain dengan cara menghitung atau mencari tahu kesalahan dirinya, sehingga berusaha memberikan hukuman pada diri sendiri untuk segala larangan Allah yang telah dilakukan.
5. Mujahadah atau bersungguh-sungguh, mempertimbangkan dengan sungguh-sungguh dalam mengintrospeksi diri sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbuatan yang tidak diridhoi Allah.

6. Mu'atabah atau mencela diri, memberikan pengajaran untuk dapat selali rendah diri dengan cara menasehati diri dengan menaati semua perintah dan larangan-Nya¹⁰

Dalam penelitian ini teknik muhasabah diterapkan pada bimbingan kelompok di sekolah. Dinamika kelompok yang terbentuk di dalam bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik dalam berbagai hal yang berguna bagi perkembangan pribadi, dan membantu peserta didik untuk dapat memecahkan masalah.¹¹ Sukitman menjelaskan peserta didik dapat mengembangkan diri untuk kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu dengan bantuan dinamika kelompok pada bimbingan kelompok.¹² Bimbingan Kelompok membantu peserta didik untuk berani memberikan pendapat dan menghargai pendapat orang lain, dan juga melakukan pemecahan masalah secara bersama.¹³

Carl Rogers mengembangkan pendekatan yang dikenal sebagai *Person-Centered Therapy* atau terapi berpusat pada individu. Dalam konsep bimbingan kelompok mengarahkan kebutuhan pada lingkungan yang aman dan mendukung yang memungkinkan anggota kelompok berbagi pengalaman mereka dengan jujur. Bagi Rogers, beberapa kondisi harus ada untuk pertumbuhan pribadi, yaitu: empati, penerimaan tanpa syarat kejujuran, dan peran fasilitator. Secara spesifik pada bimbingan kelompok, fasilitator berperan sebagai pendukung anggota sehingga mereka dapat menemukan solusi sendiri, dan bukan sebagai pemimpin. Interaksi antaranggota kelompok membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial dan *problem-solving*.¹⁴

¹⁰ Mutmainah Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif AlGhazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)," Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam 12, no. 1 (21 Maret 2021): 41–51, <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363>.

¹¹ Prayitno. Layanan Bimbingan dan Konseling. Padang: Universitas Negeri Padang. (2004).

¹² Tri Sukitman. Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter. Yogyakarta: Diva Press. (2015).

¹³ Lilis Satriah. Bimbingan dan Konseling kelompok. Bandung: CV Mimbar Pustaka. (2015).

¹⁴ Rima Pratiwi Fadli, et al. *The person-centered therapy as intervention tools in group counseling for counselors*. (JPGI : Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 2022), 826-831.

Bimbingan kelompok terdiri dari beberapa tahapan yaitu :

1. Tahap Pembentukan

Pengantar dan Pengenalan: anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta harapan masing-masing. Tahap ini memiliki tujuan untuk membangun suasana saling mengenal dan percaya di antara anggota.

2. Tahap Peralihan

Transisi ke Kegiatan Inti: pada tahap ini, fasilitator mempersiapkan anggota untuk memasuki kegiatan inti. Ini bisa melibatkan penjelasan tentang aktivitas yang akan dilakukan dan memastikan semua anggota siap untuk berpartisipasi.

3. Tahap Kegiatan

Pembahasan Topik: ini adalah tahap inti di mana anggota kelompok terlibat dalam diskusi mendalam mengenai topik yang telah disepakati. Fasilitator mendorong setiap anggota untuk berbagi pandangan dan pengalaman mereka.

4. Tahap Pengakhiran

Evaluasi dan Refleksi: di akhir sesi, fasilitator mengajak anggota untuk merefleksikan pengalaman mereka, membahas kesan yang didapat, serta hasil yang dicapai selama bimbingan.

5. Pasca Bimbingan

Evaluasi Keseluruhan: setelah sesi selesai, evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan yang dicapai oleh anggota dan merencanakan kegiatan bimbingan berikutnya jika diperlukan.

Tahapan-tahapan ini penting dalam menciptakan lingkungan bimbingan yang efektif, mendukung pertumbuhan individu, dan memperkuat hubungan antaranggota dalam kelompok.¹⁵

¹⁵ Muhammad Farid Ilhamuddin, et al. *Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok*. (Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 2024), 6.1: 107-115.

Teknik muhasabah dengan bimbingan kelompok ini akan diberikan kepada peserta didik guna membantu peserta didik meningkatkan *self awareness*. *Self awareness* sebagai konsep diri bagi seorang individu sangatlah penting. Pandangan setiap individu akan diri dan dunianya, dan memperngaruhi perilakunya, tetapi memberikan pengaruh juga pada tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. *Self awareness* positif pada setiap indivisu akan memberikan dorongan mandiri yang lebih baik, mengenal dan memahami dirinya sendiri untuk melakukan perilaku yang tepat dalam berbagai situasi. Introeaksi dapat dilakukan indinvidu agar dapat menerima dirinya sendiri dan lebih mengenal dirinya.

