PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama **Yola Yofita, NIM 242052020**, judul tesis **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMP N 13 SIJUNJUNG**, memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 26 Januari 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Irman, S.Ag., M.Pd	**Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd**
19710201 200604 1 016	**19750201 200501 1 007**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas Nama **Yola Yofita, NIM: BKPI 242052020,** Judul : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMP N 13 SIJUNJUNG**, telah diuji dalam ujian Munaqasyah Program Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 5 Februari 2026.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/Nip Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan
1	Dr. Hj. Sri Yunarti, M.Ag NIP. 19671103 199403 2 004	Ketua Sidang		
2	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Penguji Pendamping/ Pembimbing Utama	12/2-26	
3	Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd NIP. 19750201 200501 1 007	Penguji Pendamping/ Pembimbing Pendamping	12/2 2026	
4	Prof. Dr. Rahmat Hidayat, M.Ag., M.Pd NIP. 19711211 199901 1 004	Penguji Utama	12-2-2026	
5	Dr. Silvianetri., M.Pd., Kons NIP. 19711226 200212 2 003	Anggota Penguji	12/2/2026	

Batusangkar, Februari 2026
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc
NIP. 19770401 200801 1 024

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Yola Yofita**

NIM : **242052020**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang berjudul : **"PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA DI SMP N 13 SIJUNJUNG"** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Februari 2026
Yang membuat pernyataan



YOLA YOFITA
NIM. 242052020

BIODATA PENULIS



Nama	:	Yola Yofita, S.Pd
Tempat/Tanggal Lahir	:	Solok / 15 Januari 1988
Alamat	:	Perumnas GSI Blok D3 No. 21, Jorong Ladang Kapeh, Nagari Padang Sibusuk, Kecamatan Kupitan, Kabupaten Sijunjung
Pendidikan	:	TK Kutilang, Kota Solok SD N 09 PPA Kota Solok SLTP N 2 Sijunjung SMA N 1 Sijunjung S1 UNP (Bimbingan dan Konseling) S2 UIN MY Batusangkar (Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam)
Pekerjaan	:	Guru SMP N 13 Sijunjung
Motto		“Saya melangkah dengan iman, belajar dengan disiplin, dan bertahan dengan keyakinan”

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. Rabb semesta alam, atas limpahan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya sehingga tesis dengan judul **"Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Zikir untuk Meningkatkan *Self awareness* siswa di SMP N 13 Sijunjung"** dapat diselesaikan. Bagi penulis, penyusunan tesis ini bukan semata-mata sebagai pemenuhan kewajiban akademik, melainkan sebagai bentuk ikhtiar ilmiah dan amanah keilmuan yang harus ditunaikan dengan kejujuran, kesungguhan, dan tanggung jawab. Setiap proses yang dilalui diyakini sebagai bagian dari ibadah, selama ilmu yang diusahakan diarahkan untuk kemaslahatan dan kemanfaatan umat.

Penyusunan tesis ini menjadi ruang refleksi akademik sekaligus spiritual bagi penulis dalam mengintegrasikan antara teori, realitas empirik, dan nilai-nilai Islam dalam konteks pendidikan. Proses penelitian yang dijalani tidak selalu mudah; keterbatasan, dinamika lapangan, serta revisi yang berulang menjadi sarana pembelajaran tentang makna kesabaran, ketekunan, dan tawakal. Dari proses tersebut, penulis menyadari bahwa penelitian bukan hanya tentang menemukan jawaban ilmiah, tetapi juga tentang menjaga adab keilmuan dan niat yang lurus dalam menuntut ilmu.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada :

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag, M.A., M.Res., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan tesis.
2. Bapak Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian.

3. Ibunda Dr. Silvianetri, M. Pd,. Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar dan sekaligus penguji pendamping Munaqasah penulis, yang tidak bosan dan selalu memberikan semangat luar biasa.
4. Ayahnda Dr. Irman, S. Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus pembimbing 1 yang dengan keluasan ilmu dan kesabaran telah membimbing penulis dalam menunaikan amanah ilmiah ini, serta menanamkan ketelitian metodologis dan tanggung jawab keilmuan.
5. Bapak Dr. Dasril S. Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 atas bimbingan yang tulus dan arahan yang diberikan, tidak hanya dalam penguatan analisis, tetapi juga dalam menumbuhkan kesadaran akan adab dan tanggung jawab dalam keilmuan.
6. Bapak Prof. Dr. Rahmat Hidayat, M. Ag., M.Pd selaku penguji utama dan validator Instrumen penelitian yang telah memberikan arahan, masukan yang sangat berarti dalam membantu untuk penyempurnaan substansi dan ketajaman analisis tesis ini.
7. Ibu Dr. Hj. Sri Yunarti, M.Ag selaku ketua sidang munaqasyah tesis yang telah memberikan arahan, bimbingan serta perhatian dan masukan yang konstruktif, sehingga tesis ini dapat diperbaiki dan disajikan secara lebih sistematis.
8. Dr. Rizka Widayanti, MA, yang telah membantu administrasi penulis dengan penuh kesabaran dan ketelitian sejak awal perkuliahan hingga selesainya tesis ini. Bantuan dan pelayanan yang diberikan sangat mendukung kelancaran seluruh proses akademik penulis.
9. Bapak/Ibu Dosen beserta staff Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membersamai perjalanan akademik ini.
10. Ibunda Norawati, M.Pd selaku Kepala SMP N 13 Sijunjung yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan dukungan kepada penulis.
11. Kakak Afnilaswati, S.Psi., M.Pd, yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta luangan waktu untuk selalu ada dalam penulisan tesis ini.
12. Seluruh Bapak Ibu Guru dan Pegawai Tata Usaha SMP N 13 Sijunjung yang selalu memberikan dukungan dan semangat hingga penulis sampai di titik ini.

13. Siswa siswi SMP N 13 Sijunjung tersayang yang sudah mau bekerja sama dan membantu penulis dalam penelitian ini.
14. Bapak/Ibu, Kakak/Abang/Adik BKPI 2024 seperjuangan yang telah membersamai penulis selama proses perkuliahan.
15. Orangtua, mama Rosmayunarti yang selalu menyebutkan nama penulis dalam setiap doanya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan setiap do'a.
16. Teristimewa untuk suami tercinta (Poli Ananda Azhar) dan anak anak tersayang (Abang, Raziq Athaya Ramadhana, Kakak, Rajwa Hana Khalilah, dan adik, Ruzain Kafeel Alhanan) yang selalu memberikan do'a terbaik dan tak terputus, kesabaran, dan keikhlasan telah menjadi sumber kekuatan utama. Dukungan yang kerap hadir dalam diam tersebut menjadi energi spiritual yang menjaga penulis untuk tetap istiqamah, terutama ketika proses penelitian terasa berat dan melelahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Pendidikan ini, semoga Allah memberikan balasan yang terindah di Surga-Nya.
17. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bagian dari ikhtiar berkelanjutan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Akhirnya, penulis berharap tesis ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang pendidikan dan bimbingan konseling, serta menjadi amal jariyah yang bernilai ibadah dan membawa kebermanfaatan bagi umat.

Semoga Allah Swt. menerima setiap ikhtiar yang telah dilakukan dan menjadikan karya ilmiah ini sebagai bagian dari jalan kebaikan.

Batusangkar, Januari 2026
Penulis,

YOLA YOFITA
NIM. 242052020

ABSTRAK

YOLA YOFITA. 2026. NIM, BKPI 242052020 judul Tesis **"Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Zikir untuk Meningkatkan *Self awareness* siswa Di SMPN 13 Sijunjung".** Program Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam Tesis ini adalah rendahnya *self awareness* pada siswa yang ditandai dengan banyaknya siswa yang belum mampu mengenali potensi diri, kurang reflektif terhadap pengalaman, dan sering bereaksi secara impulsif, Siswa tampak mudah marah, cemas menghadapi tuntutan akademik, dan sulit memahami alasan di balik perilaku yang dilakukan. Tujuan pembahasan ini untuk melihat pengaruh konseling kelompok teknik relaksasi zikir untuk meningkatkan self-awarenees siswa di SMPN 13 Sijunjung.

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah jenis penelitian kuantitatif *Pre eksperimental design one-group pre-test and post-test* dimana sebuah kelompok eksperimen diukur variabel dependen kemudian diberikan treatmen dan dilakukan pengukuran kembali. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 13 Sijunjung yang memiliki *self awareness* rendah dengan rincian, 61 orang dalam kategori rendah dan 3 orang dalam kategori sangat rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu yaitu teknik pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian dengan rincian 7 orang dari kategori rendah dan 3 orang diambil dari kategori sangat rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala *self awareness*.

Dari penelitian yang peneliti lakukan diperoleh hasil skala *self awareness* kelompok eksperimen ketika *pre-test* dengan jumlah skor 702 dengan rata-rata skor 70,2 berada pada kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan nilai *post-test* kelompok eksperimen dengan jumlah skor 1293 dan rata-rata skor 129,3, nilai ini mengalami peningkatan dan berada pada kategori tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik relaksasi zikir berpengaruh untuk *self awareness* pada siswa.

ABSTRACT

YOLA YOFITA. 2026. Student ID, BKPI 242005020. Thesis title: "The Effect of Group Counseling Using Zikr Techniques to Increase *Self awareness* in Students at SMPN 13 Sijunjung." Graduate Program, Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, State Islamic University (UIN) Batusangkar.

The main problem in this thesis is the low self-awareness in students which is characterized by many students who have not been able to recognize their potential, are less reflective about experiences, and often react impulsively, Students appear to be easily angered, anxious in facing academic demands, and have difficulty understanding the reasons behind the behavior they do. The purpose of this discussion is to see the effect of group counseling with dhikr relaxation techniques to increase students' self-awareness at SMPN 13 Sijunjung.

The type of research used by the researcher is a quantitative pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test. In this study, the dependent variable is measured in an experimental group, then the treatment is administered, and the measurements are repeated. The population in this study were students of SMPN 13 Sijunjung who had low self-awareness with details, 61 people in the low category and 3 people in the very low category, so it can be concluded that the number of population in this study was 64 people. The sample in this study was 10 people who were taken using purposive sampling technique, namely a sample selection technique based on certain criteria that are relevant to the research objectives with details of 7 people from the low category and 3 people taken from the very low category. The instrument used was a self-awareness scale.

The researchers obtained a pre-test score of 702 for the experimental group, with an average score of 70.2, in the low category. After treatment, the post-test score for the experimental group increased to 1293 and an average score of 129.3, placing them in the high category. The results of the hypothesis test indicate that group counseling with the dhikr relaxation technique has an impact on students' *self awareness*.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **i**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Batasan Masalah 7
D. Perumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat dan Luaran Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORI
A. *Self awareness* 9
1. Pengertian *self awareness* 9
2. Ciri-ciri *self awareness* 11
3. Manfaat *self awareness* 13
4. Dimensi *self awareness* 15
5. Aspek *self awareness* 17
6. Indikator *self awareness* 19
B. Konseling Kelompok Teknik Zikir 19
1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik Zikir 19
2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik Zikir 22
3. Jenis Zikir 25
4. Tingkatan Zikir 26
5. Manfaat Zikir 28
6. Tahapan melaksanakan Konseling Kelompok Teknik Zikir 29
7. Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Zikir 33
C. Keterkaitan antara Konseling Kelompok teknik Zikir dengan *Self awareness* 36
D. Kajian Penelitian yang relevan 37
E. Kerangka Berpikir 40
F. Hipotesis 40
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 42
B. Tempat dan Waktu Penelitian 46

C. Populasi dan Sampel 47
D. Definisi Operasional..... 50
E. Pengembangan Instrumen 51
F. Teknik Pengumpulan Data 59
G. Teknik Analisis Data 60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data..... 63
1. Deskripsi data hasil *pretest* 63
2. Deskripsi data treatment..... 66
3. Deskripsi data hasil *posttest*..... 91
4. Perbandingan data *pretest* dan *posttest* 94
B. Analisis Data 102
1. Uji Prasyarat..... 102
a. Uji Normalitas..... 102
b. Uji homogenitas 103
2. Uji Hipotesis 103
a. Uji T 103
b. Uji Peningkatan n-Gain..... 106
C. Pembahasan..... 109
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 117
B. Implikasi..... 117
C. Saran..... 117
DAFTAR PUSTAKA..... 119
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian 44
Tabel 3.2 Deskripsi Sesi Pertemuan 44
Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian 47
Tabel 3.4 Kategori Interval Skor 48
Tabel 3.5 Klasifikasi tingkat *self awareness* 49
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Angket *Self awareness* 52
Tabel 3.7 Skor Pilihan Jawaban 53
Tabel 3.8 Rekapitulasi Hasil Validasi Instrumen oleh Validator Ahli 56
Tabel 3.9 Hasil Koefisien Aiken's V 57
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas 58
Tabel 3.11 Uji Reliabilitas 59
Tabel 3.12 Kriteria n-Gain 62
Tabel 4.1 Skor *Pre-test* self awareness siswa 63
Tabel 4.2 Skor *pre-test* komponen *Emotional awareness* 64
Tabel 4.3 Skor *pre-test* komponen *Accurate self assessment* 65
Tabel 4.4 Skor *pre-test* komponen *Self Confidence* 66
Tabel 4.5 Masalah siswa terkait *self awareness* 68
Tabel 4.6 Skor *post-test self awareness* siswa 91
Tabel 4.7 Skor *post-test* komponen *Emotional awareness* 92
Tabel 4.8 Skor *post-test* komponen *Accurate self assessment* 93
Tabel 4.9 Skor *post-test* komponen *Self Confidence* 94
Tabel 4.10 Perbandingan *pretest* dengan *posttest self awareness* 95
Tabel 4.11 Hasil Statistik *Pretest* dan *Posttest self awareness* 95
Tabel 4.12 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Sub Variable *Emotional Awareness* 96
Tabel 4.13 Hasil statistik *Pretest* dan *Posttest* Komponen

Emotional Awareness 97
Tabel 4.14 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Komponen
Accurate Self Assessment 98
Tabel 4.15 Hasil statistik *Pretest* dan *Posttest* Komponen
Accurate self assessment 99
Tabel 4.16 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Komponen
self confidence 101
Tabel 4.17 Hasil statistik *Pretest* dan *Posttest* Komponen
self confidence 101
Tabel 4.18 Uji Normalitas 102
Tabel 4.19 Uji Homogenitas 103
Tabel 4.20 Uji Hipotesis *self awareness* 104
Tabel 4.21 Uji hipotesis komponen *emotional awareness* 105
Tabel 4.22 Uji Hipotesis komponen *accurate self assessment* 105
Tabel 4.23 Uji Hipotesis komponen *self confidence* 106
Tabel 4.24 Uji n-Gain *self awareness* 106
Tabel 4.25 Uji n-Gain komponen *emotional awareness* 107
Tabel 4.26 Uji n-Gain komponen *accurate self assessment* 108
Tabel 4.27 Uji n-Gain komponen *self confidence* 108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 40

Gambar 4.1 Grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest Self awareness*.... 96

Gambar 4.2 Grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* komponen *emotional awareness* 98

Gambar 4.3 Grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* komponen *accurate self assessment* 100

Gambar 4.4 Grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* komponen *self confidence* 101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala *self awareness* 129

Lampiran 2 : Hasil koefisien aiken's V angket *self awareness* 133

Lampiran 3 : Tabulasi jawaban responden uji coba angket..... 136

Lampiran 4 : Hasil validitas angket..... 146

Lampiran 5 : Hasil reliabilitas angket 147

Lampiran 6 : Uji Normalitas dan uji homogenitas 148

Lampiran 7 : Hasil data *pretest* dan *posttest* 149

Lampiran 8 : Hasil data *pretest* dan *posttest* setiap komponen 151

Lampiran 9 : Hasil uji-T..... 154

Lampiran 10 : RPL dan Laporan Pelaksanaan Konseling..... 155

Lampiran 11 : Daftar Hadir siswa konseling kelompok 169

Lampiran 12 : Dokumen Konseling Kelompok 176

Lampiran 13 : Surat Pengantar izin penelitian 179

Lampiran 14 : Rekomendasi penelitian dari Kesbangpol 180

Lampiran 15 : Surat izin penelitian dari Camat Sijunjung..... 181

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self awareness merupakan kecakapan individu dalam mengenali diri secara mendalam, yang mencakup pemahaman terhadap potensi, karakter, identitas diri, serta alasan di balik perilaku yang ditampilkan. *Self awareness* ini terbentuk melalui proses refleksi atas pengalaman, emosi, dan pola berpikir yang dialami individu. Dalam kajian psikologi perkembangan dan pendidikan, *self awareness* dipandang sebagai fondasi penting bagi perkembangan emosi, pengambilan keputusan, serta penyesuaian sosial peserta didik. Individu dengan tingkat *self awareness* yang baik cenderung memiliki kemampuan refleksi diri yang matang, kontrol emosi yang stabil, dan perilaku yang lebih adaptif terhadap tuntutan lingkungan (Sutton et al., 2015).

Sebagai salah satu komponen utama kecerdasan emosional, *self awareness* mencakup kemampuan individu untuk mengenali emosi, pikiran, nilai-nilai diri, serta mengelolanya secara objektif dan bijaksana. Proses ini terjadi ketika individu secara sadar merefleksikan pengalaman emosional yang dialami, sehingga terbentuk pandangan diri yang realistis, keterbukaan terhadap umpan balik, serta kemampuan beradaptasi secara sehat dengan lingkungan sosial (Alfizi & Jaya, 2025; Puspita, 2025; P. Puspitasari, 2023).

Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami banyak perubahan fisik dengan kecepatan yang semakin cepat, perubahan kognitif, sosial, emosional, dan interpersonal (Purnomo et al., 2024). Perubahan-perubahan ini dapat membuat mereka merasa bingung tentang siapa mereka sebenarnya, seperti yang diungkapkan Erikson dalam Jannah & Satwika, (2021) bahwa tahap perkembangan remaja berada pada krisis identitas versus kebingungan identitas, sehingga *self awareness* menjadi kunci untuk memahami siapa dirinya ke arah mana ia akan berkembang.

Dalam Alquran surat Ar-Ra'd (13:11) yang berbunyi :

لَهٗ مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۗ وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚوَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ ١١

11. Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

menunjukkan bahwa transformasi sosial berakar pada transformasi internal individu, yakni perubahan dalam pola pikir, nilai, kesadaran dan orientasi hidup. Dalam konteks kehidupan remaja, prinsip ini sangat relevan karena masa remaja merupakan fase krusial pembentukan identitas diri dan arah kehidupan. *self awareness* berperan sebagai fondasi utama yang memungkinkan remaja mengenali potensi dan keterbatasannya, memahami perasaan yang muncul dalam dirinya, serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Kesadaran diri juga membantu remaja berpikir secara lebih objektif, tidak reaktif, dan mampu merefleksikan pengalaman hidupnya sebelum mengambil keputusan (Erikson, 1968; Rogers, 1951; Silvia & Duval, 2001; Suzanna et al., 2024).

Remaja yang memiliki *self awareness* yang baik akan mampu mengenali perasaan, memahami reaksi diri, serta mengontrol perilaku sesuai dengan nilai yang diyakini. Sebaliknya, rendahnya *self awareness* seringkali menyebabkan siswa mudah terbawa arus pergaulan, tidak mampu mengelola stres, dan sulit mengarahkan diri pada perilaku positif (Hafizha, 2022; Suzanna, et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan *self awareness* menjadi kebutuhan mendesak dalam upaya membentuk karakter, kesejahteraan emosional, serta kesiapan masa depan remaja di lingkungan sekolah.

Berbagai penelitian juga menegaskan pentingnya *Self awareness* dalam konteks pendidikan. Esmiati et al. (2020) yang membuktikan bahwa *self awareness* sangat penting karena bisa meningkatkan kedisiplinan siswa, dan membuat siswa lebih bisa terbuka mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya di sekolah, siswa lebih mengetahui kelebihan dan kekurangan

yang dimiliki. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fatmasari & Anas, (2024) yang menyampaikan bahwa perlunya memiliki tingkat *self awareness* yang baik pada aspek menyadari emosi diri dan memahami kelebihan serta kekurangan diri karena berpengaruh pada prestasi belajar aspek kognitif.

Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* siswa SMP masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi, wawancara yang penulis lakukan dengan Guru mata pelajaran, memperlihatkan bahwa banyak siswa belum mampu mengenali potensi diri, kurang reflektif terhadap pengalaman, dan sering bereaksi secara impulsif. Siswa tampak mudah marah, cemas menghadapi tuntutan akademik, dan sulit memahami alasan di balik perilaku yang dilakukan.

Secara kuantitatif, hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian siswa berada pada kategori sedang hingga rendah dalam aspek kesadaran diri, pemahaman potensi pribadi, dan refleksi diri terhadap pengalaman belajar. Temuan ini memperkuat hasil wawancara guru Bimbingan dan Konseling yang menyatakan bahwa siswa masih menunjukkan perilaku reaktif, kurang percaya diri dalam mengambil keputusan, serta belum memiliki orientasi masa depan yang jelas.

Faiz Hamka (2024) mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *self awareness* siswa dalam proses pembelajaran masih berada pada level yang meprihatinkan. Sikap tidak peduli siswa terhadap pelajaran mulai berkurang, dan siswa cenderung menjalani rutinitas sekolah tanpa disertai kesadaran diri yang mendalam terhadap proses belajar dan pengembangan diri. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan ideal siswa yang memiliki *self awareness* tinggi dengan kenyataan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola dirinya secara optimal.

Fenomena serupa juga ditemukan di SMP N 13 Sijunjung. Berdasarkan hasil wawancara dan pengumpulan data awal dengan beberapa guru, mayoritas siswa belum memiliki *self awareness* terhadap pentingnya perencanaan masa depan. Kondisi ini tercermin dari rendahnya motivasi belajar, kurangnya

kesiapan menghadapi ujian-ujian penting, serta kecenderungan siswa untuk lebih fokus pada aktivitas yang bersifat jangka pendek dibandingkan tujuan jangka panjang, seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, perencanaan karier, maupun pengembangan diri.

Banyak siswa belum memahami bahwa keputusan yang mereka ambil saat ini memiliki dampak terhadap masa depan, sehingga merasa tidak memiliki kontrol maupun urgensi untuk merencanakan kehidupan yang lebih baik. Hal ini tampak dari kecenderungan siswa dalam memilih mata pelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler tanpa mempertimbangkan relevansi dan manfaatnya bagi pengembangan diri dan masa depan mereka. Fenomena tersebut menunjukkan rendahnya *self awareness* siswa terhadap pentingnya investasi dalam pendidikan dan pengembangan pribadi guna mewujudkan tujuan hidup jangka panjang.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan *self awareness* pada siswa bukan sekadar fenomena umum perkembangan remaja, tetapi telah menjadi kebutuhan layanan yang mendesak untuk ditangani secara sistematis. Apabila tidak segera diberikan intervensi yang tepat, rendahnya *self awareness* berpotensi berdampak pada rendahnya motivasi belajar, kesulitan pengambilan keputusan, serta kurangnya kesiapan siswa dalam merencanakan masa depan.

Dengan alasan tersebut, penting untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam bimbingan konseling di SMP N 13 Sijunjung, yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik, melainkan juga pada aspek pengembangan *Self awareness* siswa terhadap pentingnya masa depan mereka. Konseling kelompok menjadi salah satu layanan yang efektif karena memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, melakukan refleksi diri, serta memperoleh umpan balik dalam suasana yang suportif (Asmaida & Darmayanti, 2024; Nurul Alifah, et al., 2025; Yandri, et al., 2022).

Dalam penelitian ini, konseling kelompok ini akan dipadukan dengan teknik zikir, sebagai upaya memperkuat dimensi spiritual dalam pengembangan *self awareness*. Zikir diyakini mampu menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, serta menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah

SWT dalam kehidupan individu, sebagaimana tertuang dalam Alquran Surah Ar-Ra'd (13:28) sebagai berikut :

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ ٢٨

28. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Surah ini menegaskan bahwa ketentraman hati sejati hanya dapat diperoleh melalui zikir kepada Allah SWT. Apabila seseorang secara terus menerus menghadirkan Allah dalam ingatannya, maka ia akan merasakan kedamaian batin, terhindar dari kecemasan, dan memiliki kekuatan spiritual dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Dengan demikian, surat Ar-Ra'd ayat 28 memberikan landasan kuat bahwa teknik zikir yang diterapkan dalam konseling kelompok memiliki relevansi dan urgensi dalam meningkatkan *self awareness* siswa.

Melalui teknik zikir yang dilakukan secara terarah dalam konseling kelompok, siswa dilatih untuk menenangkan diri, memahami kondisi internalnya, serta melakukan refleksi diri secara lebih mendalam. Kombinasi antara konseling kelompok dan teknik zikir diyakini mampu meningkatkan self awareness siswa secara holistik, meliputi aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Dengan meningkatnya *self awareness*, siswa diharapkan mampu mengelola emosi, mengambil keputusan yang bijak, membangun hubungan sosial yang sehat, serta memiliki kesadaran yang lebih kuat terhadap pentingnya perencanaan masa depan.