Self awareness menurut Goleman, mengetahui yang sedang dirasakan oleh dirinya sendiri. Kemampuan untuk merasakan, mengartikan, dan merefleksikan keadaan sosial seseorang dimiliki oleh setiap individu, mengendalikan setiap emosi yang dirasakan dengan merefleksikan peristiwa-peristiwa yang telah berlalu.¹⁶

Adapun aspek-aspek *self awareness* yang dikemukakan oleh Goleman ada tiga aspek yaitu:

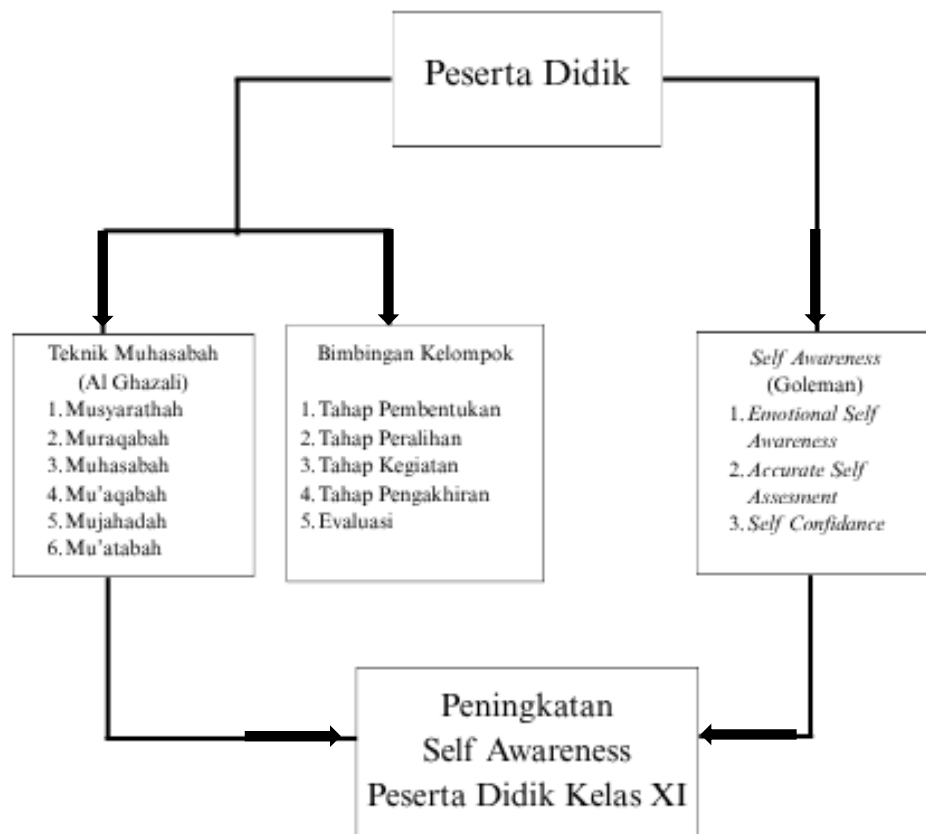
1. *Emotional self awareness*, kemampuan individu dalam mengenali emosi dan pengaruhnya, memiliki kesadaran apa yang dirasakan, serta mengetahui penyebab emosi tersebut muncul.
2. *Accurate self assesment*, kemampuan penilaian diri untuk mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan dengan tepat.
3. *Self confidence*, *kepercayaan* diri individu, kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri.¹⁷

Peneliti berfokus pada teknik muhasabah yang nanti akan diterapkan di dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan ketrampilan *self awareness* peserta didik kelas XI di MA Persis Katapang.

¹⁶ Agoes Dariyo , *Peran Self Awareness dan Ego support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*, (Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara: Jakarta, 2016), Vol.15 , No. 2, Hal 254-274

¹⁷ Aldini, A. Cici, Y. Hayu, S. *Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness*. (Jbki :Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 2023), 8(1), 8-13.

Berdasarkan penjelasan di atas , peneliti membuat gambar kerangka berpikir untuk penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1.1: Kerangka Berpikir
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

F. Hipotesis

Hipotesis untuk penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

Ho: Tidak adanya pengaruh teknik muhasabah pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan *self awareness* peserta didik kelas XI MA Persis Katapang.

Ha: Adanya pengaruh teknik muhasabah pada bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan *self awareness* peserta didik kelas XI MA Persis Katapang.