Sebagian studi yang memadukan teknik zikir dengan pengembangan kesejahteraan emosional cenderung dilakukan pada populasi umum dewasa atau mahasiswa, dan belum banyak ditujukan pada siswa sekolah dasar atau menengah pertama. Selain itu, belum ditemukan penelitian empiris yang secara spesifik menguji pengaruh konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik zikir untuk meningkatkan *self awareness siswa* SMP. Untuk itu penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut, dengan mempertimbangkan penjelasan tersebut, peneliti memutuskan untuk mengkaji lebih mendalam

melalui penelitian yang berjudul "**Pengaruh Konseling Kelompok Teknik zikir untuk Meningkatkan *Self awareness* Siswa di SMP N 13 Sijunjung".**

B. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi untuk masalah penelitian sebagai berikut :

1. Sebagian siswa belum mampu mengenali potensi, karakter dan identitas dirinya secara mendalam.
2. Siswa masih kesulitan memahami alasan di balik perilaku yang mereka lakukan serta dampaknya terhadap diri dan lingkungan sosialnya.
3. Banyak siswa belum mampu mengelola emosi, kurang reflektif terhadap pengalaman, dan cenderung bereaksi impulsif terhadap situasi yang menekan.
4. Rendahnya *self awareness* berdampak pada lemahnya motivasi belajar, kurangnya perencanaan masa depan, serta ketidakpastian menghadapi ujian dan tantangan kehidupan.
5. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum sepenuhnya menyentuh aspek spiritual siswa, sehingga peningkatan *self awareness* masih terbatas pada dimensi kognitif dan emosional.
6. Diperlukan pendekatan konseling yang lebih holistik dan kontekstual, yang mampu menumbuhkan kesadaran diri secara komprehensif meliputi aspek kognitif, emosional dan spiritual.
7. Konseling kelompok dengan teknik zikir dipandang sebagai alternatif yang potensial untuk mengatasi rendahnya *self awareness* siswa karena mampu menumbuhkan ketenangan batin, refleksi diri serta kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak melebar dari fokus yang ditetapkan, maka penelitian dibatasi pada pelaksanaan konseling kelompok teknik zikir untuk meningkatkan *self awareness* siswa di SMP N 13 Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan masalah yang sudah ditetapkan, Penelitian ini berupaya menjawab bagaimana pengaruh konseling kelompok teknik zikir untuk meningkatkan *self awareness* siswa di SMP Negeri 13 Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik zikir terhadap peningkatan *self awareness* siswa di SMP Negeri 13 Sijunjung. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelaksanaan konseling kelompok teknik zikir dalam membantu siswa mengenali diri, memahami emosi, serta meningkatkan kesadaran spiritual mereka dalam kehidupan sehari-hari.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian
   a. Melalui konseling kelompok teknik zikir, siswa diharapkan dapat lebih mengenali perasaan dan emosi mereka, serta belajar untuk mengelola emosi dengan lebih baik.
   b. Melalui konseling kelompok teknik zikir juga diharapkan dapat memperkuat karakter disiplin siswa. Praktik zikir yang terstruktur dapat menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengelola waktu dan tanggung jawab mereka, sehingga mereka dapat lebih fokus pada tujuan jangka panjang mereka.

2. Luaran Penelitian

Penelitian ini menargetkan sejumlah luaran yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Hasilnya dapat diaplikasikan langsung di lapangan, khususnya di SMP N 13 Sijunjung.
b. Terciptanya model konseling kelompok teknik zikir yang dapat digunakan di sekolah-sekolah untuk meningkatkan *self awareness* siswa. Model ini dapat diadaptasi untuk mengatasi berbagai masalah emosional dan sosial yang dihadapi siswa di tingkat SMP.
c. Publikasi ilmiah yang dapat memperkaya literatur terkait dengan bimbingan berbasis spiritual dan *self awareness* dalam pendidikan yang akan diterbitkan pada jurnal ilmiah yang terakreditasi sinta 3.
d. Artikel atau jurnal yang dihasilkan dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan atau menerapkan pendekatan serupa di konteks pendidikan lainnya.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. *Self awareness*

1. Pengertian *self awareness*

Self awareness dipahami sebagai kapasitas atau keadaan seseorang untuk menyadari pikiran, emosi, atau menyadari berbagai kejadian di dalam diri dan lingkungan sekitar yang memungkinkan seseorang untuk memperhatikan diri mereka sendiri dan merespons objek sekitar sehingga ia dapat mengetahui potensi, kekurangan, motivasi, serta prinsip yang dimilikinya maupun orang lain. Seseorang yang mempunyai *self awareness* yang tinggi mampu mengenali dirinya secara utuh dan menyadari dengan tepat keadaan yang sedang dialami, kemudian bisa menganalisis keadaan sosial serta mengerti keadaan orang di sekitar mereka, dan mengetahui ekspektasi orang lain terhadap dirinya, sehingga dapat melakukan refleksi, meninjau pengalaman, sekaligus mengendalikan emosi (Hafizha, 2022; Mudana, et al, 2014; P. Puspitasari, 2023; Riadi, 2020). Ditambahkan oleh Maskanah, et al (2024) yang menyampaikan bahwa *self awareness* dipandang sebagai suatu proses psikologis yang menghasilkan umpan balik terhadap kehidupan mental yang berkaitan dengan tujuan, kondisi emosional serta fungsi kognitif seseorang.

Self awareness merupakan daya tahan manusia untuk bertahan dalam menghadapi berbagai cobaan, tetap tenang dan selalu fokus, mampu melalui keadaan darurat, serta kuat dalam menghadapi situasi penuh konflik (Kholifa, 2019). *Self awareness* merupakan kemampuan untuk mengenali serta membedakan perasaan yang muncul dalam diri, memahami emosi yang sedang dialami, serta menyadari keterkaitan perilaku dengan orang lain. Dalam konteks ini, *self awarensess* memiliki kontribusi signifikan dalam mengembangkan sikap disiplin, baik dalam

konteks pendidikan maupun dalam komunitas sekitar (Wicaksana & Rachman, 2018).

Secara rinci Carden, et al (2021) mendefinisikan lebih dalam mengenai *self awareness*, cara mengembangkannya dan keadaan orang yang memiliki *self awareness*, yaitu terdiri dari serangkaian komponen, yang dapat dikembangkan melali fokus, evaluasi dan umpan balik, dan memberikan kesadaran kepada individu tentang keadaan internal mereka (emosi, kognisi, respons fisiologis), yang mendorong perilaku mereka (keyakinan, nilai, dan motivasi) dan kesadaran akan pengaruh dan dampak hal tersebut terhadap orang lain.

Hal ini diperkuat oleh Tampubolon, (2023) bahwa *Self awareness* dipandang sebagai kemampuan untuk mengontrol diri dan merupakan bagian penting dalam pengembangan diri yang efektif, karena *self awareness* adalah bagian dari kecerdasan emosional, yang memungkinkan seseorang untuk mengawasi dan mengatur perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain. Lebih lanjut, *self awareness* juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengenali emosi diri (*emotional self awareness*), yang merupakan komponen inti dari kecerdasan emosional. Individu yang mampu menyadari emosi yang sedang dialami akan lebih mudah mengelola reaksi emosionalnya secara adaptif serta memahami dampak emosinya terhadap orang lain (Goleman, 1995).

Dari beberapa pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self awareness* dapat diartikan sebagai kemampuan atau kapasitas individu untuk menyadari perasaan, pikiran, serta mengevaluasi diri secara tepat, yang bertujuan untuk membantu individu tersebut dalam mengenal dan mengetahui potensi, kekurangan, motivasi hingga prinsip yang terdapat dalam dirinya sendiri dan juga orang lain.

Selain dipahami dalam perspektif psikologi modern, konsep self awareness juga memiliki landasan dalam ajaran Islam. Ungkapan yang populer dalam tradisi tasawuf, *"Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa Rabbahu"* (barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal

Tuhannya), meskipun diperselisihkan status kesahihannya sebagai hadis, mengandung makna yang selaras dengan pentingnya muhasabah dan refleksi diri (Ananda, S., & Nurjannah, 2024; Azis, 2024). Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa ma‘rifat al-nafs merupakan jalan menuju ma‘rifatullah, karena dengan menyadari potensi, kelemahan, dan keterbatasan diri, manusia akan memahami ketergantungannya kepada Allah SWT (Ebrahimi, Gholami, & Yusoff, 2021; Nafi, M., Mulyani, F., & Afifah, 2022).

Dengan demikian, self awareness tidak hanya dimaknai sebagai kesadaran psikologis terhadap emosi dan pikiran, tetapi juga sebagai kesadaran spiritual yang membimbing individu dalam menjalani kehidupan secara lebih bermakna dan bertanggung jawab.

2. Ciri-ciri *Self awareness*

Untuk memahami konsep *self awareness* secara lebih utuh, tidak cukup hanya melihat dari definisinya saja. Dengan alasan tersebut, maka perlu dilakukan kajian mengenai karakteristik yang dimiliki individu dengan *self awareness* tersebut, karena ciri-ciri ini memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana *self awareness* termanifestasi dalam kehidupan sehari-hari. Adam dalam Hasan, et al., (2023) Menuliskan karakteristik individu dengan kesadaran diri yang baik dapat dikenali melalui beberapa tanda sebagai berikut :

a. Memahami diri sendiri atau menyadari diri sendiri. Seseorang mampu mengenali kondisi dirinya serta keinginan-keinginan yang membawanya ke arah positif. Ia dapat menentukan pilihan terbaik untuk hidupnya, dan setiap tindakan yang dilakukan mencerminkan dirinya sendiri, sehingga ia juga siap menanggung tanggung jawab atas keputusan tersebut.
b. Merancang arah kehidupan dana jalur karir secara tepat atau mengembangkan sasaran karir dan kehidupan. Seseorang dapat membuat perencanaan hidup dan karier untuk masa yang akan datang berdasarkan potensi serta keterampilan yang mereka miliki.

c. Menjalin koneksi dengan orang lain atau menciptakan hubungan. Individu dapat menjalin serta meningkatkan interaksi dengan orang lain dengan lebih efektif.
d. Mengembangkan sikap menghormati keberagaman atau membangun nilai-nilai keagamaan. Seseorang menjadikan agama sebagai pedoman dalam hidupnya, sehingga ia lebih memahami makna hidup dan menyadari tujuan penciptaannya oleh Allah SWT.
e. Dapat menyesuaikan kebutuhan pribadi dengan kebutuhan bersama dalam suatu kelompok hubungan sosial. Seseorang tidak hanya fokus pada kepentingan diri sendiri, melainkan juga dapat mengerti dengan keperluan orang lain.

Ciri-ciri *self awareness* juga ditambahkan oleh Zuhroidah et al., (2024) sebagai berikut :

a. Seseorang mampu memahami perasaan yang dialami, mengetahui penyebabnya, menyadari tindakannya, dan melihat pengaruhnya terhadap orang lain.
b. Kemampuan untuk memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri merupakan indikator bahwa seseorang telah memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri.
c. Mempunyai kemampuan untuk bertindak secara mandiri, yaitu *self awareness* mendorong seseorang untuk bertindak sesuai dengan keyakinan dan dorongan dari dalam dirinya.
d. Kemampuan untuk mengungkapkan pikiran, emosi, keyakinan, dan pandangan dengan akurat disebabkan oleh keberanian dan kesadaran untuk menunjukkan nilai-nilai pribadi serta nilai-nilai yang diyakini.
e. Kemampuan merefleksikan diri dengan mempertimbangkan pengalaman serta pendapat orang lain, disertai kesiapan untuk mendengarkan dan menerima kritik maupun saran.
f. Kemampuan mengontrol diri terhadap setiap rangsangan yang diterima, menjadikan individu lebih sadar akan sisi baik dan buruk yang terjadi pada dirinya..

g. Memiliki komptensi interpersonal yang baik dan memadai sehingga dapat menjalin relasi dengan orang lain tanpa kesulitan.

Berdasarkan dua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kesadaran diri memperlihatkan beberapa karakteristik utama. Pertama, individu mengenal dan memahami dirinya sendiri. Kedua, individu memiliki kemampuan dalam menyusun tujuan hidup dan karir. Ketiga, ia menunjukkan kematangan dalam membangun hubungan interpersonal. Keempat, *self awareness* juga tercermin dari kemampuan individu dalam mengontrol diri. Terakhir, individu dengan *self awareness* yang baik menjadikan nilai-nilai spiritual atau agama sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan bertanggung jawab.

3. Manfaat *self awareness*

Pemahaman terhadap manfaat *self awareness* menjadi bagian penting dalam kajian ini, karena *self awareness* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengenali diri, tetapi juga berdampak luas terhadap kualitas hidup individu. Dengan memiliki *self awarensess* yang baik, maka seseorang bisa menjalani kehidupan dengan lebih terarah, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. *Self awareness* yang berkembang dengan baik memberikan sejumlah manfaat, di antaranya sebagai berikut :

a. Memiliki pemahaman tentang diri sendiri saat berinteraksi dengan orang lain
b. Meningkatkan dan menerapkan kemampuan diri
c. Menentukan pilihan hidup dan karir yang ingin dicapai
d. Membangun hubungan kerja dengan orang lain
e. Menyadari pentingnya keberagaman
f. Meningkatkan efisiensi kerja
g. Meningkatkan kemampuan kontribusi kita pada organisasi, lingkungan, dan keluarga (BPKP, 2007).

Sutton (2016) menuliskan manfaat yang dapat diperoleh dari pengembangan *self awareness* adalah sebagai berikut :

a. Mendukung proses pembelajaran dan perkembangan diri

   Dengan meningkatkan kesadaran diri, kita menjalani cara untuk lebih mengenal diri kita. Kita menjadi lebih paham terhadap nilai-nilai yang kita pegang, preferensi yang kita miliki, serta kelebihan dan kelemahan yang ada pada diri kita. Kesadaran ini dapat mendorong kita untuk terus memperbaiki kualitas diri.

b. Panduan untuk membuat keputusan

   Kesadaran diri berfungsi sebagai penunjuk arah dalam hidup kita. Pemahaman tentang diri sendiri membantu kita untuk memilih hal-hal yang sesuai dan menjauhi yang tidak sejalan dengan diri kita.

c. Meningkatkan mutu kehidupan sosial

   Dengan adanya kesadaran diri, kita menjadi lebih mengerti bagaimana perilaku kita mempengaruhi orang lain. Ini memungkinkan kita untuk bersikap lebih baik dalam menjalin hubungan serta menujukkan sikap menghargai orang lain. Melalui pendekatan ini, kita dapat membangun hubungan yang lebih baik dan berarti.

d. Menjaga kesehatan mental

   Ketika *self awareness* meningkat, maka seseorang sudah mampu mehamami pentingnya menjaga diri secara lebih baik. Dengan menyeimbangkan faktor internal maupun eksternal, individu dapat mengoptimalkan kemampuan dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

Keuntungan dari memiliki *self awareness* dalam kehidupan sehari-hari kita adalah :

a. Tetaplah tenang saat menerima situasi yang sulit. *Self awareness* dapat mendukung kita dalam menghadapi kondisi kritis untuk tetap terfokus pada diri sendiri ketika menghadapi suatu keadaan. Dengan memiliki kesadaran diri, kita dapat menenangkan pikiran, sistem saraf, dan juga mengurangi stres.

b. *Mindfulness.* Kesadaran diri juga dapat mendukung kita untuk menjadi lebih mindful atau menyadari bahwa kita seharusnya hidup di saat ini. Dengan mengenali bahwa kita berada di waktu kini, kita akan mampu memberikan makna lebih dalam kehidupan dan lebih bisa merasakannya.
c. Kerja lebih efektif. Salah satu keuntungan dari kesadaran diri adalah dapat mendukung kita dalam bekerja dengan cara yang lebih cerdas dan produktif. Kita sering tidak menyadari bahwa apa yang kita kerjakan memiliki pengaruh besar pada kehidupan kita. *Self awareness* membantu kita dalam mengenali kelebihan dan kekurangan yang kita miliki. Dengan demikian, kita akan lebih paham dan akrab dengan diri kita sendiri serta bekerja dengan lebih cerdas.
d. Mendukung peningkatan hubungan. Ketika kita memahami diri kita dengan lebih baik, hubungan kita dengan orang lain pasti akan semakin baik. Selain itu, kita juga dapat membangun ikatan dengan individu yang memiliki nilai serupa dengan orang-orang di sekitar kita.
e. Menjaga kesehatan. Memiliki *self awareness* yang tinggi akan bermanfaat pada kesehatan diri sendiri. Baik itu secara emosional, fisik, mental, dan juga spiritual. Bila seseorang tidak mempunyai *self awareness,* maka seseorang tersebut akan mendapat kesulitan dalam menjaga diri dan memahami diri sendiri (Nuraini, et al., 2024).

Secara keseluruhan, *self awareness* memberikan berbagai manfaat penting dalam kehidupan individu, baik secara personal, sosial, maupun profesional. Individu yang memiliki *self awareness* yang baik cenderung lebih mengenal diri sendiri, termasuk dalam hal nilai, preferensi, kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya.

4. Dimensi *self awareness*

Setelah mengetahui pengertian, ciri-ciri, dan mafaat *self awareness* pembahasan selanjutnya difokuskan pada dimensi-dimensi yang membentuk *self awareness* itu sendiri. Pemahaman terhadap dimensi ini

penting untuk menelusuri aspek-aspek spesifik yang terkandung dalam *self awareness*, sehingga konsep *self awareness* dapat dipahami secara lebih sistematis dan mendalam.

Hafizha (2022) menuliskan bahwa *self awareness* dibedakan menjadi dua dimensi yaitu sebagai berikut :

a. *Self awareness* publik (public *self awareness*), merupakan aspek-aspek diri yang teramati oleh orang lain, adapun aspek nya yaitu :
    1) Aspek penampilan berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, yang terdapat pada fisiknya
    2) Aspek tindakan atau perilaku merupakan kemampuan seseorang untuk merespons berbagai rangsangan yang ada
    3) Aspek komunikasi adalah proses interaksi antara orang-rang yang melibatkan pemberi pesan dan penerima pesan melalui cara verbal dan non verbal yang saling mempengaruhi
b. *Self awareness* pribadi (private *self awareness*), yang melibatkan aspek diri yang tersembunyi dari orang lain, yang diuraikan dengan rinician berikut ini :
    1) Aspek pikiran, adalah suatu pola komunikasi yang terbentuk dari proses mental yang saling berhubungan dan dipakai untuk menjelaskan dunia
    2) Aspek emosi atau perasaan adalah kemampuan untuk merasakan emosi, mengerti, dan memicu emosi, sehingga berkontribusi dalam memperbaiki pertumbuhan emosional dan intelektual
    3) Aspek sikap adalah kemampuan seseorang dalam menilai sebuah tindakan, kepercayaan atau ide tertentu

Pendapat ini tidak berbeda dengan apa yang disampaikan oleh Carden et al., (2021) dan London et al., (2023) bahwa terdapat dua dimensi dalam *self awareness*, yaitu sebagai berikut :

a. Internal *self awareness*, menyorot tentang mekanisme dalam diri seseorang. Aspek yang diperhatikan dalam kategori ini mencakup

sifat pribadi, keyakinan, kebiasaan, minat serta proses berpikir dan perasaan.

b. External *self awareness*, berpusat pada hubungan yang berlangsung di luar orang per orang. Aspek ini juga mencakup cara individu menunjukkan diri mereka dalam konteks sosial.

Begitu juga dengan pendapat Tasha Eurich dalam Saratini (2023) yang menuliskan bahwa *self awareness* dibagi dalam dua dimensi yaitu sebagai berikut :

a. *Self awareness* internal, meliputi kesadaran seseorang untuk dapat melihat dengan jelas nilai diri seperti minat, kekuatan dan kelemahan, reaksi dan dampak kepada orang lain.
b. *Self awareness* eksternal berarti memahami bagaimana orang lain memandang kita, seperti minat kita, kekuatan dan kelemahan kita, juga reaksi dan efek yang dirasakan oleh orang lain.

Dari beberapa pendapat tersebut, maka penulis mengambil intisari bahwa *self awareness* terdiri dari dua dimensi utama, yaitu *self awareness* internal dan *self awareness* eksternal. *Self awareness* internal atau pribadi merujuk pada kesadaran individu terhadap aspek-aspek internal dirinya, seperti pikiran, emosi, sikap, nilai-nilai pribadi, minat, kelebihan dan kekurangan, serta reaksi terhadap berbagai situasi. Sedangkan *self awareness* eksternal atau publik mengacu pada kesadaran inidividu terhadap bagaimana dirinya dilihat oleh orang lain, mencakup aspek penampilan, perilaku, percakapan, serta dampak sosial dari tindakan yang dilakukan. Kedua dimensi ini saling melengkapi dan berperan penting dalam membentuk individu yang memiliki kesadaran diri yang utuh, baik dalam konteks pribadi maupun sosial.

5. Aspek *self awareness*

Untuk memahami *self awareness* secara lebih menyeluruh, diperlukan penjabaran mengenai aspek-aspek yang membentuknya. Setiap aspek memberikan gambaran tentang bagaimana *self awareness* tercermin dalam cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Dengan

mengkaji aspek-aspek tersebut, kita dapat melihat bagaimana *self awareness* berperan dalam membentuk keutuhan diri seseorang, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Adapun aspek *self awareness* menurut Goleman (1998) adalah sebagai berikut :

a. *Emotional awareness*

Emotional awareness atau Kesadaran Emosional adalah Kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruh dari emosi tersebut. Kesadaran emosional adalah kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan, mengenali perasaan sendiri dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi kinerja seseorang (Cherniss & Goleman, 2001). Individu dengan kecakapan ini akan mengetahui makna dari emosi yang mereka rasakan serta mengapa emosi tersebut terjadi, menyadari keterkaitan antara emosi yang dirasakan dengan apa yang dipikirkan, mengetahui pengaruh emosi mereka terhadap kinerja, serta mempunyai kesadaran yang dapat dijadikan pedoman untuk nilai-nilai dan tujuan-tujuan individu (Nuraini et al., 2024).

b. *Accurate self assessment*

Accurate self assessment atau penilaian diri yang akurat merupakan kemampuan pengakuan diri yang akurat meliputi pengetahuan akan sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan diri (Nuraini et al., 2024). Penilaian diri yang akurat menyadari kemampuan dan batasan mereka, mencari umpan balik, dan belajar dari kesalahan mereka, serta tahu dimana mereka perlu meningkatkan diri dan kapan harus bekerja sama dengan orang lain yang memiliki kekuatan komplementer (Cherniss & Goleman, 2001).

c. *Self confidence*

Self confidence atau kepercayaan diri adalah kemampuan mempercayai diri dan kesadaran yang kuat terkait harga diri serta kemampuan dirinya (Cherniss & Goleman, 2001). Individu dengan kecakapan ini berani untuk menyuarakan keyakinan dirinya sebagai cara untuk mengungkapkan eksistensi atau keberadaan dirinya, berani

mengutarakan pandangan yang berbeda atau tidak umum dan bersedia berkorban untuk kebenaran, serta tegas dan mampu membuat keputusan yang tepat walaupun dalam keadaan yang tidak pasti (Nuraini et al., 2024).

Dapat disimpulkan bahwa aspek *Self awareness* terdiri atas *emotional awareness* (kesadaran emosional), *accurate self assessment* (penilaian diri yang akurat), dan *self confidence* (kepercayaan diri).

6. Indikator *Self awareness*

Berdasarkan aspek tersebut, (Goleman, 1998) menjabarkan indikator *self awareness* sebagai berikut :

a. *Emotional awareness*
   1) Menyadari apa yang sedang dirasakan
   2) Merasakan perasaan tertentu sesuai dengan konteks/kejadian/informasi yang diterima

b. *Accurate self assessment*
   1) Menyadari kekuatan dan kelemahan diri
   2) Mampu belajar dari pengalaman diri sendiri
   3) Terbuka terhadap masukan dari orang lain

c. *Self confidence*
   1) Berani menunjukkan kemampuan diri
   2) Berani menyampaikan pendapat
   3) Berani mengambil keputusan dengan tepat

B. Konseling Kelompok teknik zikir

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik zikir

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendiskusikan dan mengatasi berbagai permasalahan yang mereka alami melalui interaksi dalam kelompok. Layanan ini berfungsi sebagai upaya bantuan yang bersifat pencegahan sekaligus pengembangan kemampuan pribadi, di mana proses pemecahan masalah dilakukan secara bersama-sama dengan

dukungan anggota kelompok lainnya, sehingga individu dapat belajar memahami diri, meningkatkan keterampilan sosial, serta menemukan solusi yang lebih efektif melalui dinamika kelompok yang terbentuk (Corey, 2012; Lubis & Hasnida, 2016).

Konseling kelompok juga dipahami sebagai interaksi antara konselor dan lebih dari satu konseli yang berlangsung secara terarah, memiliki tujuan yang jelas, dan disepakati bersama oleh anggota kelompok untuk mencapai penyelesaian masalah yang efektif dan dinamis dengan fokus pada perilaku dan pemikiran yang disadari (Aulia & Findriani 2018). Hal ini sejalan dengan pandangan Habsy, et al., (2024) yang menyatakan bahwa konseling kelompok ini adalah proses yang melibatkan interaksi antar-individu yang dinamis, berfokus pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta dilandasi oleh tujuan yang saling mendukung, memahami, dan menerima antar anggota kelompok. Selain itu, konseling kelompok juga berperan sebagai upaya pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi dengan konselor bertindak sebagai fasilitator bagi klien (Lubis, 2025), serta sebagai layanan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok (Folastri & Rangka, 2016).

Dengan demikian, konseling kelompok dapat disimpulkan sebagai suatu proses bantuan yang dilakukan melalui interaksi dinamis antara konselor dan beberapa konseli untuk mencapai tujuan bersama dalam penyelesaian masalah pribadi maupun pengembangan diri.

Dalam perspektif Islam, zikir secara etimologis bermakna menyebut, mengingat, atau berdoa, serta dapat dimaknai sebagai aktivitas memori atau pengajian, sedangkan secara terminologis zikir didefinisikan sebagai aktivitas menyebut dan mengingat Allah melalui ucapan kalimat-kalimat thayyibah (Wiwin 2021). Makna zikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas mengingat Allah, tetapi lebih dalam sebagai bentuk kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap keadaan, sebagaimana ditegaskan dalam Surah Ali-Imran ayat 191 yang menggambarkan orang-orang yang

senantiasa mengingat Allah dalam berbagai posisi dan situasi kehidupan sebagai berikut :

الَّذِيْنَ يَذْكُرُوْنَ اللّٰهَ قِيَامًا وَّقُعُوْدًا وَّعَلٰى جُنُوْبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُوْنَ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِۚ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًاۚ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ١٩١

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.

Zikir juga dipahami sebagai perjuangan membebaskan diri dari kelalaian dengan cara menghadirkan hati bersama Allah melalui pengulangan penyebutan Nama-Nya, baik secara lisan maupun batin (As-Sakandari, 2024). Burhanuddin (2020) menegaskan bahwa seluruh aktivitas manusia, baik yang tampak maupun tersembunyi, melalui ucapan maupun bisikan hati, apabila ditujukan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah, maka termasuk dalam perbuatan zikir yang mampu menghadirkan ketenangan dan kedamaian jiwa.

Salah satu bentuk teknik zikir adalah zikir nafas, yaitu metode spiritual yang menggabungkan praktik zikir dengan pengaturan pernapasan, di mana setiap tarikan dan hembusan nafas diiringi dengan bacaan zikir tertentu untuk meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah dan mencapai ketenangan batin (Ardiyansyah dalam Afifah & Rahim (2024). Praktik ini terbukti dapat membantu menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi stres.

Melalui pemaparan di atas dapat dirumuskan kesimpulan bahwa Konseling kelompok teknik zikir merupakan suatu proses bantuan psikologis dan spiritual yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui interaksi dinamis antara konselor dan beberapa konseli untuk mencapai ketenangan, keseimbangan dan pengembangan diri secara psikologis dan spiritual melalui pengaturan zikir nafas yang saling mendukung dan reflektif. Hal ini diperkuat oleh Pratiwinata & Tohdeng (2023) bahwa konseling kelompok teknik zikir adalah layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana konselor

memanfaatkan dinamika kelompok dan memandu anggota melakukan latihan zikir (fokus pikiran dan perasaan kepada Allah) secara terstruktur, untuk menurunkan ketegangan/ kecemasan serta membantu pemecahan masalah dan pengembangan diri konseli.

2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik zikir

Tujuan utama zikir adalah untuk senantiasa mengingat Allah dan membangun hubungan batin yang kuat antara manusia dengan-Nya. Dengan demikian, kesadaran terhadap Allah tetap stabil, sehingga tumbuh rasa dekat, cinta, dan hormat kepada-Nya. Aktivitas zikir membuat iman seseorang menjadi respons yang hidup dan dinamis terhadap Allah SWT (Patimah, 2020). Tidak jauh berbeda dengan pendapat Rafiqah (2016) yang menyampaikan bahwa zikir, dalam konteks spiritual dan pengembangan diri, memiliki banyak tujuan yang terbukti berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Tujuan utama dari zikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengingat Allah, yang dalam banyak penelitian menunjukkan keterkaitan erat dengan peningkatan kualitas mental dan emosional. Dalam sebuah studi, zikir dijelaskan sebagai metode terapi yang efektif untuk mengatasi gangguan mental, terutama jika dilakukan dengan kesadaran penuh, khusyuk, dan niat ikhlas. Dengan melibatkan aspek spiritual yang mendalam, zikir tidak hanya berfungsi sebagai praktik ritual tetapi juga sebagai sarana penyembuhan psikologis. Teknik zikir membantu individu menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, serta merasakan kedekatan dengan Allah. Melalui pengaturan pernapasan yang disertai pembacaan doa atau ayat Al-Qur'an, teknik ini membantu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini sehingga memberikan ketenangan psikologis dan penguatan spiritual (Çınaroğlu, 2024).

Lebih lanjut, ada penelitian menunjukkan bahwa zikir istighfar memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi di kalangan mahasiswa (Ma'rufa et al., 2023). Hasil studi ini menunjukkan bahwa praktik zikir dapat menjadi intervensi psikologis yang bermanfaat,

memberikan dukungan emosional, serta mengurangi gejala depresi. Zikir mampu membantu individu meraih ketenangan jiwa, sehingga meningkatkan konsentrasi dan fokus, terutama di kalangan anak-anak selama proses belajar (Sadat et al., 2024). Praktik ini memberikan ketenangan dan membantu dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik.

Corey dalam Pandri, et al., (2025) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu anggota kelompok untuk mengenali pola pikir, perasaan, dan perilaku melalui refleksi dan umpan balik. Diperkuat oleh Habsy et al., (2024) yang menegaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu perkembangan kemampuan bersosialisasi siswa, menyelesaikan permasalahan yang dimiliki individu. Selain itu konseling kelompok juga bisa merubah perilaku seseorang kearah yang lebih baik seperti percaya kepada diri sendiri dan kepada orang lain, menjadi seorang yang lebih peka terhadap lingkungannya, dan memutuskan apa yang sedang dibutuhkan dan yang pantas untuk dirinya. Dan secara mendasar, tujuan dari konseling kelompok menurut Pratiwi, et al., (2024) adalah sebagai berikut :

a. Mengentaskan permasalahan yang dialami anggota kelompok
b. Melatih keberanian mengemukakan pendapat
c. Melatih mencari solusi dari permasalahan yang dibahas
d. Belajar dari pengalaman orang lain
e. Menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain

Tujuan khusus konseling kelompok, adalah menjadikan peserta didik belajar mengembangkan diri terkait dengan aspek moral, intelektual dan emosional, belajar mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, belajar mengembangkan penerimaan diri dan perasaan menghargai diri sendiri, belajar lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, belajar untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain, belajar untuk lebih akrab dengan orang lain, belajar untuk bergaul dengan sesama jenis dan lawan jenis, belajar berkomunikasi dengan orang

lain (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Pendapat ini juga dipertegas oleh Ningtiyas (2020) bahwa dengan konseling kelompok maka peserta didik memperoleh tujuan Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan komunikasi da terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersbut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Dengan merujuk pada pernyataan di atas, maka dapat ditegaskan bahwa fokus utama tujuan konseling kelompok ini adalah untuk membantu individu mengenali diri melalui refleksi dan umpan balik, mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi, serta menyelesaikan masalah secara bersama. Layanan ini juga bertujuan menumbuhkan sikap positif, kepercayaan diri, empati, dan keterbukaan, sehingga mendorong perkembangan pribadi peserta didik secara moral, emosional, dan sosial.

Konseling kelompok teknik zikir bertujuan untuk menciptakan ruang reflektif yang kondusif bagi siswa dalam mengenali dirinya secara lebih dalam, menenangkan pikiran, serta menumbuhkan kesadaran akan kehadiran dan kuasa Allah SWT dalam kehidupan mereka (Hidayah, et al., 2024). Melalui zikir yang yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh kesadaran, siswa dilatih untuk mengolah perasaan, menata pikiran, serta menumbuhkan ketenangan batin yang mendukung kesiapan belajar dan interaksi sosial yang sehat.

Konseling kelompok dengan teknik zikir bertujuan mengembangkan sikap positif, kepercayaan diri, empati, dan keterbukaan peserta didik melalui peningkatan kesadaran diri. Zikir berfungsi membantu peserta didik menghadirkan kesadaran pada momen saat ini (*here and now*), sehingga mereka mampu memahami kondisi emosi, pikiran, dan pengalaman dirinya secara lebih utuh. Proses ini mendukung perkembangan pribadi peserta didik secara moral, emosional, dan sosial dalam dinamika kelompok (Çınaroğlu, 2024).

Konseling kelompok teknik zikir tidak hanya menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional siswa, tetapi juga menjadi media pembinaan spiritual yang memperkaya kesadaran diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membentuk karakter religius yang kuat (Puspitasari, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok teknik zikir bertujuan meningkatkan kesadaran diri dan spiritual siswa melalui ketenangan pikiran serta pengalaman *here and now*. Praktik zikir yang dilakukan secara khusyuk mendukung pengelolaan emosi, pemahaman diri, serta pengembangan sikap positif, empati, kepercayaan diri, dan keterbukaan yang menunjang perkembangan moral, emosional, dan sosial siswa

3. Jenis Zikir

Afifah & Rahim (2024) menulis dalam artikel nya bahwa ulama tarekat menjelaskan jenis zikir menjadi tiga, yaitu :

a. Zikir lisan, yaitu zikir dengan mengucapkan lafal-lafal zikir tertentu yang dinamakan kalimat thayyibat, adapun kalimat thayyibat yang disebutkan ialah yang biasanya dilakukan setelah sholat Fardhu, antara lain : membaca kalimat tasbih (*subahanallah*), kalimat hamdalah (alhamdulillah), kalimat takbir (*Allahuakbar*), dan kalimat tahlil (*laa ilaha illa Allah*).
b. Zikir kalbu/khafi, yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata, cara mengefektifkan zikir al-khafi ini adalah dengan berguru dengan mursyid/pembimbing yang sudah mencapai ma'rifah kepada Allah SWT, yang dinamakan talqin zikir. Zikir ini tidak terikat oleh ruang dan waktu, kapan dan dimana saja dapat dilakukan di dalam berbagai keadaan.
c. Zikir *Siir*/rahasia yaitu *hu, hu, hu*. Biasanya sebelum sampai ke tingkat zikir, orang itu sudah fana' lebih dahulu. Dalam situasi yang demikianperasaan antara diri dengan Dia menjadi satu. Barang siapa belum merasakan, maka ia belum mengetahui.

Tidak jauh berbeda, Samsul Munir dalam Zeky & Meli (2010), berpendapat bahwa ada beberapa jenis zikir, yaitu :

a. Zikir pikir (Tafakkur). Berpikir tentang penciptaan langit dan bumi, memikirkan tentang diri sendiri sebagai sosok makhluk dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan merenungkan makna yang terkandung dalam Al-Quran merupakan salah satu bentuk zikir kepada Allah, yang dikenal sebagai zikir pikir.
b. Zikir lisan. Zikir lisan dipahami sebagai zikir yang dilafalkan melalui ucapan, sehingga dapat didengar oleh telinga, baik oleh pelaku zikir maupun oleh orang disekitarnya.
c. Zikir qalbu. Zikir ini dipahami sebagai bentuk zikir yang dilakukan melalui hati, dimana penyebutan asma Allah hadir dalam ingatan batin. Praktiknya dapat dilakukan dengan ucapan lirih menggunakan lisan, sementara hati ikut mengingat dan mendalami makna dari lafal zikir tersebut.
d. Zikir amal. Adalah setiap perbuatan baik yang membuat seseorang selalu ingat kepada Allah. Tindakan ini dilakukan sesuai dengan aturan dan ketentuan-Nya.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa zikir merupakan proses mengingat Allah SWT secara komprehensif yang melibatkan lisan, hati, pikiran, dan perilaku. Zikir tidak hanya diwujudkan melalui ucapan kalimat thayyibah, tetapi juga melalui kesadaran batin, perenungan (tafakkur), serta perbuatan baik yang sesuai dengan tuntunan-Nya, sehingga membentuk kesadaran spiritual dan penghayatan keimanan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Tingkatan Zikir

Dalam tasawuf, zikir dipahami sebagai jalan berjenjang: mulai dari kepatuhan lahir sampai pengenalan batin mendalam kepada Allah. Empat istilah klasik yang sering dipakai untuk memetakan perjalanan ini adalah syariat, tarekat, hakikat, dan makrifat.

a. Syariat : Landasan Lahir Zikir

Syariat adalah seluruh aturan Allah melalui Al-Qur'an dan Sunnah, mencakup ibadah, akhlak, muamalah, hingga sistem sosial politik (Mu'allim, 2023). Zikir di tingkat ini berarti taat pada bentuk ibadah yang sahih (wudhu, salat, bacaan zikir ma'tsur) dan menjauhi yang haram; syariat menjadi jalan lahir (syariat zahir) yang wajib terus dijaga di semua maqam (Uddin, 2016).

b. Tarekat : Jalan Praktik dan Latihan Jiwa

Tarekat adalah metode praktis (latihan zikir, wirid, riyadhah, suluk) yang menata pikiran, perasaan, dan tindakan secara terus-menerus menuju maqam-maqam ruhani (Fazal & Asmanidar, 2023; Rahmawati, et al., 2018; Septi, et al., 2022; Wardi, et al., 2024). Ia disebut "syariat batin (syariat khafiy)" dan menjadi jembatan dari syariat menuju hakikat dan makrifat (Mu'allim, 2023; Septi, W., et al., 2022) Di sini murid dibimbing mursyid, melakukan baiat, zikir rutin (jahr/sirri), uzlah, muraqabah, dll (Fazal & Asmanidar, 2023; Munandar, S., & Hoiriyah, 2020.; Rahmawati et al., 2018).

c. Hakikat : Kedalaman Makna Tauhid.

Hakikat dipahami sebagai realitas batin dari syariat dan tarekat: lahir tetap beramal, tetapi hati menyaksikan bahwa semua dari Allah dan kembali kepada-Nya (Mu'allim, 2023; Septi, W., et al., 2022; Uddin, 2016). Bila syariat dan tarekat dijalankan benar, akan lahir perbaikan "hal dan ahwal" batin inilah yang disebut hakikat, bukan alasan meninggalkan syariat (Septi, W., et al., 2022; Uddin, 2016).

d. Makrifat : Puncak Pengenalan lewat zikir

Makrifat adalah pengenalan hakiki kepada Allah setelah hijab hati tersingkap; ia buah dari ilmu, tafakkur, tazkiyatun nafs, uzlah, lapar, sahar, dan zikir terus-menerus (Azis, 2024; Baried, A., & Hannase, 2021). Sufi membedakan ma'rifat awam (sekadar membenarkan), ma'rifat rasional, dan ma'rifat hakiki yang memberi keyakinan penuh tanpa ragu (Azis, 2024). Pada tingkat tauhid sufi, zikir menyatukan al-

dzākir dan al-madzkur dalam kesadaran “tidak ada yang ada kecuali Allah” (Rahmawati et al., 2018)

Dalam kerangka zikir, syariat membenahi lahir, tarekat melatih jalan batin, hakikat menyingkap realitas di balik amal, dan makrifat adalah puncak mengenal Allah dengan nur hati. Keempatnya bukan dipilih salah satu, tetapi dilalui secara berjenjang; siapa pun yang mengaku hakikat atau makrifat namun meremehkan syariat dinilai menyimpang dari ajaran tasawuf yang mapan.

5. Manfaat Zikir

As-Sakandari (2024) menuliskan bahwa manfaat dari zikir tidak sedikit dan tidak akan habis jika individu berzikir dengan mengikuti nash-nash yang menerangkan fungsi dan kegunaannya. Adapun manfaatnya adalah menghilangkan gelisah dan kesedihan dari hati, menarik kegembiraan dan kebahagiaan, serta melenyapkan duka dan keburukan, zikir membuat orang yang mengamalkannya menjadi berwibawa dan bermartabat, juga mengilhamkan perilaku yang benar dalam setiap urusan, zikir mengasah kewaspadaan batin (muraqabah) yang mengantarkan pada derajat ihsan di mana seorang hamba menyembah Allah dengan kesadaran dan kekhusyukan seakan-akan melihat-Nya dengan matanya sendiri, zikir memoles hati dari kotoran-kotoran karatnya yang berwujud kelalaian dan mengikuti hawa nafsu, zikir merontokkan perbuatan-perbuatan dosa dan kesalahan, zikir menghilangkan kemalangan serta menarik keberkahan dan setiap hal yang bermanfaat, zikir merupakan pengamanan bagi orang-orang yang ketakutan dan pembebasan dari kekosongan. Tak hanya itu, manfaat zikir pun tertulis jelas di dalam Alquran Surah Ar-Ra’du (13:28), dimana dengan berzikir hati menjadi tenang dan damai bagi hati orang yang beriman, sebagai berikut :

لَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ ٢٨

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Secara keseluruhan, praktik zikir memberikan manfaat yang luas, baik dari sudut pandang psikologis, spiritual, maupun sosio-kultural. Ini menjadikannya bagian integral dari kehidupan orang Muslim yang berfungsi sebagai jembatan untuk mencapai kedamaian batin dan kesehatan mental yang lebih baik (Mudin, et al., 2021; Sugandi, et al., 2023). Penelitian ini menegaskan bahwa zikir bukan sekadar ritual tetapi juga memiliki dampak terapeutik dan transformatif bagi individu dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual.

6. Tahapan-tahapan dalam melaksanakan Konseling kelompok teknik zikir

Ilhamuddin, et al., (2024) menjelaskan bahwa untuk mencapai tujuan dari konseling kelompok, maka terdapat beberapa tahapan dan tugas yang perlu dilalui, yaitu :

a. Perencanaan, mencakup pemilihan materi yang akan dibahas, pembentukan kelompok, penyusunan agenda serta protokol layanan, penyiapan sarana pendukung, hingga alat tulis yang diperlukan.
b. Pelaksanaan, melibatkan penerapan langkah-langkah yang telah direncanakan dalam kegiatan konseling kelompok, mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, hingga tahap pengakhiran, serta mendistribusikan rencana layanan.
c. Penilaian, meliputi pemilihan instrumen evaluasi, penyusunan standar dan prosedur penilaian, pengumpulan serta perbaikan instrumen, hingga pengolahan data hasil penggunaan instrumen tersebut.
d. Analisis hasil evaluasi, berupa penetapan pedoman atau standar, pelaksanaan kajian, dan penilaian terhadap hasil penelitian yang diperoleh.
e. Tidak lanjut, mencakup penentuan bentuk dan jenis tindak lanjut, penyampaian rencana kepada pihak terkait, pelaksanaan tindak lanjut, serta penyajiannya kepada pemangku kepentingan.
f. Pelaporan, mencakup pengumpulan data, penyampaian laporan kepada kepala sekolah/madrasah serta pihak-pihak terkait, dan penyimpanan dokumen laporan layanan.

Teknik zikir nafas merupakan praktik spiritual yang berorientasi pada kesadaran terhadap pernapasan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Zikir ini tidak hanya melibatkan pengulangan kata-kata atau kalimat, tetapi juga mendorong seorang praktisi untuk memperhatikan khusyuk dalam setiap tarikan dan hembusan nafas, yang dapat membawa kedamaian hati dan kejelasan mental.

Dalam perspektif Al-Ghazali, praktik ini diharapkan dapat membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, seperti kesombongan dan riya, serta untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan (Afifah & Rahim, 2024). Hal ini diperkuat oleh Penelitian yang dilakukan oleh Qodim (2022) yang menunjukkan bahwa dalam Tarekat Naqsabandiyah, terdapat komponen meditasi zikir nafas yang terdiri dari berbagai amalan, termasuk zikir ismu dzat yang merupakan penyebutan nama Allah di dalam hati sambil memusatkan perhatian pada-Nya.

Penekanan pada mindfulness dalam pernapasan ini tidak hanya berfungsi untuk memfasilitasi kedekatan spiritual, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional individu. Zikir, dalam konteks ini, berfungsi sebagai alat untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, serta mengembangkan sifat-sifat positif seperti kesabaran dan kasih sayang (Daniyarti et al., 2023). Selain itu, Praktik pernapasan sadar, yang juga dipelajari dalam konteks yoga, menunjukkan bahwa teknik pernapasan yang teratur dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan membantu meringankan kecemasan serta meningkatkan *self awareness* (Kala, et al., 2021; Ngan, 2025). Ini menunjukkan bahwa teknik zikir nafas dapat memberikan manfaat yang jauh lebih luas, tidak hanya dalam aspek spiritual tetapi juga dalam kesehatan fisik dan mental.

Purwanto (2014) menuliskan langkah-langkah melakukan teknik zikir sebagai berikut :

a. Menentukan kata-kata yang sesuai dengan keyakinan.

   Dalam latihan relaksasi, kata kata yang dipakai sebagai fokus agar pikiran lebih tenang. Kata yang memiliki arti khusus bisa membuat

efek relaksasi lebih dalam karena melibatkan keyakinan. Supaya mudah diulang dalam hati saat bernapas, frasa yang dipilih sebaiknya singkat. Karena itu, digunakan frasa “yaa Allah” yang sederhana dan langsung mengingatkan pada Tuhan.

b. Mengatur posisi tubuh yang nyaman.

   Sebelum memulai relaksasi duduklah dengan posisi yang membuat tubuh rileks, misalnya bersila atau duduk di kursi/sofa. Pastikan lingkungan mendukung dengan menghindari gangguan seperti suhu yang tidak nyaman, kebisingan, pakaian ketat atau bau yang mengganggu.

c. Memejamkan mata.

   Tutup mata secara perlahan dan wajar, tanpa memaksa. Jangan memicingkan terlalu kuat karena justru membuat otot mata tegang dan tidak rileks

d. Melemaskan otot-otot.

   Mulailah melonggarkan otot dari bagian bawah seperti kaki, betis, paha, lalu naik ke perut hingga kepala. Rasakan otot-otot tersebut dan biarkan rileks, misalnya dengan mengatakan dalam hati “lemas..lemas..” sambil merasakan dan membiarkan otot-otot tubuh lebih tenang.

e. Mengatur nafas dan mengulang kata fokus.

   Bernafaslah dengan wajar tanpa memaksakan ritme. Sambil menarik dan menghembuskan nafas, ulangi kata-kata yang dipilih di dalam hati. Dalam metode ini, saat menarik nafas, ucapkan dalam hati “yaa…”, dan ketika menghembuskan nafas lanjutkan dengan “Allah….”.

f. Menjaga sikap pasif

   Selain mengulang kata kata, penting untuk tetap bersikap pasif agar respon relaksasi muncul. Pikiran atau gangguan mungkin akan datang, namun biarkan saja tanpa dipaksakan hilang. Jika muncul rasa tidak nyaman atau nyeri karena duduk terlalu lama, terima dengan tenang,

katakan pada diri sendiri “baiklah”, lalu kembalikan fokus pada kata-kata yang digunakan.

Beberapa pendapat ahli di atas tidak jauh berbeda dengan apa yang disampaikan Zulfa et al., (2025) bahwa proses zikir dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu :

a. Menciptakan suasana yang tenang dan nyaman agar tubuh dan pikiran
b. Memejamkan mata sambil bernapas perlahan-lahan untuk menenangkan diri
c. Disarankan untuk menahan nafas selama 1 sampai 3 detik guna membantu meningkatkan proses oksigensi dalam tubuh
d. Menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil merasakan efek relaksasi dari atas ke bawah tubuh
e. Memusatkan perhatian pada pernapasan agar lebih fokus dan rilkes
f. Mengulangi proses pernapasan hingga tercapai rasa ketenangan

Berdasarkan pendapat dari ahli di atas dapat disimpulkan bahwa adapun teknik pelaksanaan metode Zikir nafas ini menurut Purwanto (2021) adalah sebagai berikut :

a. Level pertama, zikir nafas mengaktifkan kesadaran. Menyadari bahwa Allah yang menggerakkan (keluar masuk dalam tubuh) nafas.
b. Level kedua, zikir nafas Huu Allah. Menyebut Allah dalam hati (sirr), didalam setiap nafas dengan cara mengucap “huu” ketika nafas masuk dan mengucap “Allah” ketika nafas keluar. Hal ini adalah untuk menguatkan dan untuk menjaga kesadaran akan Allah SWT.
c. Level ketiga, zikir nafas berkomunikasi kepada Allah. Kesadaran yang dikomunikasikan kepada Allah adalah kesadaran mendekat dan berserah kepada Allah. Ketika nafas masuk sambil mengucap *‘huu’* maka mendekat kepada Allah dan ketika nafas keluar dengan mengucah *‘Allah’* maka berserah diri kepada Allah.
d. Level keempat, zikir nafas Afirmasi Nafi Isbat. Level empat bisa dilakukan dengan syarat sudah mencapai *‘fana’* dengan melakukan afirmasi atau penguatan. Jika belum sampai *‘fana’* maka jangan

lakukan afirmasi. Pelaksanaan afirmasi tidak perlu diucapkan tetapi lebih kepada kita sadari, yakini dan percaya.

Al-Ghazali dalam Afifah & Rahim (2024) menegaskan bahwa zikir memiliki kedudukan penting sebagai sarana penyucian hati, peningkatan konsentrasi, dan penguatan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Melalui zikir pernapasan, seseorang mampu meraih ketenangan batin sekaligus menjaga hati dari berbagai distraksi pikiran duniawi. Kegiatan ini juga selaras dengan kebutuhan manusia modern terhadap mindfulness dan meditasi sebagai upaya mencapai keseimbangan antara aspek material dan spiritual kehidupan. Tidak hanya memberikan ketenteraman jiwa, zikir pernapasan turut berkontribusi pada peningkatan fokus, produktivitas, serta kualitas hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemikiran Al-Ghazali mengenai zikir pernapasan tetap relevan sebagai metode pengembangan spiritual dan mental dalam menghadapi kompleksitas kehidupan kontemporer

7. Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik zikir

Konseling kelompok teknik zikir ini akan dilaksanakan dengan cara tahapan konseling kelompok secara umum yaitu dengan tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut :

Prayitno dalam Indiati (2017) menuliskan bahwa tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

a. Tahap pembentukan
    1) Mengucapkan terimakasih serta menerima dengan tulus kehadiran dan kesediaan anggota untuk mengikuti kegiatan
    2) Mengawali kegiatan dengan doa bersama
    3) Menyampaikan pengertian serta tujuan dari konseling kelompok
    4) Menekankan pentingnya mematuhi asas-asas pelaksanaan layanan, seperti keterbukaan, kesukarelaan, keaktifan, kenormatifan dan kerahasiaan

5) Mengadakan sesi perkenalan yang dilanjutkan dengan permainan sederhana untuk mencairkan suasana

b. Tahap peralihan

1) Memberikan penjelasan singkat kembali mengenai alur pelaksanaan layanan
2) Mengajukan pertanyaan untuk memastikan kesiapan anggota dalam melanjutkan kegiatan
3) Mengamati kondisi fisik dan psikologis peserta untuk mengetahui kesiapan mereka menghadapi tahap kegiatan berikutnya
4) Menegaskan kembali komitmen menjaga kerahasiaan antar anggota

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan inilah intervensi teknik zikir dilakukan dengan menggunakan teknik zikir perspektif Al Ghazali, Irman et al., (2019) menjelaskan teknik sebagai berikut :

1) Pemimpin Kelompok memfasilitasi konseli untuk menghadirkan kembali masalah pribadi yang sedang dialami sebagai fokus kerja konseling, khususnya perasaan dan respons diri yang muncul akibat masalah tersebut.
2) Pemimpin kelompok membantu konseli memasuki kondisi relaksasi fisik melalui pengaturan pernapasan sadar dan pelepasan ketegangan tubuh, sebagai upaya menurunkan resistensi emosional dan membuka ruang refleksi batin
3) Dalam kondisi relaks, Pemimpin kelompok memfasilitasi konseli untuk menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT (zikir qalbi) sebagai sumber ketenangan dan penguatan batin, tanpa menuntut pengucapan lafaz zikir secara verbal.
4) Pemimpin kelompok mengarahkan konseli untuk mengamati dan merefleksikan emosi, pikiran, serta pola reaksi diri terhadap masalah yang dihadapi dalam suasana batin yang tenang dan penuh kesadaran spiritual.

5) Pemimpin Kelompok membuka ruang sharing terapeutik secara selektif dan sukarela, yang berfokus pada kesadaran diri yang diperoleh konseli selama proses konseling, bukan pada penguraian detail masalah
6) Pemimpin kelompok memberikan penguatan terhadap proses dan perubahan kesadaran diri yang dialami konseli sebagai bagian dari pengembangan *self awareness*.

d. Tahap Pengakhiran
1) Menyampaikan pada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera usai
2) Setiap anggota kelompok diminta untuk menyampaikan kesan dan pesan
3) Menyepakati pelaksanaan kegiatan berikutnya
4) Mengucapkan terimakasih
5) Doa bersama sebagai penutup
6) Persiapan sambil berjabat tangan

Dengan demikian, proses konseling kelompok melalui teknik zikir dilakukan secara bertahap, meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan diakhiri dengan tahap pengakhiran. Tahap pembentukan menekankan asas dan tujuan layanan, tahap peralihan memastikan kesiapan anggota, tahap kegiatan menjadi inti intervensi dengan zikir pernapasan segitiga serta refleksi diri, sedangkan tahap pengakhiran ditutup dengan kesan pesan, penyepakatan lanjutan, dan doa bersama.

C. Keterkaitan antara Konseling Kelompok Teknik zikir dengan *Self awareness*

Self awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami dan mengevaluasi perasaan, pikiran serta tindakan seseorang dalam konteks kehidupan sehari-hari. Pada remaja,

pengembangan *self awareness* menjadi sangat penting, mengingat remaja sedang melalui berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial yang seringkali membingungkan dan mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sebagaimana disampaikan oleh Liliweri (2015) bahwa *self awareness* itu sangat penting karena memungkinkan setiap orang dapat memahami orang lain, bagaimana orang lain memandang kita, memandang sikap dan tanggapan kita kepada mereka pada saat tertentu. *Self awareness* yang baik dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, membuat keputusan yang bijaksana dan merencanakan masa depan dengan lebih terarah.

Zikir yang merupakan salah satu bentuk refleksi diri, mengajak individu untuk merenung dan fokus pada kata-kata yang diucapkan, yang mengarah pada kesadaran yang lebih dalam tentang perasaan dan pemikiran individu. Sebagaimana Dasril (2008) menjelaskan bahwa zikir adalah ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah SWT, dan dalam berzikir orang senantiasa mengingat dan menyebut asma Allah, dengan demikian zikir berfungsi pengobatan, pencegahan dan pembinaan akhlak, moral seseorang.

Al-Ghazali dalam Daeng & Mulkiah (2023) menuliskan bahwa dengan berzikir secara berulang kepada Allah SWT dapat menghadirkan ketenangan bagi hati dan jiwa, individu diajak untuk fokus dan menyadari keberadaan diri dalam hubungan dengan Allah SWT, sehingga hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram. Dengan demikian, teknik zikir dalam konseling kelompok tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri secara menyeluruh. Di dalam Ilyas, (2017) Al-Ghazali juga memaparkan bahwa melalui pelaksanaan zikir, seseorang dapat meningkatkan *self awareness* yang membantu memperbaiki perilaku dan membawa dampak positif tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga orang lain, karena jiwa yang dipenuhi dengan energi positif akan tercermin dalam tindakan sehari-hari.

Hamdisyah (2021) dalam bukunya yang berjudul "Dzikir dan *Self awareness* dari teori hingga Amaliah", menjelaskan bahwa zikir sebagai sarana mengingat Allah, memiliki peran penting dalam meningkatkan *self awareness*.

Melalui zikir, seseorang dapat mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, hubungannya dengan Allah, dan hubungannya dengan alam semesta. Zikir bukan hanya sekedar bacaan, tetapi juga praktik spiritual yang mengantarkan pada peningkatan kualitas hidup, menemukan makna hidup di tengah dinamika kehidupan modern baik secara lahir maupun batin. Bagi seorang Muslim, zikir ini tidak hanya memperdalam hubungan dengan Allah SWT, tetapi juga berfungsi sebagai sarana refleksi mendalam atas kebesaran-Nya dan meningkatkan *self awareness* yang tercermin dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Afifah & Rahim, 2024).

Konseling Kelompok teknik zikir memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa. Zikir sebagai praktik spiritual yang dilakukan bersama dalam kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk merenung dan merefleksikan diri, serta memberikan mereka ruang untuk menenangkan pikiran dan perasaan sehingga siswa dengan mudah meningkatkan kesadaran diri secara menyeluruh.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, dapat dipahami bahwa konseling kelompok teknik zikir adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self awareness* individu.

D. Kajian Penelitian yang relevan

Penelitian lain yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan Irman et al., (2019), jurnal Al-Ta'lim volume 26 nomor 1 halaman 1-11 dengan judul penelitian "The effect of zikir relaxation in counseling to reduce internet addiction" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek zikir dalam konseling sebagai upaya menurunkan kecemasan akibat kecanduan internet pada siswa SMA, dengan menggunakan metode eksperimen rancangan *pre-test* dan *post-test control group design*, dengan sampel sebanyak 10 orang siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) terdapat perbedaan tingkat penurunan kecemasan akibat kecanduan internet pada siswa yang mendapatkan *treatment* dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan

treatment, dan (2) terdapat pengaruh yang signifikan antara zikir dalam konseling terhadap penurunan kecemasan siswa akibat kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa zikir efektif digunakan oleh konselor di sekolah untuk mengatasi kecanduan internet.

2. Penelitian yang dilakukan Dasril (2012) dalam Jurnal Proceeding IAIN Batusangkar Jilid 1 terbitan 1 halaman 107-113 dengan judul "Penerapan zikir dalam menghadapi trauma yang dialami korban gempa" dengan kesimpulan penelitian bahwa pendekatan dzikir sangat diperlukan untuk mengatasi dan menghilangkan kondisi trauma sehingga jiwa mereka menjadi tenang menhadapinya bencana. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt yang menyatakan bahwa hanya dengan berzikir pada Allah jiwa akan menjadi tenang.
3. Penelitian oleh Kholifa (2019), dalam jurnal Spiritualita volume 3 nomor 2 halaman 239-259 dengan judul penelitian yaitu "upaya peningkatan *self awareness* melalui terapi dzikir Jama'i (Studi Kasus pada Program Rehabilitasi WTS di RSBKW Kediri)", dimana penelitian ini dilaksanakan kepada 15 klien yang direkomendasikan dari pihak UPT RSBKW Kediri, yang menggunakan teori *self awareness* Ina Sastrowardoyo dan teori terapi dzikir jama'i M. Ihya'Ulumuddin, juga teori rehabilitasi pada wanita tuna susila Suprajitno, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara serta dokumentasi dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa : (1) Penerapan terapi dzikir jama'i di UPT RSBKW Kediri dilaksanakan setelah jama'ah sholat isya setiap Kamis malam di tambah paginya sholat tahajud, istikhoroh, taubat dan witir. Jenis dzikir yang digunakan yaitu dzikir lisan dilafalkan dengan suara keras. Lafadz-lafadz dzikir yang digunakan yaitu lafadz yang pendek seperti: Allah, Bismillahirahmanirrahim, Ya Latif serta Laailahailallah. Dzikir ini disusun langsung oleh M. Ihya'Ulumuddin. Terdapat keutamaan setiap dzikir yang dapat mudah dihafalkan dan diamalkan oleh klien dan (2) Terapi dzikir menjadi sangat afektif bagi wanita tuna susila karena manfaat yang terkandung dalam dzikir sangat besar. Yang biasanya klien sering

berbicara kotor menggantikan dengan lafadz Allah. Ada 10 dari 15 klien yang menjadi subjek penelitian mengalami perkembangan setelah mengikuti kegiatan terapi dzikir, sedangkan 5 klien belum mengalami perkembangan dikarenakan latar belakang keagamaan.

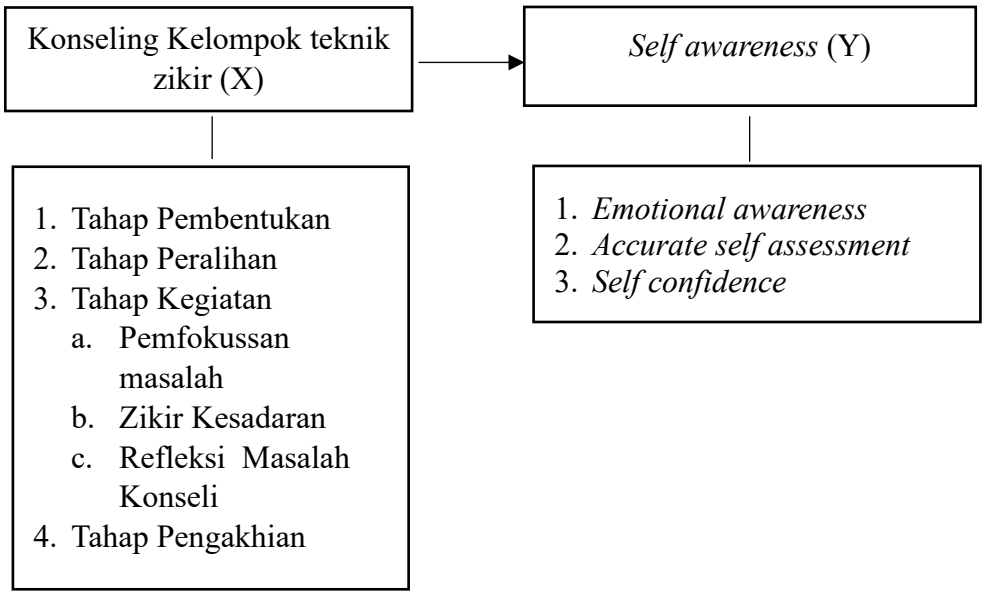
4. Penelitian yang dilakukan oleh Mustary (2021) dalam Indonesian Journal of Islamic Counseling volume 3 nomor 1 halaman 1-9 yang berjudul "Terapi relaksasi Dzikir untuk mengurangi Depresi" dengan menggunakan metode studi literatur yang menggabungkan teori dan hasil hasil penelitian untuk dievaluasi, kemudian disimpulkan oleh penulis dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa relaksasi dzikir sangat bermanfaat bagi orang yang mengalami gangguan mental salah satunya depresi karena dzikir dapat membantu memulihkan kesadaran individu dan kembali dapat merenungkan akan esensi Allah dan seluruh ciptanNya serta segala kehendakNya yang terjadi di dunia.

Berdasarkan temuan temuan tersebut, terlihat bahwa teknik zikir memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai metode intervensi dalam dunia bimbingan dan konseling, terutama dalam meningkatkan *self awareness* siswa. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada aspek kecemasan, trauma, depresi atau kelompok khusus. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil fokus yang berbeda, yaitu menguji pengaruh konseling kelompok teknik zikir dalam konteks pendidikan formal untuk meningkatkan *self awareness* siswa SMP. Dengan pendekatan kuantitatif eksperimen menggunakan desain *one group pre-test post-test*, maka penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik terhadap pengaruh teknik zikir dalam pengembangan kesadaran diri di kalangan remaja usia sekolah.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir pada kajian ini merupakan bahwa siswa dengan *self awareness* rendah dibantu dengan konseling kelompok teknik zikir. Setelah layanan ini diberikan kepada siswa, diharapkan siswa memiliki *self awareness* dalam mengelola emosi, membuat keputusan yang bijaksana dan

merencanakan masa depan dengan lebih terarah. Selanjutnya ditampilkan kerangka pemikiran yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

Dari gambar 2.1 tersebut dapat dilihat bahwa variabel X (konseling kelompok teknik zikir memiliki pengaruh terhadap variabel Y (meningkatkan *self awareness*).

F. Hipotesis

Penelitian ini memakai hipotesis agar mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik zikir dapat meningkatkan *self awareness* pada siswa SMP N 13 Sijunjung. Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah :

H_0 : Konseling Kelompok dengan teknik zikir tidak berpengaruh untuk meningkatkan *self awareness* siswa

H_a : Konseling Kelompok dengan teknik zikir berpengaruh untuk meningkatkan *self awareness* siswa

Untuk pengujian hipotesis, Peneliti menggunakan uji-t berpasangan menggunakan SPSS, ketentuannya jika nilai Sig $\geq$ 0,05 maka H_0 dapat diterima sehingga H_a akan ditolak dan jika nilai Sig $\leq$ 0,05 maka H_0 akan ditolak sehingga H_a dapat diterima.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen, yang bertujuan untuk mengkaji sejauh mana penerapan konseling kelompok teknik zikir mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Self awareness* siswa di SMP N 13 Sijunjung. Jenis penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk mengukur seberapa besar perubahan yang terjadi pada variabel *Self awareness* siswa setelah diberi *treatment* konseling kelompok teknik zikir.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik. Desain eksperimen digunakan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara konseling kelompok berbasis zikir dengan peningkatan *Self awareness* siswa. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur *Self awareness* siswa sebelum dan setelah diberi *treatment*.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok (*one-group Pre-test-Post-test design*) tanpa melibatkan kelompok kontrol, yang merupakan salah satu jenis desain eksperimen dalam penelitian kuantitatif, pemilihan desain tersebut didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada pengukuran perubahan tingkat *self-awareness* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik zikir. Dalam konteks penelitian bimbingan dan konseling di sekolah, desain satu kelompok dipandang relevan ketika peneliti ingin mengkaji dampak awal suatu intervensi terhadap subjek yang memiliki kebutuhan layanan tertentu, tanpa bermaksud melakukan perbandingan antar kelompok (Heppner, et al., 2008). Selain itu, pertimbangan etis menjadi alasan penting dalam penelitian ini, mengingat seluruh subjek penelitian merupakan siswa dengan tingkat *self-awareness* rendah yang membutuhkan layanan konseling. Oleh karena itu, peneliti memandang tidak tepat secara etis untuk menahan layanan terhadap sebagian siswa dengan menjadikannya sebagai kelompok kontrol. Di samping pertimbangan etis,

keterbatasan jumlah subjek yang memenuhi kriteria serta kondisi dan kebijakan sekolah juga menjadi faktor yang mempengaruhi pemilihan desain penelitian. Meskipun tidak menggunakan kelompok kontrol, desain ini tetap memiliki nilai ilmiah dalam penelitian pendidikan dan konseling selama disertai dengan pengukuran pra dan pasca *treatment* serta analisis statistik yang tepat untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi (Creswell, J. W., & Creswell, 2018; Fraenkel, et al., 2012).

Desain ini dilakukan dengan langkah-langkah: pertama mengukur keadaan sebelum *treatment* (*pre-test*), kemudian memberikan *treatment*, lalu mengukur lagi setelah *treatment* (*post-test*). Dalam desain ini, hanya ada satu kelompok yang diberikan *treatment*, yaitu konseling kelompok teknik zikir, dan kemudian hasilnya dianalisis untuk melihat perubahan yang terjadi pada variabel yang diukur, yaitu *Self awareness* siswa.

Desain eksperimen satu kelompok dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh dari konseling kelompok teknik zikir dalam meningkatkan *Self awareness* siswa di SMP N 13 Sijunjung tanpa membandingkannya dengan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, semua siswa yang terlibat dalam penelitian ini akan menerima *treatment* yang sama, yaitu mengikuti program konseling kelompok teknik zikir. Sebelum *treatment* diberikan, peneliti akan melakukan *pre-test* untuk mengukur tingkat *Self awareness* siswa. Setelah itu, konseling kelompok berbasis zikir akan dilaksanakan selama beberapa sesi yang telah direncanakan. Setelah *treatment* selesai, peneliti akan melakukan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat *Self awareness* siswa.

Dengan desain ini, peneliti dapat menganalisis perubahan yang terjadi pada variabel *Self awareness* siswa sebelum dan sesudah *treatment*. Untuk mengetahui apakah perubahan tersebut signifikan, peneliti akan melakukan analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* yang merupakan pengujian pada subjek yang sama dengan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (Suryani & Hendriyadi, 2016), dengan kata lain pengujian ini adalah untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada satu

kelompok yang sama. Skema desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Desain Penelitian

Kelompok	*Pre-test*	*Treatment* (X)	*Post-test*
Kelompok Eksperimen	O_1	Konseling Kelompok Teknik zikir	O_2

Keterangan :

O_1 (*Pre-test*)	:	Pengukuran awal *self awareness* siswa sebelum diberikan *treatment*
X (*Treatment*)	:	Pemberian Konseling Kelompok teknik zikir
O_2 (*Post-test*)	:	Pengukuran ulang *self awareness* siswa setelah diberikan *treatment*
Format	:	$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$, dimana peneliti mengukur kondisi awal (O_1) sebelum *treatment* (X) dan membandingkannya dengan kondisi setelah *treatment* (O_2) (Setyawan, 2025)

Pertemuan selama penelitian akan dilaksanakan sebanyak 7 sesi, diluar pertemuan untuk pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan Konseling kelompok teknik zikir dilakukan sesuai tahap-tahap konseling kelompok pada umumnya, berikut rencana kegiatan pada setiap sesi :

Tabel 3.2
Deskripsi Kegiatan Konseling Kelompok Teknik zikir

No	Sesi	Deskripsi Kegiatan
1.	Pertemuan I	Pada pertemuan ini, dilakukan pembentukan kelompok, tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok, penetapan kontrak kegiatan, penjabaran hasil *pre-test self awareness* yang sudah dilakukan, masing-masing anggota kelompok menyampaikan masalah yang berkaitan dengan *self awareness*, dan melanjutkan konseling untuk membantu

		mengentaskan masalah R10 yaitu merasa harus mengikuti gaya hidup atau perilaku temannya agar diterima, meskipun hal itu bertentangan dengan keinginan sendiri
2.	Pertemuan II	Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik zikir, dengan masalah yang diintervensi adalah masalah dari R2 yaitu sering melontarkan candaan yang menyakiti hati orang lain tanpa disengaja dan R8 yaitu Merasa sering marah meledak-ledak pada teman atau adik di rumah tanpa alasan yang jelas, lalu merasa menyesal setelahnya
3.	Pertemuan III	Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik zikir, dengan masalah yang diintervensi adalah masalah dari R4 yaitu Tidak mau mencoba hal baru karena takut terlihat bodoh di depan orang lain dan R5 yaitu Merasa diri "paling tidak mampu" atau "paling tidak menarik" dibandingkan teman sekelas
4.	Pertemuan IV	Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik zikir, dengan masalah yang diintervensi adalah masalah dari R9 yaitu Selalu mengiyakan permintaan teman meskipun sedang lelah atau sibuk
5.	Pertemuan V	Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik zikir, dengan masalah yang diintervensi adalah masalah dari R1 yaitu Sering menunda PR sampai menumpuk karena lebih asyik bermain HP dan R6 yaitu Merasa sangat gugup, berkeringat dingin, atau blank saat akan ujian
6.	Pertemuan VI	Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik zikir, dengan masalah yang diintervensi adalah

		masalah dari R7 yaitu Sering merasa sedih atau hampa di malam hari namun tidak tahu apa penyebabnya
7.	Pertemuan VII	Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik zikir, dengan masalah yang diintervensi adalah masalah dari R3 yaitu Merasa bingung saat ditanya apa hobi atau cita-cita

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 13 Sijunjung, sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kondisi sosial dan emosional siswa yang dianggap perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal pengembangan *Self awareness*. SMP N 13 Sijunjung dipilih karena memiliki populasi siswa yang cukup representatif dan juga karena penelitian ini akan diimplementasikan langsung di sekolah untuk melihat pengaruhnya dalam konteks pendidikan yang nyata.

Waktu penelitian ini direncanakan berlangsung selama 3 bulan, yang dimulai dari bulan Oktober hingga Desember. Penelitian ini akan dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap implementasi. Pada tahap persiapan, peneliti akan melakukan pengumpulan data awal berupa *pre-test* untuk mengukur tingkat *Self awareness* siswa, serta melakukan persiapan untuk mengimplementasikan konseling kelompok teknik zikir. Tahap kedua adalah implementasi, di mana konseling kelompok teknik zikir akan dilaksanakan selama 7 sesi dalam waktu 1 bulan. Setiap sesi bimbingan akan berlangsung selama lebih kurang 45 menit dan dilakukan seminggu sekali.

Pada bulan Desember, setelah selesai melakukan sesi konseling, peneliti akan mengukur perubahan yang terjadi pada *Self awareness* siswa dengan menggunakan *post-test*. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada tingkat *Self awareness* siswa sebagai dampak dari *treatment* yang diberikan.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi mencakup keseluruhan objek atau subjek penelitian yang memiliki sifat serta karakteristik khusus sesuai dengan kriteria peneliti, sehingga dapat dipelajari untuk memperoleh kesimpulan penelitian (Tarjo, 2019). Dalam penelitian ini, populasi diambil dari siswa SMP N 13 Sijunjung dengan tingkar *self awareness* rendah. Adapun jumlah siswa SMP N 13 Sijunjung adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3
Jumlah siswa SMP N 13 Sijunjung

Kelas		Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Siswa
VII	1	L = 8 P = 16	24
	2	L = 13 P = 11	24
	3	L = 8 P = 16	24
VIII	1	L = 26 P = 3	29
	2	L = 12 P = 15	27
	3	L = 7 P = 22	29
IX	1	L = 5 P = 24	29
	2	L = 14 P = 15	29
	3	L = 21 P = 0	21
Total		=	**236**

Sumber : Dokumentasi Rekap data TU SMP N 13 Sijunjung

Keseluruhan siswa tersebut diberikan skala *self awareness*, dengan tujuan menjaring siswa yang memiliki tingkat *self awareness* yang rendah dengan cara siswa diklasifikasikan sesuai dengan skor yang diperolehnya. Untuk mendapatkan rentang interval skor (jarak penyebaran antara *lowest score* sampai dengan *highnestscore*), yang berguna untuk melihat

klasifikasi siswa dengan *self awareness* rendah, dapat menggunakan interval dengan rumus :

a. Skor tertinggi : 5 X 34 = 170
b. Skor terendah : 1 X 34 = 34
c. Rentang : 170-34=136

Rumus interval yang dipakai yaitu :

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

$$I = \frac{(34X5) – (34X1)}{5}$$

$$I = 27$$

Keterangan:

I = Interval
NT = Nilai tertinggi
NR = Nilai terendah
K = Jumlah kategori

Berdasarkan keterangan tersebut maka klasifikasi *self awareness* siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4
Kategori tingkat *self awareness* Siswa berdasarkan Interval Skor

Interval	Kategori
142 – 170	Sangat tinggi
115 – 141	Tinggi
88 – 114	Sedang
61 – 87	Rendah
34 – 60	Sangat rendah

Tabel 3.4 tersebut, menjelaskan bahwa terdapat 5 kategori pengelompokan *self awareness* siswa. Di dalam penelitian ini, yang dipilih ialah siswa dengan nilai sangat rendah dan rendah. Hal ini penulis lakukan

agar nantinya dapat melihat bagaimana nilai peserta didik yang diteliti meningkat sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik zikir.

Adapun pengelompokan siswa dengan tingkatan *self awareness* nya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5
Klasifikasi tingkat *self awareness* siswa

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	142 – 170	Sangat tinggi	23	10
2	115 – 141	Tinggi	99	42
3	88 – 114	Sedang	50	21
4	61 – 87	Rendah	61	26
5	34 – 60	Sangat rendah	3	1
Jumlah			236	100

Dari Tabel 3.5 di atas, klasifikasi tingkat *self awareness* siswa dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan, dari 236 siswa yang mengisi skala *self awareness* 10 % siswa ada di kategori sangat tinggi, 42 % ada di kategori tinggi, 21% ada di kategori sedang, 26% ada di kategori rendah dan 1 % ada di kategori sangat rendah.

Dalam penelitian ini, yang dijadikan populasi adalah yang memiliki *self awareness* rendah dengan rincian, 61 orang dalam kategori rendah dan 3 orang dalam kategori sangat rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian jumlah populasi dari mana penelitian diperoleh. Sampel merupakan representatif dari populasi, oleh karena itu sampel harus memiliki semua ciri-ciri atau karakteristik yang ada pada populasi, sehingga hasil yang diperoleh dari penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi (Agustianti et al., 2022).

Heppner et al., (2008) menyampaikan bahwa secara teknis, sampel adalah bagian dari populasi; yaitu pengamatan dalam sampel diambil dari kumpulan pengamatan yang membentuk populasi. Proses ini disebut pengambilan sampel. Sampel penelitian ini akan diambil menggunakan teknik *purposive* sampling, yaitu teknik pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria pemilihan sampel adalah 10 orang siswa yang memiliki tingkat *Self awareness* yang rendah berdasarkan hasil *pre-test* awal.

Pemilihan 10 orang siswa untuk dijadikan sampel diambil berdasarkan pendapat Prayitno, (2012) bahwasanya jumlah klien dalam konseling kelompok berkisar antara 8-10 orang, agar layanan konseling kelompok lebih efektif. Hal ini juga dituliskan oleh Rasimin & Hamdi (2018) bahwa jumlah anggota pada kegiatan konseling kelompok adalah berkisar antara 2-7 orang saja agar pelaksanaan layanan konseling kelompok lebih efektif. Pendapat lain oleh BKI (2022) bahwa jumlah anggota dalam kegiatan konseling kelompok berkisar antara 4 sampai 12 orang, jika jumlah anggota melebihi 12 orang maka akan terlalu berat dalam mengelola kelompok, sehingga bisa dikatakan untuk menetapkan jumlah konseli dalam proses konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektivitas proses konseling tersebut. Dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria tersebut, penulis dapat lebih mudah melihat perubahan yang terjadi setelah *treatment* konseling kelompok teknik zikir.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman terkait konteks permasalahan dalam penelitian ini, perlu diberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

1. *Self awareness* atau kesadaran diri dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai kemampuan siswa untuk menyadari, memahami, dan

merefleksikan perasaan, pikiran, serta perilaku diri secara utuh dan bertanggungjawab, baik dalam konteks hubungan sosial, pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari dengan aspek : a) *emotional awareness*; b) *accurate self assessment*; dan c) *self confidence*.

2. Konseling kelompok dengan teknik zikir merupakan forum diskusi yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk menyelesaikan masalah, sambil memberikan dukungan praktis bagi pengembangan diri agar menjadi lebih baik dan bertanggung jawab, yang dilaksanakan melalui tahapan-tahapan berikut : a) pemfokusan masalah; b) Relaksasi fisik; c) Zikir kesadaran; d) Refleksi.

E. Pengembangan Instrumen

Dalam proses penelitian, peneliti memulai dengan memilih instrumen yang sesuai untuk diberikan kepada peserta didik. Tujuan dari penggunaan instrumen adalah untuk memperoleh data yang valid dan reliabel yang bisa dianalisis lebih lanjut untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Simanjuntak, et al., 2024). Proses ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan, yang dimulai dengan identifikasi jenis instrumen yang akan digunakan. Selanjutnya, pengembangan kisi-kisi dilakukan untuk memastikan kelayakan instrumen, serta menilai aspek-aspek penting seperti keterbacaan, validitas, dan reliabilitasnya. Setiap tahapan tersebut dirancang untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dapat memberikan data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

1. Membuat Kisi-kisi Instrumen

   Untuk kisi-kisi *self awareness* disusun berdasarkan teori Goleman dalam Nuraini et al., (2024). Untuk melihat tingginya *self awareness* yang dimiliki oleh siswa, maka diukur dari komponen berikut : *emotional awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence*. Kisi-kisi tersebut dapat dapat ditunjukkan pada tabel 3.6 berikut :

Tabel 3.6
Kisi-Kisi Angket *Self awareness*

Variabel	Komponen	Indikator	No Item		Jml Item
			+	-	
Self awareness	*Emotional awareness*	a. Menyadari apa yang sedang dirasakan	1,2	3,4	4
		b. Merasakan perasaan tertentu sesuai dengan konteks/kejadian/informasi yang diterima	5,6,7	8,9,10	6
	Accurate self assessment	a. Menyadari kekuatan dan kelemahan diri	11,12	13,14	4
		b. Mampu belajar dari pengalaman sendiri	15,16	17,18	4
		c. Terbuka terhadap masukan dari orang lain	19,20	21,22	4
	Self confidence	a. Berani menunjukkan kemampuan merasakan emosi	23,24	25,26	4
		b. Berani menyampaikan pendapat	27,28	29,30	4
		c. Berani mengambil keputusan sendiri	31,32	33,34	4
	Total				34

Dari Tabel 3.6 dapat diamati bahwa *self awareness* terbagi menjadi 3 komponen dengan 8 indikator, yang selanjutnya dikembangkan menjadi 34 butir pernyataan. Skor angket disusun sebagai berikut :

Tabel 3.7
Skor Pilihan Jawaban

Pilihan	(+)	(-)
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
R (Ragu-Ragu)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

2. Setelah menyusun skala yang memuat indikator-indikator *self awareness*, peneliti kemudian mengembangkan skala tersebut menjadi item-item pernyataan.
3. Melakukan uji coba instrumen

   Sebelum digunakan secara resmi untuk pengumpulan data penelitian, angket *self awareness* terlebih dahulu diuji cobakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang layak. Uji coba ini dilakukan pada populasi penelitian dengan tujuan agar hasil uji coba dapat merepresentasikan kondisi sesungguhnya tanpa mempengaruhi hasil akhir penelitian, uji coba boleh dilakukan pada populasi yang sama dengan populasi penelitian, selama prosedur desain sampel dan analisisnya benar (Hidayati, et al, 2021; Yusup, 2018).

   Uji coba bertujuan untuk mengidentifikasi apakah setiap butir pernyataan dalam angket mampu mengukur indikator yang dimaksud secara tepat. Dari hasil uji coba ini nanti akan dilakukan analisis untuk mengetahui :

   a. Validitas butir (apakah item angket benar-benar mengukur aspek *self awareness* yang seharusnya)
   b. Reliabilitas instrumen (apakah instrumen menghasilkan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya jika digunakan berulang kali).

Jika ditemukan butir pernyataan yang memiliki validitas rendah atau tidak signifikan, maka butir tersebut akan dihapus atau direvisi. Sebaliknya, butir-butir yang valid dan reliabel akan dipertahankan sebagai bagian dari instrumen final. Proses uji coba sangat penting agar instrumen yang digunakan dalam penelitian terbukti sahih dan andal, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

4. Uji validitas skala

Validitas skala *self awareness* yang digunakan dalam penelitian ini diperiksa melalui uji isi dan uji konstruk.

a. Uji validitas isi

Validitas isi mengukur kemampuan butir-butir dalam suatu tes untuk secara proporsional mencerminkan keseluruhan materi atau perilaku yang ditargetkan pada sampel penelitian. Dengan kata lain, tes dikatakan valid apabila butir-butirnya mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang diujikan secara proporsional (Ramadhan, et al., 2024). Kegunaan validitas isi terletak pada kemampuannya untuk memperbaiki instrumen melalui evaluasi butir, sehingga butir yang tidak memenuhi standar dapat diperbaiki, diganti, atau dibuang (Mukhlisa, 2023).

Untuk mengetahui apakah tes itu valid atau tidak, harus dilakukan melalui penelaahan kisi-kisi tes untuk memastikan bahwa soal-soal tes itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Oleh karena itu validitas isi suatu tes tidak mempunyai besaran tertentu yang dihitung secara statistika tetapi dipahami bahwa tes itu sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi tes.

b. Uji validitas konstruk

Validitas konstruk adalah bentuk validitas yang berfokus pada kesesuaian antara item tes dengan konstruk teoretis yang ingin diukur, sehingga instrumen dapat dipastikan benar-benar mencerminkan

definisi konseptual yang ditetapkan. Salkind dalam (W. D. Puspitasari & Febrinita, 2021) menyampaikan bahwa Validitas konstruk (*construct*) adalah penilaian terhadap kelayakan suatu instrumen penelitian dengan mengaitkan hasil tes yang diperoleh dengan teori yang menjadi dasar penelitian.

Pada penelitian ini, penulis melaksanakan validitas kepada 3 orang Dosen yang ahli dalam bidang BK yakni Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons, Bapak Prof. Dr. H. Rahmat Hidayat, M.Ag, M.Pd, dan Bapak Dr. Masril, M.Pd, Kons.

Validasi pertama penulis lakukan pada hari Jumat, 21 November 2025 dengan Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons. Berdasarkan validasi yang dilakukan, terdapat 2 item yang harus direvisi karena penggunakan kalimat yang kurang tepat. Adapun butir item yang dimaksud adalah item nomor 11 dan 33, beliau juga menyarankan agar bahasa pengantar dan petunjuk instrumen disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa SMP. Selanjutnya, validasi kedua penulis lakukan dengan Bapak Prof. Dr. H. Rahmat Hidayat, M.Ag, M.Pd dengan hari dan tanggal yang sama yaitu pada Jumat, 21 November 2025. Adapun item yang harus direvisi penggunaan kalimatnya disini adalah sebanyak 6 item yaitu nomor 1, 2, 23, 24, 25 dan 27. Validasi ketiga penulis lakukan dengan Bapak Dr. Masril, M.Pd, Kons, pada hari Kamis, 18 Desember 2025. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan, terdapat 10 item yang harus diperbaiki kalimatnya, yaitu pada item nomor 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, dan 21. Berikut jabaran secara umum terkait hasil validasi konstruk yang penulis lakukan:

Tabel 3.8
Rekapitulasi Hasil Validasi Instrumen oleh Validator Ahli

No	Nama Validator	Hasil Validasi Instrumen		
		Valid tanpa revisi	Valid dengan revisi	Tidak valid
1	Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons	32 item	2 item	
2	Prof. Dr. H. Rahmat Hidayat, M.Ag., M.Pd	28 item	6 item	
3	Dr. Masril, M.Pd, Kons	22 item	10 item	

Untuk melihat hasil penilaian ahli terhadap item pernyataan pada butir angket, maka peneliti menggunakan formula Aiken's V. Formula Aiken's V adalah sebagai berikut (Azwar, 2012)

$V = \sum S / [n(c-1)]$

$S = r - lo$

lo = angka penilaian validitas yang terendah = 1

c = angka penilaian validitas tertinggi = 5

r = angka yang diberikan oleh penilai

n = Jumlah Rater = 3

Cara menganalisis validitas isi menggunakan Aiken V, minimal nilai koefisien Aiken's V yang diambil adalah 0,5. Item yang nilainya di bawah 0,5 dinyatakan tidak valid. Berikut hasil koefisien Aiken's V dari 34 item angket penelitian ini:

Tabel 3.9
Hasil Koefisien Aiken's V

No Item	Nilai Aiken's V	Ket	No Item	Nilai Aiken's V	Ket
1	0.75	Valid	18	0.75	Valid
2	0.583	Valid	19	0.75	Valid
3	0.916	Valid	20	0.75	Valid
4	0.667	Valid	21	0.583	Valid
5	0.916	Valid	22	0.75	Valid
6	0.833	Valid	23	0.667	Valid
7	0.833	Valid	24	0.75	Valid
8	0.75	Valid	25	0.667	Valid
9	0.667	Valid	26	0.583	Valid
10	0.583	Valid	27	0.667	Valid
11	0.583	Valid	28	0.916	Valid
12	0.583	Valid	29	0.916	Valid
13	0.667	Valid	30	0.75	Valid
14	0.75	Valid	31	0.833	Valid
15	0.583	Valid	32	0.667	Valid
16	0.667	Valid	33	0.583	Valid
17	0.667	Valid	34	0.75	Valid

Dari tabel tersebut dapat terlihat bahwa semua item memperoleh nilai Aiken’s V diatas 0,5 yang artinya semua item pada instrumen minat belajar tersebut valid. Kemudian, penulis juga melakukan uji coba instrumen kepada 236 orang responden. Pengolahan dari uji coba ini penulis lakukan melalui SPSS 27. Adapun kriteria pengujian disini adalah:

Jika Sig > 0,05 maka instrumen tersebut tidak valid

Jika Sig < 0,05 maka instrumen tersebut valid

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas

No Item	Nilai Sig	Ket	No Item	Nilai Sig	Ket
1	0.001	Valid	18	0.001	Valid
2	0.001	Valid	19	0.001	Valid
3	0.001	Valid	20	0.001	Valid
4	0.001	Valid	21	0.001	Valid
5	0.001	Valid	22	0.001	Valid
6	0.001	Valid	23	0.001	Valid
7	0.001	Valid	24	0.001	Valid
8	0.001	Valid	25	0.001	Valid
9	0.001	Valid	26	0.001	Valid
10	0.001	Valid	27	0.001	Valid
11	0.001	Valid	28	0.001	Valid
12	0.001	Valid	29	0.001	Valid
13	0.001	Valid	30	0.001	Valid
14	0.001	Valid	31	0.001	Valid
15	0.001	Valid	32	0.001	Valid
16	0.001	Valid	33	0.001	Valid
17	0.001	Valid	34	0.001	Valid

Dari tabel tersebut dapat terlihat bahwa semua item memperoleh nilai signifikan kecil dari 0,05 yang artinya semua item pada skala *self awareness* tersebut valid.

c. Uji reliabilitas instrumen

Reliabilitas mengacu pada konsep bahwa “instrumen tersebut sudah sangat baik, sehingga dapat diandalkan sebagai alat pengumpul data” (Arikunto, 2002). Di sisi lain, Nasution (2005) berpendapat, “reliabilitas alat ukur itu penting, secara otomatis jika alat ukur yang dipakai tidak reliabel maka alat ikur tersebut juga tidak valid.” Hal ini menunjukkan bahwa uji reliabilitas dimaksudkan untuk menguji akurasi instrumen saat mengukur apa yang sedang diukur. Dalam penelitian ini, digunakan aplikasi SPSS 27 untuk pengujian reliabilitas. Berikut penulis jabarkan hasil yang telah diperoleh:

Tabel 3.11

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.960	34

Dari Tabel 3.11 tersebut dapat diperoleh nilai Cronbach's Alpha adalah .960 yang berarti sangat reliabel berdasarkan interprestasi Azwar (1998) bahwa ukuran *alpha* dapat di interprestasikan sebagai berikut :

1) Cronbach alpha dengan nilai 0,00 hingga 0,20 artinya kurang dapat diandalkan.
2) Cronbach alpha dengan nilai 0,21 sampai 0,40 artinya agak reliabel.
3) Cronbach alpha dengan nilai 0,41 hingga 0,60 artinya cukup reliabel.
4) Cronbach alpha dengan nilai 0,61 sampai dengan 0,80 artinya reliabel
5) Cronbach alpha dengan nilai 0,81 sampai dengan 1,00 artinya sangat reliabel

F. Teknik Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket sebagai alat untuk pengumpul data yang disusun berdasarkan indikator-indikator *self awareness*. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat *self awareness* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik zikir. Data dikumpulkan dalam dua tahap, yaitu *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum intervensi dimulai, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat awal *self awareness* siswa, sedangkan *post-test* dilakukan setelah seluruh sesi konseling kelompok selesai dilaksanakan untuk mengukur perubahan atau peningkatan *self awareness* yang terjadi.

Penggunaan angket sebagai alat pengumpulan data dipilih karena memiliki keunggulan dalam mengukur aspek-aspek psikologis secara kuantitatif dan efisien. Selain itu, isntrumen ini memudahkan proses tabulasi dan analisis data melalui perangkat lunak statistik. Untuk memastikan hasil pengukuran dapat diandalkan, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reabilitas pada angket melalui *try-out* pada peserta yang memiliki karakteristik mirip namun berada di luar sampel penelitian, sebelum diterapkan secara luas.

Angket *self awareness* disusun dalam bentuk skala Likert lima poin dengan rentang skor mulai dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (ragu-ragu), 4 (sesuai), 5 (sangat sesuai). Pernyataan-pernyataan dalam angket dikembangkan berdasarkan indikator *self awareness* ke dalam beberapa aspek penting, seperti :

1. Menyadari apa yang sedang dirasakan
2. Merasakan perasaan tertentu sesuai dengan konteks/kejadian/informasi yang diterima
3. Menyadari kekuatan dan kelemahan diri
4. Mampu belajar dari pengalaman sendiri
5. Terbuka terhadap masukan dari orang lain
6. Berani menunjukkan kemampuan merasakan emosi
7. Berani menyampaikan pendapat
8. Berani mengambil keputusan sendiri

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu proses pengolahan data menjadi informasi baru dengan tujuan mempermudah pemahaman karakteristik data dan menjadikannya sebagai solusi terhadap suatu masalah, terutama dalam konteks penelitian (Ulfah et al., 2022). Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dengan langkah-langkah uji statistik yang diterapkan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

   Langkah pertama adalah melakukan pengujian normalitas data. Uji Normalitas adalah proses statistik yang digunakan untuk menentukan apakah sebuah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal (Kurniawan et al., 2024). Uji normalitas penelitian ini menggunakan uji kolmohorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, untuk memastikan bahwa data terdistribusi normal atau tidak.

   Jika data berdistribusi normal, maka uji-t berpasangan dapat diterapkan. Uji ini akan membandingkan rata-rata skor *pre-test* (sebelum *treatment*) dan rata-rata skor *post-test* (setelah *treatment*) untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang siginifikan dalam *self awareness* siswa.

2. Uji Homogenitas

   Setelah distribusi data dipastikan normal, tahap berikutnya adalah melakukan uji homogenitas. Uji ini bertujuan untuk menilai apakah varians data *pre-test* dan *post-test* seragam (homogen). Homogenitas data merupakan syarat penting dalam uji komparatif untuk memastikan bahwa kelompok data memiliki tingkat penyebaran yang sama. Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test for Equality of Variances melalui SPSS. Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan homogen. Homogenitas ini penting karena memungkinkan hasil uji perbedaan (uji-t) menjadi valid, tanpa adanya bias akibat perbedaan penyebaran data antar kelompok.

3. Uji-t

   Setelah data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, analisis dilanjutkan dengan melakukan uji-t berpasangan (paired sample t-test). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor *self awareness* siswa antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) *treatment* diberikan. Uji-t berpasangan sesuai digunakan dalam desain penelitian pre-eksperimental yang hanya melibatkan satu kelompok subjek. Uji ini menguji hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan

signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan adanya perbedaan signifikan. Hasil uji-t dinyatakan signifikan apabila nilai Sig. < 0,05, yang berarti *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik zikir berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self awareness* siswa.

4. Perhitungan N-gain

Selain melihat perbedaan signifikan menggunakan uji-t, peneliti juga menghitung N-Gain score untuk mengetahui tingkat efektivitas peningkatan *self awareness*. N-Gain menunjukkan seberapa besar peningkatan yang terjadi setelah intervensi, relatif terhadap potensi peningkatan maksimal yang mungkin dicapai oleh masing-masing siswa. Rumus N-Gain yang digunakan adalah:

$$\text{n-Gain} = \frac{\textit{Skor post test-skor pre-test}}{\textit{Skor maksimum- skor pre-test}}$$

Tabel 3.12
Kriteria n-Gain

n-Gain	Kategori
n-Gain ≥ 0.70	Tinggi
0.30 ≤n-Gain ≤ 0.70	Sedang
n-Gain < 0.30 rendah	Rendah

Berdasarkan tabel, nilai n-Gain diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

Bab ini akan menjabarkan tentang hasil dari penelitian pengaruh konseling kelompok teknik zikir untuk meningkatkan *self awareness* siswa di SMP N 13 Sijunjung, yaitu tentang : a) Deskripsi data; b) Analisis data; c) Pembahasan.

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data hasil *pre-test*

   Siswa SMP N 13 Sijunjung tercatat dalam data sebanyak 236 orang. Untuk melihat *self awareness* siswa maka dipakai skala *self awareness*. Adapun deskripsi data hasil *pre-test self awanreness* siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1
Skor *Pre-test self awareness* siswa

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	72	Rendah
2	R2	65	Rendah
3	R3	60	Sangat Rendah
4	R4	76	Rendah
5	R5	45	Sangat Rendah
6	R6	52	Sangat Rendah
7	R7	85	Rendah
8	R8	83	Rendah
9	R9	84	Rendah
10	R10	80	Rendah
Jumlah		702	Rendah
Rata-rata		70,2	

Dari Tabel 4.1 tersebut, terlihat bahwa klasifikasi *self awareness* siswa ketika *pre-test* bervariasi 3 orang pada kategori sangat rendah yaitu R5 dengan skor 45, R6 dengan skor 52 dan R3 dengan skor 60, 7 orang pada kategori rendah yaitu R2 dengan skor 65, R1 dengan skor 72, R4

dengan skor 76, R10 dengan skor 80, R8 dengan skor 83, R9 dengan skor 84 dan R7 dengan skor 85. Jumlah skor secara keseluruhan adalah 702 dan rata-rata skor 70,2 ada di kategori rendah. Artinya *self awareness* siswa ketika *pre-test* rata-rata ada di kategori rendah. Apabila di lihat dari setiap komponen *self awareness* maka hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.2
Skor *pre-test* Siswa Komponen *Emotional awareness*

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	14	Rendah
2	R2	13	Rendah
3	R3	13	Rendah
4	R4	17	Rendah
5	R5	11	Rendah
6	R6	10	Sangat Rendah
7	R7	22	Sedang
8	R8	21	Sedang
9	R9	21	Sedang
10	R10	21	Sedang
Jumlah		163	Rendah
Rata-rata		16,3	

Dari Tabel 4.2 tersebut, diketahui klasifikasi *self awareness* siswa pada komponen *emotional awareness* ketika *pre-test* berada pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang. R6 ada dikategori sangat rendah dengan skor 10, R5 dengan skor 11, R2 dengan skor 13, R3 dengan skor 13, R1 dengan skor 14 dan R4 dengan skor 17 ada di kategori rendah sedangkan R8 dengan skor 21, R9 dengan skor 21, R10 dengan skor 21 dan R7 dengan skor 22 ada di kategori sedang. Sedangkan jumlah skor pada komponen *emotional awareness* yaitu 163 dan rata-rata 16,3 ada di kategori rendah. Artinya rata-rata *self awareness* siswa pada komponen *emotional awareness* ketika *pre-test* berada pada kategori rendah. Adapun jika di

lihat dari Komponen *accurate self assessment* maka hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.3
Skor *pre-test* Siswa Komponen *Accurate self assessment*

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	27	Rendah
2	R2	25	Rendah
3	R3	23	Rendah
4	R4	31	Rendah
5	R5	15	Sangat Rendah
6	R6	21	Sangat Rendah
7	R7	32	Sedang
8	R8	32	Sedang
9	R9	30	Rendah
10	R10	30	Rendah
Jumlah		266	Rendah
Rata-Rata		26,6	

Dari Tabel 4.3 tersebut, diketahui klasifikasi *self awareness* siswa pada komponen *accurate self assessment* ketika *pre-test* ada di kategori sangat rendah, rendah dan sedang. R5 dengan skor 15, dan R6 dengan skor 21 ada di kategori sangat rendah. R3 dengan skor 23, R2 dengan skor 25, R1 dengan skor 27, R9 dengan skor 30, dan R10 dengan skor 30 ada di kategori rendah. R8 dengan skor 32 dan R7 dengan skor 32 ada di kategori sedang. Sedangkan jumlah skor pada komponen *accurate self assessment* yaitu 266 dengan rata-rata 26,6 ada di kategori rendah. Artinya rata-rata *self awareness* siswa pada komponen *accurate self assessment* ketika *pre-test* berada pada kategori rendah. Adapun jika di lihat dari pada komponen *self confidence* hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.4
Skor *pre-test* Siswa Komponen *Self confidence*

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	31	Rendah
2	R2	27	Rendah
3	R3	24	Rendah
4	R4	28	Rendah
5	R5	19	Sangat Rendah
6	R6	21	Sangat Rendah
7	R7	31	Rendah
8	R8	30	Rendah
9	R9	33	Sedang
10	R10	29	Rendah
Jumlah		273	Rendah
Rata-rata		27,3	

Dari Tabel 4.4 tersebut, diketahui klasifikasi *self awareness* siswa pada Komponen *self confidence* ketika *pre-test* ada di kategori sangat rendah, rendah dan sedang. R5 dengan skor 19, dan R6 dengan skor 21 ada di kategori sangat rendah. R3 dengan skor 24, R2 dengan skor 27, R4 dengan skor 28, R10 dengan skor 29, R8 dengan skor 30, R1 dengan skor 31, R7 dengan skor 31 ada di kategori rendah. R9 dengan skor 33 ada di kategori sedang. Sedangkan jumlah skor pada Komponen *self confidence* yaitu 273 dengan rata-rata 27,3 ada di kategori rendah. Artinya rata-rata *self awareness* siswa pada komponen *self confidence* ketika *pre-test* berada pada kategori rendah.

2. Deskripsi Data Treatment

   a. Treatment ke-1

      Pelaksanaan treatment ke-1 pada hari Senin tanggal 5 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan BK. Peserta layanan sebanyak 10 orang siswa yang terdiri sari 3 orang mempunyai *self awareness* sangat

rendah, dan 7 orang mempunyai *self awareness* rendah. Dalam kegiatan tersebut penulis selaku pemimpin kelompok (PK). Tahapan dari kegiatan layanan tersebut sebagai berikut :

1) Tahap awal

   Pada tahap awal, pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan sebagai berikut :

   a) Anggota kelompok diterima dengan terbuka, mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada peserta konseling
   b) Membuka kegiatan konseling kelompok (menjelaskan pengertian, menyampaikan tujuan dan asas layanan)
   c) Mengembangkan suasana yang akrab, aman dan kondusif bagi anggota kelompok (memperkenalkan diri masing-masing dengan menggunakan games yaitu rangakaian nama)

2) Tahap peralihan

   Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok memfasilitasi kesiapan psikologis anggota dengan cara :

   a) Mengenali suasana kelompok dan mengamati kesiapan anggota kelompok untuk memasuki kegiatan inti konseling kelompok
   b) Memberikan dukungan verbal kepada anggota kelompok yang masih terlihat ragu atau kurang percaya diri untuk berpartisipasi

3) Tahap kegiatan

   a) Menjabarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan.
   b) Mendeskripsikan kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan yaitu dengan menjelaskan apa itu *self awareness* dan karakteristik individu yang mempunyai *self awareness*. Konsep *self awareness* disampaikan kepada anggota kelompok agar anggota kelompok mengetahui apa yang akan di bahas dan saling berbagi tentang apa yang dialaminya terkait dengan *self awareness*.

c) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan pada masing-masing anggota kelompok untuk mengemukakan masalah yang dihadapi terkait dengan *self awareness*. Masalah yang muncul dari setiap anggota kelompok sebagai berikut :

Tabel 4.5
Masalah siswa Terkait dengan *self awareness*

No	Inisial	Masalah
1	R1	Sering menunda PR sampai menumpuk karena lebih asyik bermain HP
2	R2	Sering melontarkan candaan yang menyakiti hati orang lain tanpa disengaja
3	R3	Merasa bingung saat ditanya apa hobi atau cita-cita
4	R4	Tidak mau mencoba hal baru karena takut terlihat bodoh di depan orang lain
5	R5	Merasa diri "paling tidak mampu" atau "paling tidak menarik" dibandingkan teman sekelas
6	R6	Merasa sangat gugup, berkeringat dingin, atau blank saat akan ujian
7	R7	Sering merasa sedih atau hampa di malam hari namun tidak tahu apa penyebabnya
8	R8	Merasa sering marah meledak-ledak pada teman atau adik di rumah tanpa alasan yang jelas, lalu merasa menyesal setelahnya
9	R9	Selalu mengiyakan permintaan teman meskipun sedang lelah atau sibuk
10	R10	Merasa harus mengikuti gaya hidup atau perilaku temannya agar diterima, meskipun hal itu bertentangan dengan keinginan sendiri

d) Setelah seluruh anggota menyampaikan permasalahan, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan permasalahan yang akan dibahas terlebih dahulu. Dan berdasarkan kesepakatan kelompok, dipilih permasalahan R10 sebagai fokus pembahasan yaitu mengenai merasa harus mengikuti gaya hidup atau perilaku temannya

agar diterima, meskipun hal itu bertentangan dengan keinginan sendiri.

e) Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks.
f) Anggota kelompok diarahkan untuk menyadari kehadiran Allah dalam diri masing-masing dengan cara mendampingi anggota kelompok untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur sehingga merasakan ketenangan napas guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental dan menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui perasaan, pikiran, dan kegelisahan yang sedang dialami.
g) Anggota kelompok diminta untuk menghadirkan kesadaran bahwa permasalahan yang dialami R10 juga berada dalam pengetahuan dan pengawasan Allah, sehingga perasaan tidak sendirian mulai muncul.
h) R10 menceritakan permasalahannya secara lebih mendalam, meliputi perasaan yang muncul ketika harus mengikuti gaya hidup teman, pikiran yang terlintas dalam dirinya dan ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan.
i) Anggota kelompok lain menyimak secara aktif tanpa menyela, sambil tetap menjaga kesadaran akan kehadiran Allah dalam hati masing-masing.
j) Setelah R10 selesai bercerita, anggota kelompok menyampaikan respon empatik, mengungkapkan perasaan yang muncul saat mendengar cerita R10, membagikan pengalaman serupa yang pernah dialami.
k) Anggota kelompok secara bergantian membantu R10 menyadari emosi dominan yang muncul (misalnya takut tidak diterima, cemas, ragu), dan mengaitkan emosi tersebut dengan situasi nyata yang sering dihadapi R10.

l) Dalam suasana sadar dan reflektif, pemimpin kelompok mengajak R10 menyadari nilai diri dan keinginan pribadi yang selama ini terabaikan, kemudian mendiskusikan bersama anggota kelompok, perasaan apa yang muncul ketika membayangkan bersikap sesuai dengan kehendak diri sendiri.

m) Anggota kelompok tampak mengajukan pertanyaan reflektif, berbagi sudut pandang dalam membantu R10 menemukan makna permasalahannya sendiri.

n) Selama berdiskusi, pemimpin sesekali mengajak kembali anggota kelompok untuk menarik napas perlahan dan menguatkan kesadaran akan kehadiran Allah, agar diskusi tetap tenang dan tidak emosional.

o) Pemimpin kelompok hanya melakukan intervensi minimal, seperti mengingatkan anggota untuk tetap saling menghargai, mengarahkan kembali fokus pada perasaan dan kesadaran diri, dan menjaga agar dinamika kelompok tetap kondusif dan alamiah.

p) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R10 merumuskan pemahaman baru tentang dirinya, kemudian menyadari bahwa penerimaan diri dan ketenangan batin tidak bergantung sepenuhnya pada penilaian teman, melainkan pada kesadaran diri dan kedekatan dengan Allah SWT.

4) Tahap penutup (Evaluasi dan penilaian layanan)

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok melakukan kegiatan sebagai berikut :

a) Mengajak anggota kelompok melakukan refleksi singkat terhadap seluruh rangkaian kegiatan

b) Memberi kesempatan kepada anggota kelompok menyampaikan perasaan dan kesadaran baru yang diperoleh

c) Memberikan penguatan dan umpan balik positif terhadap keterlibatan anggota kelompok

d) Menyimpulkan kegiatan sesi 1 dengan menegaskan pentingnya kesadaran emosi sebagai langkah awal mengenal diri
e) Menyampaikan gambaran singkat fokus kegiatan pada sesi berikutnya
f) Menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa dan suasana yang positif serta suportif

b. Treatment ke-2

Pelaksanaan treatment ke-2 pada hari Selasa tanggal 6 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan BK. Peserta layanan sebanyak 10 orang siswa. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

Pada tahap awal, pemimpin kelompok melakasanakan kegiatan sebagai berikut :

a) Menerima anggota kelompok dengan sikap terbuka dan ramah serta mengucapkan salam.
b) Membuka kegiatan konseling kelompok dan mengingatkan kembali tujuan umum layanan konseling kelompok.
c) Mengulas secara singkat hasil pertemuan sebelumnya untuk membangun kesinambungan antar sesi.
d) Mengondisikan suasana kelompok agar tetap aman, nyaman, dan kondusif.
e) Mengingatkan kembali kesepakatan kelompok, khususnya terkait kerahasiaan, saling menghargai, dan tidak menghakimi.

2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok memfasilitasi kesiapan anggota kelompok dengan cara :

a) Mengamati kesiapan psikologis anggota kelompok untuk memasuki kegiatan inti.
b) Mengajak anggota kelompok memperhatikan kondisi emosi yang sedang dirasakan saat itu, dan menyampaikan bahwa

emosi seperti marah, bercanda berlebihan, atau menyesal setelah bereaksi merupakan hal yang umum dialami remaja

c) Memberikan dukungan verbal kepada anggota kelompok yang masih terlihat ragu untuk berpartisipasi aktif.

3) Tahap kegiatan

a) Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan permasalahan yang akan dibahas pada treatment ke dua ini.

b) Berdasarkan kesepakatan kelompok, dipilih permasalahan R2 dan R8 sebagai fokus pembahasan, yaitu:

(1) R2, sering melontarkan candaan yang menyakiti hati orang lain tanpa disengaja

(2) R8, sering marah meledak-ledak kemudian merasa menyesal

c) Pemimpin kelompok meminta kesediaan R2 dan R8 untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara lebih mendalam, yang berkaitan dengan perasaan yang muncul sebelum bereaksi, bentuk reaksi yang dilakukan, dan perasaan setelah mengetahui dampak dari reaksi tersebut terhadap orang lain

d) R2 dan R8 secara bergantian menceritakan permasalahan yang dialami, seperti perasaan yang muncul sebelum bereaksi, reaksi yang dilakukan, dan perasaan setelah mengetahui dampaknya terhadap orang lain.

e) Anggota kelompok lain menyimak secara aktif tanpa menyela, sambil tetap menjaga kesadaran akan kehadiran Allah.

f) Pemimpin kelompok mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks, serta mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental.

g) Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari kehadiran Allah dalam diri masing-masing, menghadirkan keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui setiap perasaan, dorongan emosi, dan reaksi yang muncul, merasakan bahwa diri selalu berada dalam pengawasan dan pendampingan Allah.

h) Dalam suasana sadar dan reflektif tersebut, anggota kelompok diajak untuk menyadari kembali perasaan yang biasanya muncul sebelum candaan terlontar atau kemarahan meledak, mengamati sinyal tubuh dan emosi yang muncul saat emosi mulai meningkat, menyadari bahwa Allah mengetahui emosi tersebut bahkan sebelum mereka bereaksi.

i) Anggota kelompok diminta untuk mengaitkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan permasalahan R2 dan R8, dengan cara membayangkan bagaimana reaksi mereka apabila menyadari bahwa Allah sedang menyaksikan setiap ucapan dan tindakan, merasakan perbedaan emosi ketika emosi disadari terlebih dahulu dibandingkan ketika langsung bereaksi.

j) R2 dan R8 kembali menceritakan permasalahan yang dialami dengan sudut pandang yang lebih sadar terhadap emosi yang muncul.

k) Anggota lain menyampaikan respon empatik, berbagi pengalaman serupa terkait emosi spontan dan membantu R2 dan R8 menyebutkan emosi dominan yang sering muncul (misalnya marah, kesal, ingin diperhatikan).

l) Melalui dinamika kelompok, anggota kelompok bersama-sama untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal munculnya emosi sebelum bereaksi dan mendiskusikan bagaimana kesadaran akan kehadiran Allah dapat membantu menahan atau mengarahkan respon emosi secara lebih tepat.

m) Diskusi berlangsung secara alami antaranggota kelompok, sementara pemimpin kelompok hanya menjaga alur diskusi tetap kondusif, sesekali mengingatkan anggota kelompok untuk kembali pada napas dan kesadaran akan kehadiran Allah, memastikan suasana diskusi tetap aman dan tidak menghakimi.

n) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R2 dan R8 merumuskan pemahaman baru bahwa menyadari emosi dan mengingat Allah sebelum bereaksi dapat membantu mereka merespons situasi sosial secara lebih tenang dan bertanggung jawab.

4) Tahap Penutup

a) Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan refleksi singkat terhadap pengalaman selama kegiatan konseling kelompok.

b) Anggota kelompok diminta menyampaikan perasaan atau pengalaman yang dirasakan setelah mengikuti teknik zikir.

c) Pemimpin kelompok memberikan penguatan dan umpan balik positif terhadap respon anggota kelompok.

d) Pemimpin kelompok menyimpulkan kegiatan sesi ke-2 dengan menegaskan pentingnya kesadaran emosi sebelum bereaksi dalam interaksi sosial.

e) Menyampaikan gambaran singkat fokus kegiatan pada sesi berikutnya.

f) Pemimpin kelompok menutup kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang positif dan suportif.

c. Treatment ke-3

Pelaksanaan treatment ke-3 pada hari Rabu tanggal 7 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan BK. Peserta layanan sebanyak 10 orang siswa. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

Pada tahap awal, pemimpin kelompok melakasanakan kegiatan sebagai berikut :

a) Menerima anggota kelompok dengan sikap terbuka dan ramah serta mengucapkan salam.
b) Membuka kegiatan konseling kelompok dan mengingatkan kembali tujuan umum layanan konseling kelompok.
c) Mengulas secara singkat hasil pertemuan sebelumnya untuk membangun kesinambungan antar sesi.
d) Mengondisikan suasana kelompok agar tetap aman, nyaman, dan kondusif.
e) Mengingatkan kembali kesepakatan kelompok, khususnya terkait kerahasiaan, saling menghargai, dan tidak menghakimi.

2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok memfasilitasi kesiapan anggota kelompok dengan cara :

a) Mengajak anggota kelompok memperhatikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami terkait penilaian terhadap diri sendiri.
b) Menyampaikan bahwa perasaan tidak percaya diri, takut dinilai, atau merasa tidak mampu merupakan pengalaman yang umum dialami siswa.
c) Memberikan penguatan bahwa tujuan kegiatan bukan untuk membandingkan diri dengan orang lain, melainkan untuk memahami diri secara lebih jujur dan seimbang.
d) Mengamati kesiapan psikologis anggota kelompok untuk memasuki kegiatan inti konseling kelompok.
e) Memberikan dukungan verbal kepada anggota kelompok yang masih tampak ragu atau kurang percaya diri untuk berpartisipasi

3) Tahap Kegiatan

Pelaksanaan tahap kegiatan ini adalah sebagai berikut :

a) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memutuskan permasalahan yang akan dibahas, dan berdasarkan kesepakatan maka dipilih permasalahan R4 dan R5 sebagai fokus pembahasan, yaitu :
   (1) R4, tidak mau mencoba hal baru karena takut terlihat bodoh di depan orang lain
   (2) R5, merasa diri paling tidak mampu atau paling tidak menarik dibandingkan teman sekelas
b) Pemimpin kelompok meminta kesediaan R4 dan R5 untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara lebih mendalam, khususnya terkait cara mereka menilai diri sendiri, pikiran negatif yang sering muncul, dan perasaan yang muncul saat membandingkan diri dengan orang lain.
c) Pemimpin kelompok mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks.
d) Anggota kelompok didampingi untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental.
e) Pemimpin kelompok memfasilitasi zikir, dengan mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari kehadiran Allah sebagai Zat yang Maha Mengetahui hakikat diri manusia, menyadari bahwa Allah mengetahui potensi, keterbatasan, dan nilai diri setiap individu secara utuh, merasakan ketenangan bahwa penilaian Allah tidak bergantung pada perbandingan dengan orang lain.
f) Dalam suasana sadar dan reflektif tersebut, anggota kelompok diajak untuk mengamati pikiran-pikiran negatif tentang diri yang sering muncul, menyadari bahwa pikiran tersebut

bukanlah fakta mutlak, menyadari bahwa Allah menciptakan setiap manusia dengan keunikan dan potensi masing-masing.

g) R4 dan R5 kembali mengungkapkan perasaan dan pikiran yang muncul ketika menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui nilai diri mereka, bukan berdasarkan penilaian teman.

h) Anggota kelompok lain menyampaikan respon empatik, berbagi pengalaman serupa terkait perasaan tidak percaya diri atau takut dinilai, dan membantu R4 dan R5 membedakan antara penilaian diri yang realistis dan penilaian diri yang berlebihan atau merendahkan diri.

i) Melalui dinamika kelompok anggota kelompok secara bersama-sama mengidentifikasi kekuatan dan kemampuan yang dimiliki R4 dan R5, mendiskusikan bagaimana cara menilai diri secara lebih seimbang dan objektif, mengaitkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan sikap menerima diri secara lebih positif.

j) Selama diskusi berlangsung, pemimpin kelompok hanya melakukan intervensi minimal, seperti menjaga alur diskusi tetap kondusif, mengingatkan anggota untuk tetap saling menghargai, sesekali mengajak anggota kembali pada napas dan kesadaran akan kehadiran Allah.

k) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R4 dan R5 merumuskan pemahaman baru bahwa menilai diri secara lebih realistis dan bersandar pada penilaian Allah dapat membantu mereka lebih berani mencoba hal baru dan menerima diri apa adanya.

4) Tahap Penutup

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok melakukan kegiatan sebagai berikut :

a) Mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan.

b) Memberi kesempatan kepada anggota kelompok menyampaikan perasaan dan kesadaran baru yang diperoleh.
c) Memberikan penguatan dan umpan balik positif terhadap keterlibatan aktif anggota kelompok.
d) Menyimpulkan kegiatan sesi ke-3 dengan menegaskan pentingnya penilaian diri yang realistis sebagai bagian dari *self-awareness*.
e) Menyampaikan gambaran singkat fokus kegiatan pada sesi berikutnya.
f) Menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa dan suasana yang positif serta suportif.

d. Treatment ke-4

Pelaksanaan treatment ke-4 pada hari Kamis tanggal 8 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan kelas. Peserta layanan sebanyak 10 orang siswa. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

Pada tahap awal, pemimpin kelompok melakasanakan kegiatan sebagai berikut :

a) Menerima anggota kelompok dengan sikap terbuka dan ramah serta mengucapkan salam.
b) Membuka kegiatan konseling kelompok dan mengingatkan kembali tujuan umum layanan konseling kelompok.
c) Mengulas secara singkat hasil kegiatan pada pertemuan sebelumnya untuk menjaga kesinambungan proses konseling.
d) Mengondisikan suasana kelompok agar tetap aman, nyaman, dan kondusif.
e) Mengingatkan kembali kesepakatan kelompok, khususnya terkait kerahasiaan, saling menghargai, dan tidak menghakimi.

f) Melaksanakan kegiatan penghangatan singkat untuk membantu anggota kelompok merasa rileks dan siap mengikuti kegiatan.

2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok memfasilitasi kesiapan psikologis anggota kelompok dengan cara:

a) Mengajak anggota kelompok memperhatikan perasaan yang muncul ketika harus memenuhi permintaan orang lain.
b) Menyampaikan bahwa merasa tidak enak menolak, takut mengecewakan, atau takut ditolak merupakan pengalaman yang umum dialami siswa.
c) Memberikan penguatan bahwa tujuan kegiatan adalah membantu anggota kelompok memahami hak dan kebutuhan diri tanpa merugikan orang lain.
d) Mengamati kesiapan psikologis anggota kelompok untuk memasuki kegiatan inti konseling kelompok.
e) Memberikan dukungan verbal kepada anggota kelompok yang masih terlihat ragu untuk berpartisipasi aktif.

3) Tahap kegiatan

Pemimpin kelompok memfasilitasi kegiatan inti konseling kelompok dengan tahapan sebagai berikut :

a) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memutuskan permasalahan yang akan dibahas, dan berdasarkan kesepakatan maka dipilih permasalahan R9 sebagai fokus pembahasan, yaitu selalu mengiyakan permintaan teman meskipun sedang lelah atau sibuk.
b) Pemimpin kelompok meminta kesediaan R9 untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara lebih mendalam, khususnya terkait perasaan yang muncul saat

diminta tolong, pikiran yang muncul ketika ingin menolak, dan alasan R9 akhirnya memilih mengiyakan permintaan tersebut.

c) Pemimpin kelompok mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks.
d) Anggota kelompok didampingi untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental.
e) Pemimpin kelompok memfasilitasi kegiatan zikir, dengan mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari kehadiran Allah yang Maha Mengetahui niat, kelelahan, dan batas kemampuan setiap hamba-Nya, menyadari bahwa menjaga diri dan kesehatan diri juga merupakan bentuk amanah dari Allah, merasakan ketenangan bahwa bersikap jujur terhadap diri sendiri tidak berarti menjadi orang yang buruk.
f) Dalam suasana sadar dan reflektif tersebut, anggota kelompok diajak untuk mengamati perasaan tidak enak, takut ditolak, atau takut dianggap egois, menyadari bahwa Allah mengetahui isi hati dan keterbatasan diri R9, membedakan antara membantu dengan ikhlas dan memaksakan diri hingga merugikan diri sendiri.
g) R9 kembali mengungkapkan perasaan dan pikiran yang muncul ketika menyadari bahwa Allah memahami keterbatasan dirinya.
h) Anggota kelompok lain menyampaikan respon empatik, berbagi pengalaman serupa terkait kesulitan menolak permintaan orang lain, membantu R9 menyadari hak dirinya untuk beristirahat dan berkata jujur.
i) Melalui dinamika kelompok, anggota kelompok bersama-sama mendiskusikan makna bersikap asertif tanpa menyakiti orang lain, mengaitkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan keberanian menjaga batas diri, merefleksikan bahwa

berkata “tidak” dengan cara yang baik juga merupakan sikap bertanggung jawab.

j) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R9 merumuskan pemahaman baru bahwa bersikap asertif dan menjaga batas diri adalah bagian dari menghargai diri dan amanah dari Allah SWT.

4) Tahap penutup

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok melakukan kegiatan sebagai berikut:

a) Mengajak anggota kelompok melakukan refleksi singkat terhadap pengalaman selama kegiatan.
b) Memberi kesempatan kepada anggota kelompok menyampaikan perasaan dan kesadaran baru yang diperoleh.
c) Memberikan penguatan dan umpan balik positif terhadap keterlibatan aktif anggota kelompok.
d) Menyimpulkan kegiatan sesi ke-4 dengan menegaskan pentingnya self-confidence dan keberanian menjaga batas diri dalam relasi sosial.
e) Menyampaikan gambaran singkat fokus kegiatan pada sesi berikutnya.
f) Menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa dan suasana yang positif serta suportif

e. Treatment ke-5

Pelaksanaan treatment ke-5 pada hari Senin tanggal 12 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan BK. Peserta layanan sebanyak 10 orang siswa. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

a) Pemimpin kelompok menerima anggota kelompok dengan sikap terbuka dan penuh empati.

b) Pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam dan suasana yang menenangkan.
c) Pemimpin kelompok mengulas secara singkat pengalaman dan hasil refleksi pada pertemuan sebelumnya.
d) Pemimpin Kelompok mengingatkan kembali tujuan konseling kelompok sebagai ruang aman untuk berbagi dan belajar bersama.
e) Pemimpin kelompok menegaskan kembali kesepakatan kelompok, terutama terkait kerahasiaan dan saling menghargai.
f) Pemimpin kelompok mengondisikan suasana kelompok agar setiap anggota merasa diterima dan nyaman.

2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok memasuki suasana reflektif dengan cara

a) Mengajak anggota kelompok menyadari emosi yang sering muncul tetapi jarang disadari atau diungkapkan.
b) Menyampaikan bahwa perasaan sedih, marah, kecewa, atau takut merupakan emosi yang wajar dialami setiap individu.
c) Memberikan penguatan bahwa kegiatan ini tidak bertujuan menghakimi, melainkan memahami diri.
d) Mengamati kesiapan anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam kegiatan inti.
e) Memberikan dukungan kepada anggota kelompok yang masih terlihat ragu atau tertutup.

3) Tahap kegiatan

a) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memutuskan permasalahan yang akan dibahas, dan berdasarkan kesepakatan maka dipilih permasalahan R1 dan R6.

b) Pemimpin kelompok meminta kesediaan R1 dan R6 untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara lebih mendalam, khususnya terkait emosi yang sering muncul namun dipendam, situasi yang memicu munculnya emosi tersebut, dampak emosi tersebut terhadap perilaku dan hubungan sosial.
c) Pemimpin kelompok mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks.
d) Anggota kelompok didampingi untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental.
e) Pemimpin kelompok memfasilitasi zikir, dengan mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari kehadiran Allah yang Maha Mengetahui setiap perasaan yang tersimpan di dalam hati, menyadari bahwa tidak ada emosi yang tersembunyi dari Allah, merasakan bahwa mengakui perasaan di hadapan Allah adalah bentuk kejujuran terhadap diri sendiri.
f) Dalam suasana sadar dan reflektif tersebut, anggota kelompok diajak untuk mengamati emosi yang selama ini diabaikan atau ditekan, menerima emosi tersebut tanpa menilai sebagai baik atau buruk, menyadari bahwa Allah menciptakan emosi sebagai bagian dari fitrah manusia.
g) R1 dan R6 mengungkapkan kembali perasaan yang muncul setelah menyadari bahwa Allah mengetahui dan menerima kondisi batin mereka.
h) Anggota kelompok lain memberikan respon empatik, berbagi pengalaman serupa terkait memendam emosi, membantu R1 dan R6 menemai emosi yang mereka rasakan dengan lebih jelas.
i) Melalui dinamika kelompok, anggota kelompok bersama-sama mendiskuiskan pentingnya mengenali emosi sebelum

bereaksi, mengaitkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan keberanian menerima emosi diri, merefleksikan bahwa memahami emosi adalah langkah awal mengelola emosi secara sehat.

j) Pemimpin kelompok menjaga jalannya diskusi agar tetap kondusif, serta sesekali mengingatkan anggota kelompok untuk kembali pada kesadaran napas dan kehadiran Allah apabila suasana emosional meningkat.

k) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R1 dan R6 merumuskan pemahaman baru bahwa mengenali dan menerima emosi merupakan bagian dari *emotional awareness* dan bentuk kedekatan dengan Allah SWT.

4) Tahap penutup

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok melakukan kegiatan sebagai berikut:

a) Mengajak anggota kelompok melakukan refleksi singkat terhadap pengalaman yang diperoleh selama kegiatan.

b) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok menyampaikan perubahan perasaan dan kesadaran baru.

c) Memberikan penguatan positif terhadap keberanian anggota kelompok dalam mengungkapkan emosi.

d) Menyimpulkan kegiatan sesi ke-5 dengan menegaskan pentingnya *emotional awareness* sebagai dasar pengelolaan emosi yang sehat.

e) Menyampaikan gambaran singkat fokus kegiatan pada sesi berikutnya.

f) Menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa dan suasana yang hangat serta penuh penerimaan

f. Treatment ke-6

Pelaksanaan treatment ke-6 pada hari Selasa tanggal 13 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan BK. Peserta layanan sebanyak 10

orang siswa. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

   Pada tahap awal, pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan sebagai berikut:

   a) Menerima anggota kelompok dengan sikap terbuka dan penuh empati.
   b) Membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam.
   c) Mengulas secara singkat hasil refleksi pada pertemuan sebelumnya.
   d) Menyampaikan bahwa sesi ini berfokus pada pemahaman diri secara lebih realistis.
   e) Mengingatkan kembali kesepakatan kelompok, terutama keterbukaan dan saling menghargai.
   f) Mengondisikan suasana agar anggota kelompok merasa aman untuk mengevaluasi diri secara jujur.

2) Tahap peralihan

   Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok memasuki suasana reflektif dengan cara:

   a) Mengajak anggota kelompok memikirkan bagaimana mereka biasanya menilai diri sendiri.
   b) Menyampaikan bahwa menilai diri terlalu rendah maupun terlalu tinggi dapat menghambat perkembangan diri.
   c) Memberikan penguatan bahwa memahami diri bukan berarti menyalahkan diri.
   d) Mengamati kesiapan anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam kegiatan inti.
   e) Memberikan dorongan singkat kepada anggota kelompok agar berani terbuka

3) Tahap kegiatan
   a) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memutuskan permasalahan yang akan dibahas, dan berdasarkan kesepakatan maka dipilih permasalahan R7
   b) Pemimpin kelompok meminta kesediaan R7 untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara lebih mendalam, terutama terkait kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, perasaan tidak mampu atau ragu terhadap potensi diri, dan dampak penilaian diri tersebut terhadap kepercayaan diri dan perilaku sehari-hari.
   c) Pemimpin kelompok mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks.
   d) Anggota kelompok didampingi untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental.
   e) Pemimpin kelompok memfasilitasi zikir maknawi, dengan mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari bahwa Allah menciptakan setiap manusia dengan potensi yang berbeda, menghadirkan kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui kemampuan dan keterbatasan setiap hamba, merasakan ketenangan bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh perbandingan dengan orang lain.
   f) Dalam suasana sadar dan reflektif tersebut, anggota kelompok diajak untuk mengamati pikiran-pikiran yang muncul saat membandingkan diri dengan orang lain, menyadari kecenderungan menilai diri terlalu rendah, mengaitkan pemahaman bahwa Allah menilai manusia berdasarkan usaha dan keikhlasan.

g) R7 menyampaikan kembali pemahaman baru yang dirasakan setelah proses zikir, khususnya terkait cara memandang potensi diri.
h) Anggota kelompok lain memberikan umpan balik yang jujur dan empatik, menyampaikan pandangan objektif tentang kelebihan dan potensi R7, membantu R7 melihat diri secara lebih seimbang.
i) Melalui dinamika kelompok, anggota kelompok bersama-sama mendiskusikan pentingnya menilai diri secara realistis, mengaitkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan sikap menerima diri, menyadari bahwa mengenal diri secara objektif merupakan bagian dari tanggung jawab pribadi.
j) Pemimpin kelompok menjaga jalannya diskusi agar tetap kondusif serta sesekali mengingatkan anggota kelompok untuk kembali pada kesadaran napas dan kehadiran Allah.
k) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R7 merumuskan pemahaman bahwa accurate self-assessment membantu individu mengenali potensi diri tanpa merendahkan atau meninggikan diri secara berlebihan.

4) Tahap penutup

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan sebagai berikut:

a) Mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap pengalaman selama sesi berlangsung.
b) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok menyampaikan perubahan cara pandang terhadap diri sendiri.
c) Memberikan penguatan terhadap keberanian R7 dalam mengevaluasi diri secara terbuka.
d) Menyimpulkan bahwa menilai diri secara objektif merupakan bagian penting dari *self awareness*.

e) Menyampaikan gambaran singkat fokus kegiatan pada sesi berikutnya.

f) Menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa dan suasana yang tenang.

g. Treatment ke-7

Pelaksanaan treatment ke-7 pada hari Rabu tanggal 14 Januari 2026 yang bertempat di Ruangan BK. Peserta layanan sebanyak 10 orang siswa. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap awal

Pada tahap awal, pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan sebagai berikut:

a) Menerima anggota kelompok dengan sikap hangat dan terbuka.

b) Membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam.

c) Mengulas secara singkat perjalanan konseling kelompok dari sesi pertama hingga sesi keenam.

d) Menyampaikan bahwa sesi ini merupakan sesi terakhir yang berfokus pada penguatan kepercayaan diri.

e) Mengingatkan kembali kesepakatan kelompok, terutama saling menghargai dan memberikan dukungan.

f) Mengondisikan suasana agar anggota kelompok merasa aman untuk mengekspresikan diri.

2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok memasuki suasana reflektif dengan cara:

a) Mengajak anggota kelompok mengingat situasi ketika mereka merasa ragu atau tidak percaya diri

b) Menyampaikan bahwa rasa percaya diri dapat tumbuh melalui pemahaman diri dan pengalaman positif

c) Memberikan penguatan bahwa setiap individu memiliki potensi yang bernilai.
d) Mengamati kesiapan emosional anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan inti.
e) Memberikan dorongan singkat agar anggota kelompok berani terlibat aktif

3) Tahap kegiatan

Pemimpin kelompok memfasilitasi kegiatan inti konseling kelompok dengan tahapan sebagai berikut:

a) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada R3 untuk menyampaikan masalahnya, karena memang permasalahan R3 yang belum dibahas.
b) Pemimpin kelompok meminta kesediaan R3 untuk menceritakan permasalahan yang dialami secara lebih mendalam, terutama terkait situasi yang membuatnya merasa tidak percaya diri, pikiran negatif terhadap kemampuan diri, pikiran negatif terhadap kemampuan diri, dampak rasa tidak percaya diri terhadap partisipasi di kelas dan pergaulan.
c) Pemimpin kelompok mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks.
d) Anggota kelompok didampingi untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna mencapai kondisi tenang secara fisik dan mental.
e) Pemimpin kelompok memfasilitasi zikir, dengan mengarahkan anggota kelompok untuk menyadari kehadiran Allah sebagai Dzat yang Maha Mengetahui potensi setiap hamba, menghadirkan keyakinan bahwa setiap individu diciptakan Allah dengan kemampuan dan keunikan masing-masing, merasakan ketenangan bahwa nilai diri tidak bergantung pada penilaian orang lain.

f) Dalam suasana sadar dan reflektif tersebut, anggota kelompok diajak untuk mengamati pikiran-pikiran yang melemahkan kepercayaan diri, menyadari bahwa rasa tidak mampu sering kali berasal dari penilaian diri yang keliru, menggantinya dengan kesadaran bahwa Allah memberikan potensi sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.

g) R3 menyampaikan kembali perasaan dan pemahaman baru yang dirasakan setelah proses zikir, khususnya terkait pandangan terhadap potensi diri.

h) Anggota kelompok lain memberikan dukungan verbal dan empati, menyampaikan pengalaman pribadi dalam membangun kepercayaan diri, menyebutkan kelebihan dan potensi yang mereka lihat pada diri R3.

i) Melalui dinamika kelompok, anggota kelompok bersama-sama menguatkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki nilai dan peran, mendiskusikan bagaimana kepercayaan diri dapat dibangun secara bertahap, mengaitkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan keberanian mengekspresikan diri.

j) Pemimpin kelompok menjaga agar dinamika kelompok tetap positif dan suportif serta sesekali mengingatkan anggota kelompok untuk kembali pada kesadaran napas dan kehadiran Allah.

k) Menjelang akhir kegiatan inti, anggota kelompok membantu R3 merumuskan keyakinan baru bahwa percaya diri merupakan bentuk penerimaan diri dan rasa syukur atas potensi yang diberikan Allah SWT.

4) Tahap penutup

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan sebagai berikut :

a) Mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap seluruh proses konseling kelompok yang telah dilalui.

b) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok menyampaikan perubahan yang dirasakan sejak sesi pertama.
c) Memberikan penguatan terhadap perkembangan kepercayaan diri R3 dan anggota kelompok lainnya.
d) Menutup rangkaian konseling kelompok dengan doa dan suasana kebersamaan yang positif.

3. Deskripsi data hasil *post-test*

Setelah treatment diberikan berupa konseling kelompok dengan teknik zikir, kepada sepuluh siswa SMPN 13 Sujunjung sebagai subjek penelitian, maka diberikan *post-test*. Berdasarkan hasil skala *post-test* yang diberikan, didapatkan skor dan kategori secara keseluruhan mengenai *self awareness* siswa sebagai berikut :

Tabel 4.6
Skor *Post-test self awareness* siswa

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	130	Tinggi
2	R2	125	Tinggi
3	R3	122	Tinggi
4	R4	132	Tinggi
5	R5	110	Sedang
6	R6	118	Tinggi
7	R7	140	Tinggi
8	R8	138	Tinggi
9	R9	143	Sangat Tinggi
10	R10	135	Tinggi
Jumlah		1293	Tinggi
Rata-rata		129,3	

Dari Tabel 4.6 tersebut, terlihat bahwa klasifikasi *self awareness* siswa ketika *Post-test* bervariasi 1 orang pada kategori sedang yaitu R5 dengan skor 110. 8 orang pada kategori tinggi yaitu , R6 dengan skor 118, R3 dengan skor 122, R2 dengan skor 125, R1 dengan skor 130, R4 dengan skor 132, R10 dengan skor 135, R8 dengan skor 138, R7 dengan skor 140 dan 1 orang berada pada kategori sangat tinggi yaitu R9 dengan skor 143.

Jumlah skor secara keseluruhan adalah 1293 dan rata-rata skor 129,3 ada di kategori tinggi. Artinya *self awareness* siswa ketika *Post-test* rata-rata ada di kategori tinggi. Apabila di lihat dari setiap komponen *self awareness* maka hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.7
Skor *post-test* Siswa Komponen *Emotional awareness*

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	38	Tinggi
2	R2	36	Tinggi
3	R3	36	Tinggi
4	R4	38	Tinggi
5	R5	31	Sedang
6	R6	34	Tinggi
7	R7	42	Sangat Tinggi
8	R8	41	Tinggi
9	R9	42	Sangat Tinggi
10	R10	41	Tinggi
Jumlah		379	Tinggi
Rata-rata		37,9	

Dari Tabel 4.7 tersebut, diketahui klasifikasi *self awareness* siswa pada komponen *emotional awareness* ketika *post-test* berada pada kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. R5 ada dikategori sedang dengan skor 31. R6 dengan skor 34, R2 dengan skor 36, R3 dengan skor 36, R1 dengan skor 38, R4 dengan skor 38, R8 dengan skor 11 dan R10 dengan skor 41 berada dikategori tinggi. R7 dengan skor 42 dan R9 dengan skor 42 ada di kategori sangat tinggi. Sedangkan jumlah skor pada komponen *emotional awareness* yaitu 379 dan rata-rata 37,9 ada di kategori tinggi. Artinya rata-rata *self awareness* siswa pada komponen *emotional awareness* ketika *post-test* berada pada kategori tinggi. Adapun jika di lihat dari Komponen *accurate self assessment* maka hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.8
Skor *post-test* Siswa Komponen *Accurate self assessment*

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	45	Tinggi
2	R2	44	Tinggi
3	R3	46	Tinggi
4	R4	47	Tinggi
5	R5	40	Sedang
6	R6	44	Tinggi
7	R7	50	Tinggi
8	R8	48	Tinggi
9	R9	51	Tinggi
10	R10	47	Tinggi
Jumlah		462	Tinggi
Rata-rata		46,2	

Dari Tabel 4.8 tersebut, diketahui klasifikasi *self awareness* siswa pada komponen *accurate self assessment* ketika *post-test* ada di kategori sedang dan tinggi. R5 dengan skor 40 ada di kategori sedang. R2 dengan skor 44, R6 dengan skor 44, R1 dengan skor 45, R3 dengan skor 46, R4 dengan skor 47, R10 dengan skor 47, R8 dengan skor 48, R7 dengan skor 50 dan R9 dengan skor 51 ada di kategori tinggi. Sedangkan jumlah skor pada komponen *accurate self assessment* yaitu 462 dengan rata-rata 46,2 ada di kategori tinggi. Artinya rata-rata *self awareness* siswa pada komponen *accurate self assessment* ketika *post-test* berada pada kategori tinggi. Adapun jika di lihat dari pada komponen *self confidence* hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.9
Skor *post-test* Siswa Komponen *Self confidence*

No	Responden	Skor	Kategori
1	R1	47	Tinggi
2	R2	45	Tinggi
3	R3	40	Sedang
4	R4	47	Tinggi
5	R5	39	Sedang
6	R6	40	Sedang
7	R7	48	Tinggi
8	R8	49	Tinggi
9	R9	50	Tinggi
10	R10	47	Tinggi
Jumlah		452	Tinggi
Rata-rata		45,2	

Dari Tabel 4.9 tersebut, diketahui klasifikasi *self awareness* siswa pada Komponen *self confidence* ketika *post-test* ada di kategori sedang dan tinggi. R5 dengan skor 39, R3 dengan skor 40 dan R6 dengan skor 40 ada di kategori sedang. R2 dengan skor 45, R1 dengan skor 47, R4 dengan skor 47, R10 dengan skor 47, R7 dengan skor 48, R8 dengan skor 49 dan R9 dengan skor 50 ada di kategori tinggi. Sedangkan jumlah skor pada Komponen *self confidence* yaitu 452 dengan rata-rata 45,2 ada di kategori tinggi. Artinya rata-rata *self awareness* siswa pada komponen *self confidence* ketika *post-test* berada pada kategori tinggi.

4. Perbandingan data *pre-test* dan *post-test*

Pada bagian ini dijelaskan perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*, data yang diperoleh adalah :

Tabel 4.10
Perbandingan *Pre-test* dengan *Post-test Self awareness*

No	Inisial	*Pre-test*		*Post-test*		Peningkatan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	R1	72	Rendah	130	Tinggi	Naik 58
2	R2	65	Rendah	125	Tinggi	Naik 60
3	R3	60	Sangat Rendah	122	Tinggi	Naik 62
4	R4	76	Rendah	132	Tinggi	Naik 56
5	R5	45	Sangat Rendah	110	Sedang	Naik 65
6	R6	52	Sangat Rendah	118	Tinggi	Naik 66
7	R7	85	Rendah	140	Tinggi	Naik 55
8	R8	83	Rendah	138	Tinggi	Naik 55
9	R9	84	Rendah	143	Sangat Tinggi	Naik 59
10	R10	80	Rendah	135	Tinggi	Naik 55
Jumlah		702	Rendah	1293	Tinggi	591
Rata-rata		70,2		129,3		59,1

Dari Tabel 4.10 tersebut dapat dilihat perbedaan poin *pre-test* dan *post-test*, poin *pre-test* sebesar 702 dan rata-ratanya 70,2 poin ada di kategori rendah. Setelah dilaksanakan treatment terjadi peningkatan point *post-test* menjadi 1293 dan rata-rata 129,3 ada di kategori tinggi. Kesimpulannya adalah bahwa terjadi selisih poin sebesar 591 dan rata-ratanya 59,1. Untuk perbedaan hasil perhitungan *self awareness* secara keseluruhan dilihat dari perhitungan data statistik berikut ini :

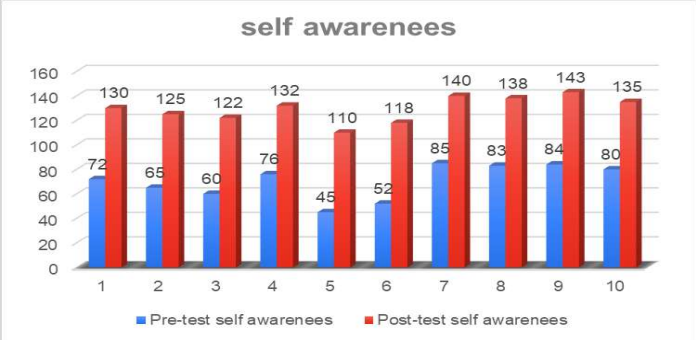
Tabel 4.11
Hasil statistik *Pre-test* Dan *Post-test self awareness*

Statistics

		Pre-test self awarenees	Post-test self awarenees
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		70.2000	129.3000
Median		74.0000	131.0000
Mode		45.00[a]	110.00[a]
Std. Deviation		14.15627	10.48862
Variance		200.400	110.011
Range		40.00	33.00
Minimum		45.00	110.00
Maximum		85.00	143.00
Sum		702.00	1293.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari Tabel 4.11 tersebut dapat dilihat perbandingan mean dan median *pre-test* dan *post-test* secata keseluruhan. Mean yang di dapat ketika *pre-test* 70.2000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan mean ketika *post-test* menjadi 129.3000 Sedangkan median yang di dapat ketika *pre-test* 74.0000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan median ketika *post-test* menjadi 131.0000. Untuk lebih jelasnya selisih hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test self awareness* secara keseluruhan dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4.1 Grafik Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test self awareness*

Untuk perbedaan hasil perhitungan *self awareness* per komponennya sebagai berikut:

Tabel 4.12
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Komponen *Emotional awareness*

No	Inisial	*Pre-test*		*Post-test*		Peningkatan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	R1	14	Rendah	38	Tinggi	Naik 24
2	R2	13	Rendah	36	Tinggi	Naik 23
3	R3	13	Rendah	36	Tinggi	Naik 23
4	R4	17	Rendah	38	Tinggi	Naik 21
5	R5	11	Rendah	31	Sedang	Naik 20
6	R6	10	Sangat Rendah	34	Tinggi	Naik 24
7	R7	22	Sedang	42	Sangat Tinggi	Naik 20
8	R8	21	Sedang	41	Tinggi	Naik 20
9	R9	21	Sedang	42	Sangat Tinggi	Naik 21
10	R10	21	Sedang	41	Tinggi	Naik 20
Jumlah		163	Rendah	379	Tinggi	216
Rata-rata		16,3		37,9		21,6

Dari Tabel 4.12 tersebut dapat dilihat perbedaan poin *pre-test* dan *post-test*, poin *pre-test* sebesar 163 dan rata-ratanya 16,3 poin ada di kategori rendah. Setelah dilaksanakan treatment terjadi peningkatan point *post-test* menjadi 379 dan rata-ratanya 37,9 ada di kategori tinggi. Kesimpulannya adalah bahwa terjadi selisih poin sebesar 216 dan rata-ratanya 21,6.

Untuk lebih jelasnya perbedaan hasil perhitungan *self awareness* komponen *emotional awareness* berdasarkan perhitungan data statistik sebagai berikut:

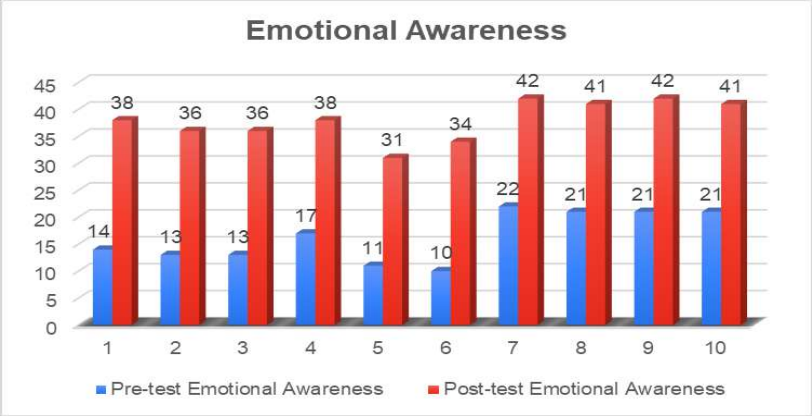
Tabel 4.13
Hasil statistik *Pre-test* dan *Post-test* Komponen *Emotional awareness*

Statistics

		Pre-test Emotional Awareness	Post-test Emotional Awareness
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		16.3000	37.9000
Median		15.5000	38.0000
Mode		21.00	36.00[a]
Std. Deviation		4.64399	3.69534
Variance		21.567	13.656
Range		12.00	11.00
Minimum		10.00	31.00
Maximum		22.00	42.00
Sum		163.00	379.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari data Tabel 4.13 tersebut dapat dilihat perbandingan mean dan median *pre-test* dan *post-test* pada komponen *emotional awareness*. Mean yang di dapat ketika *pre-test* 16.3000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan mean ketika *post-test* menjadi 37.9000. Sedangkan median yang di dapat ketika *pre-test* 15.5000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan median ketika *post-test* menjadi 38.0000. Untuk lebih jelasnya selisih hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test self awareness* komponen *emotional awareness* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4.2 Grafik Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* komponen *emotional awareness*

Selanjutnya perbedaan hasil perhitungan *self awareness* Komponen *accurate self assessment* dapat dikelaskan melalui tabel berikut :

Tabel 4.14
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Komponen *Accurate self assessment*

No	Inisial	*Pre-test*		*Post-test*		Peningkatan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	R1	27	Rendah	45	Tinggi	Naik 18
2	R2	25	Rendah	44	Tinggi	Naik 19
3	R3	23	Rendah	46	Tinggi	Naik 23
4	R4	31	Rendah	47	Tinggi	Naik 16
5	R5	15	Sangat Rendah	40	Sedang	Naik 25
6	R6	21	Sangat Rendah	44	Tinggi	Naik 23
7	R7	32	Sedang	50	Tinggi	Naik 18
8	R8	32	Sedang	48	Tinggi	Naik 16
9	R9	30	Rendah	51	Tinggi	Naik 21
10	R10	30	Rendah	47	Tinggi	Naik 17
Jumlah		266	Rendah	462	Tinggi	196
Rata-rata		26,6		46,2		19,6

Dari Tabel 4.14 tersebut dapat dilihat perbedaan poin *pre-test* dan *post-test*, poin *pre-test* sebesar 266 dan rata-ratanya 26,6 poin ada di kategori rendah. Setelah dilaksanakan treatment terjadi peningkatan point *post-test* menjadi 462 dan rata-ratanya 46,2 ada di kategori tinggi.

Kesimpulannya adalah bahwa terjadi selisih poin sebesar 196 dan rata-ratanya 19,6. Untuk lebih jelasnya perbedaan hasil perhitungan *self awareness* Komponen *accurate self assessment* berdasarkan perhitungan data statistik sebagai berikut:

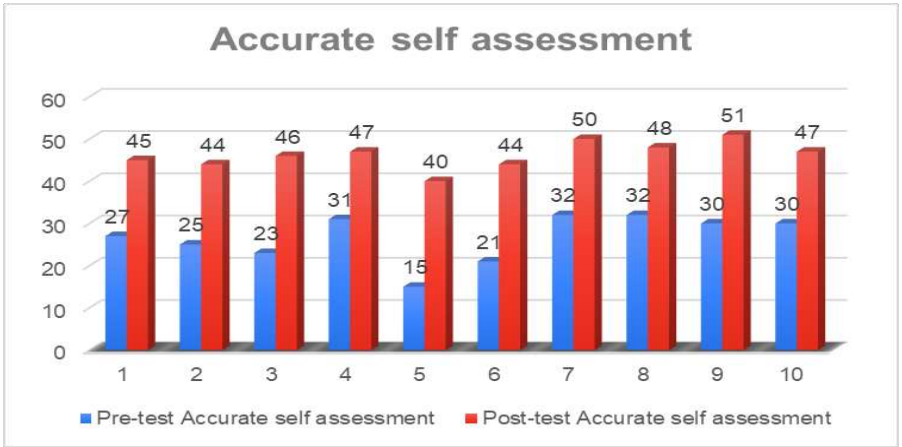
Tabel 4.15
Hasil statistik *Pre-test* dan *Post-test* Komponen *Accurate self assessment*

Statistics

		Pre-test Accurate self assessment	*Post-test Accurate self assessment*
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		26.6000	46.2000
Median		28.5000	46.5000
Mode		30.00[a]	44.00[a]
Std. Deviation		5.60159	3.19026
Variance		31.378	10.178
Range		17.00	11.00
Minimum		15.00	40.00
Maximum		32.00	51.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari Tabel 4.15 di atas dapat dilihat perbandingan mean dan median *pre-test* dan *post-test* pada Komponen *accurate self assessment*. Mean yang di dapat ketika *pre-test* 26.6000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan mean ketika *post-test* menjadi 46.2000. Sedangkan median yang di dapat ketika *pre-test* 28.5000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan median ketika *post-test* menjadi 46.5000. Untuk lebih jelasnya selisih hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test self awareness* komponen *accurate self assessment* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4.3 Grafik Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* Komponen *Accurate self assessment*

Selanjutnya perbedaan hasil perhitungan *self awareness* komponen *self confidence* dapat dijelaskan melalui tabel berikut :

Tabel 4.16
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* komponen *Self confidence*

No	Inisial	*Pre-test*		*Post-test*		Peningkatan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	R1	31	Rendah	47	Tinggi	Naik 16
2	R2	27	Rendah	45	Tinggi	Naik 18
3	R3	24	Rendah	40	Sedang	Naik 16
4	R4	28	Rendah	47	Tinggi	Naik 19
5	R5	19	Sangat Rendah	39	Sedang	Naik 20
6	R6	21	Sangat Rendah	40	Sedang	Naik 19
7	R7	31	Rendah	48	Tinggi	Naik 17
8	R8	30	Rendah	49	Tinggi	Naik 19
9	R9	33	Sedang	50	Tinggi	Naik 17
10	R10	29	Rendah	47	Tinggi	Naik 18
Jumlah		273	Rendah	452	Tinggi	179
Rata-rata		27,3		45,2		17,9

Dari Tabel 4.16 tersebut dapat dilihat perbedaan poin *pre-test* dan *post-test*, poin *pre-test* sebesar 273 dan rata-ratanya 27,3 poin ada di kategori rendah. Setelah dilaksanakan treatment terjadi peningkatan point *post-test* menjadi 452 dan rata-ratanya 45,2 ada di kategori tinggi. Kesimpulannya adalah bahwa terjadi selisih poin sebesar 179 dan rata-

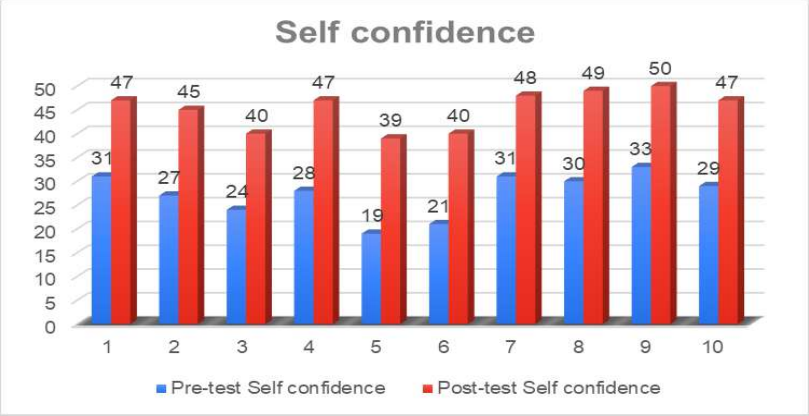
ratanya 17,9. Untuk lebih jelasnya perbedaan hasil perhitungan *self awareness* Komponen *self confidence* berdasarkan perhitungan data statistik sebagai berikut:

Tabel 4.17
Hasil statistik *Pre-test* Dan *Post-test* komponen *Self confidence*

Statistics

		Pre-test Self confidence	*Post-test Self confidence*
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		27.3000	45.2000
Median		28.5000	47.0000
Mode		31.00	47.00
Std. Deviation		4.59589	4.04969
Variance		21.122	16.400
Range		14.00	11.00
Minimum		19.00	39.00
Maximum		33.00	50.00

Dari Tabel 4.17 tersebut dapat dilihat perbandingan mean dan median *pre-test* dan *post-test* pada komponen *self confidence*. Mean yang di dapat ketika *pre-test* 27.3000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan mean ketika *post-test* menjadi 45.2000. Sedangkan median yang di dapat ketika *pre-test* 28.5000 dan setelah dilakukan treatment terjadi peningkatan median ketika *post-test* menjadi 47.0000. Untuk lebih jelasnya selisih hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test self awareness* komponen *self confidence* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4.4 Grafik Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* komponen *self confidence*

B. Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis yang bertujuan untuk memastikan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan dalam penggunaan analisis statistik parametrik, sehingga hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Adapun uji prasyarat yang dimaksud adalah uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Prasyarat
   a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal. Dalam uji normalitas pengambilan keputusan didasari oleh : Apabila nilai signifikansi > dari 0,05 maka data berdistribusi normal namun, apabila nilai signifikansi < dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.18
Tests of normality

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Emotional Awareness	.244	10	.093	.870	10	.099
Post-test Emotional Awareness	.199	10	.200*	.919	10	.350
Pre-test Accurate self assessment	.228	10	.150	.886	10	.154
Post-test Accurate self assessment	.145	10	.200*	.970	10	.894
Pre-test Self confidence	.174	10	.200*	.921	10	.364
Post-test Self confidence	.272	10	.035	.855	10	.066
Total Pre-test self awarenees	.159	10	.200*	.905	10	.250
Total Post-test self awarenees	.127	10	.200*	.965	10	.839

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Dari Tabel 4.18 tersebut, diketahui bahwa nilai Shapiro-Wilk pada setiap komponen *pre-test* dan *post-test* juga nilai total baik *pre-*

test dan *post-test* lebih besar dari 0,05 kesimpulannya bahwa pada data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Adapun uji yang digunakan selanjutnya adalah uji homogenitas, uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data *pre-test* dan *post-test* memiliki varian yang seragam atau tidak. Uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistic. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah : jika nilai signifikansi < 0,05, maka dikatakan varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Tabel 4.19
Test of Homogeneity of Variances

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Self Awareness	Based on Mean	1.420	1	18	.249
	Based on Median	.884	1	18	.360
	Based on Median and with adjusted df	.884	1	16.278	.361
	Based on trimmed mean	1.297	1	18	.270

Dari Tabel 4.19 tersebut, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada *based on mean* sebesar 0,249, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05, artinya data dalam penelitian ini bersifat homogen sehingga untuk melakukan analisis data dapat menggunakan statistik parametrik, yaitu uji-t berpasangan.

2. Uji Hipotesis

a. Uji T

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *uji paired sampel t-test*. Ini merupakan uji yang berguna untuk membandingkan perbedaan antara dua kumpulan data dari subjek yang sama, dengan

asumsi data berdistribusi normal. Yaitu melihat selisih rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test* dengan taraf signifikansi 5 %. Uji hipotesis dilaksanakan menggunakan aplikasi SPSS 27.0.

Asumsi pengambilan keputusan uji hipotesis ini adalah apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 menandakan adanya perbedaaan yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test* . Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang berarti terhadap *treatment* pada masing-masing *pre-test* dan *post-test*, maka H0 akan ditolak dan Ha dapat diterima. Kemudian apabila nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05 maka menunjukan tidak adanya perbedaan yang signifikan diantara *pre-test* dengan *post-test*. Hal ini menunjukan bahwa tidak ada pengaruh yang berarti terhadap perbedaan perlakunan pada masing-masing *pre-test* dengan *post-test*, maka Ha akan ditolak dan H0 dapat diterima.

Tabel 4.20
Uji Hipotesis *self awareness*

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	*Post-test self awareness - Pre-test self awareness*	59.10000	4.12176	1.30341	56.15147	62.04853	45.342	9	.000

Dari Tabel 4.20 tersebut, dapat dilihat nilai t_hitung sebesar 45.342 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai t_hitung (45.342) > t_tabel (2,262) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, yang berarti bahwa terdapat perbedaan *self awarenees* antara *pre-test* dan *post-test*. Artinya ada perbedaan yang signifikan, antara skor *pre-test* dengan *post-test* secara signifikan pada α=0,05. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, dan Ha diterima. Kesimpulannya konseling kelompok Teknik zikir berpengaruh dalam meningkatkan self awarenees siswa.

Uji hipotesis tidak hanya dilakukan secara keseluruhan terhadap *self awareness* saja, tetapi juga dianalis berdasarkan setiap komponen pembentuknya. Hasil uji hipotesis untuk masing-masing komponen tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.21
Uji Hipotesis komponen *Emotional awareness*

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	*Post-test Emotional awareness - Pre-test Emotional awareness*	21.60000	1.71270	.54160	20.37481	22.82519	39.882	9	.000

Dari Tabel 4.21 tersebut, dapat dilihat nilai uji-t sebesar 39.882 dengan sig. 0.000 < 0.05. yang berarti bahwa terdapat perbedaan *self awareness* pada komponen *emotional awareness* antara *pre-test* dan *post-test.*

Tabel 4.22
Uji Hipotesis komponen *Accurate self assessment*

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	*Post-test Accurate self assessment - Pre-test Accurate self assessment*	19.60000	3.20416	1.01325	17.30788	21.89212	19.344	9	.000

Dari Tabel 4.22 tersebut, dapat dilihat nilai uji-t sebesar 19.344 dengan sig. 0.000 < 0.05. yang berarti bahwa terdapat perbedaan *self awareness* pada komponen *Accurate self assessment* antara *pre-test* dan *post-test.*

Tabel 4.23
Uji Hipotesis komponen *Self confidence*

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	*Post-test Self confidence - Pre-test Self confidence*	17.90000	1.37032	.43333	16.91973	18.88027	41.308	9	.000

Dari Tabel 4.23 tersebut, dapat dilihat nilai uji-t sebesar 41.308 dengan sig. 0.000 < 0.05. yang berarti bahwa terdapat perbedaan *self awareness* pada komponen *Self confidence* antara *pre-test* dan *post-test.*

b. Pengujian Peningkatan n-Gain

Agar diketahui seberapa efektif konseling kelompok dengan Teknik zikir dapat meningkatkan *self awareness* siswa di SMP N 13 Sijunjung maka dapat dilakukan dengan uji n-Gain. Adapun hasil n-Gain sebagai berikut:

Tabel 4.24
Uji n-Gain *Self Awareness* Siswa

No	Inisial	*Pre-test*	*Post-test*	Selisih	n-Gain
1	R1	72	130	58	**0,59**
2	R2	65	125	60	**0,57**
3	R3	60	122	62	**0,56**
4	R4	76	132	56	**0,60**
5	R5	45	110	65	**0,52**
6	R6	52	118	66	**0,56**
7	R7	85	140	55	**0,65**
8	R8	83	138	55	**0,63**
9	R9	84	143	59	**0,68**
10	R10	80	135	55	**0,61**
Total		702	1293	591	**0,59**

$$g = \frac{\textit{Skor post test-skor pre-test}}{\textit{Skor maksimum- skor pre-test}}$$

$$g = \frac{1293-702}{1700-702}$$

$$g = \frac{591}{998}$$

g = 0,59

Pada Tabel 4.24 tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh konseling kelompok dengan Teknik zikir terhadap *self awareness* siswa, secara keseluruhan berada pada kategori sedang yaitu 0,59. Berikut uji n-Gain komponen *emotional awarenees*:

Tabel 4.25
Uji n-Gain Komponen *Emotional Awareness*

No	Inisial	*Pre-test*	*Post-test*	Selisih	n-Gain
1	R1	14	38	24	**0,67**
2	R2	13	36	23	**0,62**
3	R3	13	36	23	**0,62**
4	R4	17	38	21	**0,64**
5	R5	11	31	20	**0,51**
6	R6	10	34	24	**0,6**
7	R7	22	42	20	**0,7**
8	R8	21	41	20	**0,69**
9	R9	21	42	21	**0,72**
10	R10	21	41	20	**0,69**
Total		163	379	216	**0,64**

$$g = \frac{\textit{Skor post test-skor pre-test}}{\textit{Skor maksimum- skor pre-test}}$$

$$g = \frac{379-163}{500-163}$$

$$g = \frac{216}{337}$$

g = 0,64

Pada Tabel 4.25 tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh konseling kelompok dengan Teknik zikir terhadap komponen *emotional awareness*, secara keseluruhan berada pada kategori sedang yaitu 0,64. Berikut uji n-Gain komponen *accurate self assessment*:

Tabel 4.26
Uji n-Gain *Accurate self assessment*

No	Inisial	*Pre-test*	*Post-test*	Selisih	n-Gain
1	R1	27	45	18	**0,55**
2	R2	25	44	19	**0,54**
3	R3	23	46	23	**0,62**
4	R4	31	47	16	**0,55**
5	R5	15	40	25	**0,56**
6	R6	21	44	23	**0,59**
7	R7	32	50	18	**0,64**
8	R8	32	48	16	**0,57**
9	R9	30	51	21	**0,7**
10	R10	30	47	17	**0,6**
Total		266	462	196	**0,59**

g = $\frac{\textit{Skor post test-skor pre-test}}{\textit{Skor maksimum- skor pre-test}}$

g = $\frac{462\text{-}266}{600\text{-}266}$

g = $\frac{196}{334}$

g = 0,59

Pada Tabel 4.26 tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh konseling kelompok dengan Teknik zikir terhadap komponen *accurate self assessment*, secara keseluruhan berada pada kategori sedang yaitu 0,59. Berikut uji n-Gain komponen *self confidence*:

Tabel 4.27
Uji n-Gain *Self confidence*

No	Inisial	*Pre-test*	*Post-test*	Selisih	n-Gain
1	R1	31	47	16	**0,55**
2	R2	27	45	18	**0,55**
3	R3	24	40	16	**0,44**
4	R4	28	47	19	**0,6**
5	R5	19	39	20	**0,49**
6	R6	21	40	19	**0,49**
7	R7	31	48	17	**0,59**
8	R8	30	49	19	**0,63**
9	R9	33	50	17	**0,62**
10	R10	29	47	18	**0,59**
Total		273	452	179	**0,55**

$$g = \frac{\textit{Skor post test-skor pre-test}}{\textit{Skor maksimum- skor pre-test}}$$

$$g = \frac{452\text{-}\textit{273}}{600\text{-}\textit{273}}$$

$$g = \frac{179}{\textit{327}}$$

$$g = 0{,}55$$

Pada Tabel 4.27 tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh konseling kelompok dengan Teknik zikir terhadap komponen *self confidence*, secara keseluruhan berada pada kategori sedang yaitu 0,55.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik zikir terbukti efektif dalam meningkatkan *self awareness* siswa. Kondisi awal siswa yang berada pada kategori rendah berdasarkan hasil *pre-test* mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki kemampuan yang memadai dalam mengenali emosi, menilai diri secara objektif, serta membangun kepercayaan diri. Setelah siswa mengikuti rangkaian layanan konseling kelompok teknik zikir selama tujuh kali pertemuan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan *self awareness* ke kategori tinggi. Perubahan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan intervensi secara statistik, tetapi juga menunjukkan terjadinya proses internalisasi pengalaman konseling yang bermakna pada diri siswa.

Peningkatan skor *self awareness* secara keseluruhan dengan rata-rata kenaikan sebesar 59,1 poin menunjukkan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman konseling yang terstruktur, reflektif, dan berkelanjutan. Layanan konseling kelompok teknik zikir memberikan ruang bagi siswa untuk menyadari kondisi internal dirinya melalui kombinasi antara dinamika kelompok, refleksi diri, dan penguatan spiritual (Mudiuddin et al., 2024). Temuan ini juga sejalan dengan pendapat Grant, et al., (2002) yang menegaskan bahwa *self awareness* bukanlah sifat bawaan yang statis, melainkan keterampilan psikologis yang dapat ditingkatkan melalui proses refleksi dan pengalaman terarah.

Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik zikir dalam meningkatkan *self awareness* menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada diri siswa tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga mencerminkan proses internalisasi pengalaman konseling yang bermakna (Erden, 2015). Melalui konseling kelompok, siswa secara bertahap diarahkan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman internal yang selama ini kurang disadari, seperti perasaan yang muncul, pikiran yang menyertai, serta respons diri terhadap berbagai situasi (Nurfaridah & Hasibuan, 2025). Proses ini memungkinkan siswa untuk keluar dari pola reaksi otomatis dan mulai mengamati dirinya secara lebih sadar dalam suasana kelompok yang aman dan suportif (Agin-Liebes et al., 2021).

Amalya & Khaira, (2025) menuliskan bahwa dalam layanan konseling kelompok dengan teknik zikir, dinamika kelompok berperan sebagai wadah interaksi sosial yang mendorong siswa untuk saling berbagi pengalaman dan memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lain. Sementara itu, teknik zikir yang terintegrasi dalam setiap sesi membantu siswa mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang dan fokus, sehingga perhatian dapat diarahkan secara optimal ke dalam diri (Riza, et al., 2023). Kombinasi antara dinamika kelompok dan zikir ini menciptakan pengalaman konseling yang utuh, di mana siswa tidak hanya terlibat secara kognitif dan sosial, tetapi juga secara emosional dan reflektif (Mudiuddin et al., 2024).

Dengan demikian, peningkatan *self awareness* yang dicapai siswa tidak dapat dipahami sebagai hasil dari konseling kelompok atau zikir secara terpisah. Peningkatan tersebut merupakan hasil dari integrasi keduanya sebagai satu kesatuan layanan yang saling menguatkan. Layanan konseling kelompok teknik zikir berfungsi sebagai media psikologis yang memfasilitasi siswa untuk mengenali diri, memahami kondisi emosional, serta menilai diri secara lebih objektif. Proses pengenalan diri ini menjadi fondasi penting bagi perkembangan kesadaran diri siswa secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Jika ditinjau dari komponen *self awareness*, peningkatan terjadi pada seluruh aspek, yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment*, dan *self*

confidence. Dan untuk memahami peningkatan *self awareness* secara lebih luas dan mendalam, maka pembahasan berikutnya menjabarkan perubahan pada setiap aspek yang telah dikembangkan oleh Daniel Goleman, (1998), sebagai berikut:

1. Aspek *EmotionalAwareness* (Kesadaran Emosi)

   Aspek *emotional awareness* menunjukkan peningkatan paling tinggi, yang mengindikasikan bahwa siswa menjadi lebih peka terhadap emosi yang dialami serta mampu memahami hubungan antara perasaan, pikiran, dan tindakan. Peningkatan tertinggi pada aspek *emotional awareness* menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik zikir secara langsung menyentuh aspek kesadaran emosi siswa. Kondisi relaks yang dihasilkan melalui zikir membantu siswa menurunkan ketegangan psikologis sehingga lebih mudah mengamati dan mengenali emosi yang muncul dalam dirinya (Martin, et al., 2018). Oleh karena itu, aspek *emotional awareness* menjadi komponen yang paling responsif terhadap intervensi ini, sebagaimana ditegaskan oleh Goleman, (1998) bahwa kesadaran emosi merupakan fondasi utama dalam pengembangan *self awareness*.

   Tingginya peningkatan pada aspek *emotional awareness* ini juga dapat dipahami dari sudut pandang perkembangan psikologis siswa SMP. Pada fase remaja awal, pengalaman emosional cenderung lebih dominan dan mudah diakses dibandingkan kemampuan evaluasi diri yang bersifat kognitif-reflektif (Bailen, et al., 2018). Ketika siswa difasilitasi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik zikir, perubahan pertama yang muncul secara signifikan adalah kemampuan mengenali dan menyadari emosi yang dirasakan, sebelum berkembang ke aspek kesadaran diri yang lebih kompleks (Yurayat, et al., 2025).

   Dalam layanan konseling kelompok dengan teknik zikir, siswa diajak untuk memasuki kondisi psikologis yang lebih tenang dan fokus melalui latihan relaksasi, kemudian merefleksikan pengalaman emosional tersebut dalam suasana kelompok yang aman dan suportif. Kondisi ini

memungkinkan siswa untuk mengamati emosi tanpa tekanan, penilaian, maupun rasa terancam, sehingga proses kesadaran emosi dapat berkembang secara alami (Raditiya & Affandi, 2025). Kesadaran terhadap emosi inilah yang menjadi pintu masuk bagi berkembangnya *self awareness* secara menyeluruh, karena individu perlu terlebih dahulu mengenali apa yang dirasakan sebelum mampu menilai diri secara objektif atau membangun kepercayaan diri.

Dengan demikian, peningkatan *emotional awareness* yang lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik zikir bekerja secara bertahap dan berjenjang. Intervensi ini pertama-tama memfasilitasi kesadaran emosi sebagai fondasi, yang selanjutnya menjadi dasar bagi perkembangan aspek *accurate self assessment* dan *self confidence*. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas layanan tidak hanya terlihat dari besarnya peningkatan skor, tetapi juga dari urutan perkembangan aspek *self awareness* yang selaras dengan karakteristik perkembangan psikologis siswa SMP.

2. Aspek *Accurate Self Assessment* (Penilaian diri yang akurat)

Peningkatan pada aspek *accurate self assessment* menunjukkan bahwa siswa mulai mampu menilai dirinya secara lebih objektif, baik dalam mengenali kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Dalam konseling kelompok teknik zikir, proses refleksi diri tidak hanya terjadi secara individual, tetapi juga diperkuat melalui umpan balik dan interaksi antaranggota kelompok. Dinamika ini membantu siswa memahami dirinya dari berbagai sudut pandang, sehingga membangun penilaian diri yang lebih realistis. Corey (2012) serta Lubis & Hasnida (2016) menegaskan bahwa konseling kelompok memungkinkan individu untuk memahami pola pikir, perasaan, dan perilaku melalui refleksi bersama, yang dalam penelitian ini diperkuat oleh kondisi batin yang lebih tenang akibat praktik zikir.

Meskipun mengalami peningkatan, perubahan pada aspek *accurate self assessment* tidak setinggi aspek *emotional awareness*. Hal ini dapat

dipahami karena kemampuan menilai diri secara akurat menuntut proses kognitif-reflektif yang lebih kompleks. Siswa tidak hanya dituntut untuk menyadari apa yang dirasakan, tetapi juga untuk mengevaluasi diri secara rasional, membandingkan persepsi diri dengan realitas, serta menerima umpan balik dari lingkungan secara objektif. Proses ini memerlukan waktu dan kematangan psikologis yang lebih besar.

Dalam layanan konseling kelompok dengan teknik zikir, kondisi batin yang lebih tenang membantu siswa membuka diri terhadap umpan balik dari anggota kelompok lain. Namun, internalisasi umpan balik tersebut menjadi penilaian diri yang akurat merupakan proses bertahap. Siswa perlu menyesuaikan antara persepsi awal tentang dirinya dengan pandangan orang lain, sehingga terbentuk pemahaman diri yang lebih realistis. Oleh karena itu, peningkatan pada aspek *accurate self assessment* cenderung berlangsung lebih perlahan dibandingkan peningkatan pada kesadaran emosi, meskipun tetap menunjukkan arah perkembangan yang positif.

3. Aspek *self confidence* (Kepercayaan diri)

Aspek *self confidence* menunjukkan peningkatan yang relatif lebih rendah dibandingkan aspek *emotional awareness* dan *accurate self assessment*, namun tetap memperlihatkan perubahan ke arah yang positif. Relatif rendahnya peningkatan pada aspek *self confidence* tidak menunjukkan ketidakefektifan layanan, melainkan mencerminkan karakteristik perkembangan kepercayaan diri itu sendiri. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang terbentuk melalui pengalaman sosial, keberhasilan yang berulang, serta penguatan dari lingkungan, sehingga memerlukan waktu yang lebih panjang untuk berkembang secara stabil (Reitz, 2022). Kondisi ini menjadi lebih relevan pada siswa SMP yang berada pada fase remaja awal, di mana pembentukan kepercayaan diri masih sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial dan penerimaan lingkungan.

Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik zikir, siswa mulai difasilitasi untuk mengembangkan kepercayaan diri secara bertahap. Konseling kelompok memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengungkapkan pendapat, mencoba mengambil keputusan, serta menampilkan diri secara lebih positif di hadapan orang lain, sementara zikir membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang dan mendukung keberanian siswa dalam mengekspresikan diri. Meskipun perubahan pada aspek *self confidence* belum sebesar aspek lainnya, proses ini menunjukkan adanya fondasi awal yang penting bagi berkembangnya kepercayaan diri siswa.

Dalam konteks penelitian ini, layanan konseling kelompok dengan teknik zikir berperan sebagai fondasi awal dalam membangun *self confidence* siswa. Potensi peningkatan kepercayaan diri tersebut diperkirakan akan semakin kuat apabila layanan ini dilanjutkan secara berkelanjutan dan didukung oleh pengalaman keberhasilan yang konsisten dalam lingkungan sekolah maupun sosial siswa (Aarabi, et al., 2018). Dengan demikian, temuan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik zikir memiliki kontribusi signifikan dalam memulai proses pembentukan kepercayaan diri siswa, meskipun perkembangannya membutuhkan waktu yang lebih panjang.

Berdasarkan pembahasan terhadap ketiga aspek *self awareness*, dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik zikir bekerja secara berjenjang dalam memfasilitasi perkembangan kesadaran diri siswa. Perubahan dimulai dari aspek *emotional awareness* sebagai fondasi awal, kemudian berkembang pada aspek *accurate self assessment*, dan selanjutnya berpengaruh pada pembentukan *self confidence*. Pola ini menunjukkan bahwa peningkatan *self awareness* tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang selaras dengan karakteristik perkembangan psikologis siswa SMP.

Keberhasilan layanan konseling kelompok teknik zikir dalam meningkatkan *self awareness* siswa tidak terlepas dari integrasi aspek

psikologis dan spiritual yang saling menguatkan. Konseling kelompok menyediakan wadah interaksi, refleksi, dan dukungan sosial yang memungkinkan siswa memahami dirinya melalui pengalaman bersama, sementara teknik zikir membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang dan fokus. Integrasi ini menghasilkan pengalaman konseling yang utuh, di mana siswa tidak hanya mengembangkan pemahaman diri secara emosional dan kognitif, tetapi juga memperdalam kesadaran batin yang mendukung proses refleksi diri.

Dari perspektif konseling Islam, temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang ditulis dalam Daeng & Mulkiah (2023) yang menyatakan bahwa zikir merupakan sarana untuk menghadirkan ketenangan hati dan kejernihan jiwa, sehingga individu lebih mampu mengenali dirinya dan memperbaiki perilaku. Praktik dzikir, atau mengingat, pada hakikatnya adalah tindakan mengarahkan kembali kesadaran seseorang ke arah kebenaran yang lebih dalam daripada realitas temporal yang umumnya menjadi fokus dalam kehidupan sehari-hari, karena dzikir merupakan alat utama dalam mengarahkan kembali klien ke fitrahnya dan menghubungkan kembali dengan sumber primordial. Sementara penggunaan dzikir di tingkat qalb adalah untuk membuka hati seseorang agar menerima rahmat Tuhan dan membawa ingatan ke tempat bawah sadar internal yang lebih dalam di dalam diri di mana rasa sakit karena keterputusan telah meninggalkan titik-titik hitam, penggunaan dzikir di tingkat aql adalah untuk mengarahkan kembali pikiran sadar klien ke arah mengingat Tuhan (Al-Karam, 2018). Dalam konteks konseling kelompok teknik zikir, zikir berfungsi sebagai penguat proses refleksi diri yang terjadi dalam kelompok, sehingga siswa lebih terbuka, tenang, dan siap menerima pemahaman baru tentang dirinya. Perspektif ini memperkaya pemahaman terhadap proses konseling tanpa menggeser fokus utama penelitian dari ranah psikologis dan edukatif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas teknik zikir dalam meningkatkan kondisi psikologis individu. Penelitian Irman et al., (2019) membuktikan bahwa zikir dalam

konteks konseling berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa, sementara penelitian Kholifa (2019) menunjukkan bahwa terapi zikir jama'i mampu meningkatkan *self awareness*. Temuan penelitian ini memperluas hasil penelitian sebelumnya dengan menegaskan bahwa ketika zikir diintegrasikan secara sistematis dalam layanan konseling kelompok, efektivitasnya menjadi lebih optimal dalam meningkatkan *self awareness* siswa di lingkungan pendidikan formal, khususnya di tingkat SMP.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik zikir merupakan pendekatan yang relevan dan efektif untuk meningkatkan *self awareness* siswa. Peningkatan pada aspek *emotional awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence* menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengalami perubahan secara emosional dan kognitif, tetapi juga mengalami penguatan spiritual yang mendukung perkembangan kepribadian secara lebih utuh. Dengan meningkatnya *self awareness*, siswa diharapkan mampu mengelola emosi dengan lebih adaptif, memiliki pemahaman diri yang lebih realistis, serta membangun kepercayaan diri yang mendukung keberhasilan akademik dan sosial.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan penulis tentang pengaruh konseling kelompok teknik zikir yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Konseling kelompok dengan teknik zikir terbukti efektif dalam meningkatkan *self awareness* siswa dengan nilai t sebesar 45,951.
2. Berdasarkan hasil uji Paired Samples T-Test, diperoleh nilai t_hitung sebesar 45,951 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai t_hitung (45,951) > t_tabel (2,262) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian konseling kelompok teknik zikir untuk meningkatkan kesadaran diri siswa.

B. Implikasi

Dalam penelitian ini Implikasinya adalah pelaksanaan konseling kelompok teknik zikir dapat diterapkan sebagai salah satu pendekatan untuk peningkatan *self awareness* siswa di sekolah. *Self awareness* yang awalnya ada pada kategori rendah menjadi *self awareness* pada kategori tinggi.

C. Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai pengaruh konseling kelompok teknik zikir untuk meningkatkan *self awareness* siswa SMPN 13 Sijunjung, Saran yang penulis berikan sebagai berikut :

1. Bagi guru BK di SMPN 13 Sijunjung untuk bisa melaksanakan konseling kelompok dengan teknik zikir sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan *self awareness* siswa.
2. Bagi para siswa, diharapkan agar dapat meningkat *self awareness* dan senantiasa berpartisipasi aktif dalam melaksanakan konseling kelompok

serta kegiatan lainnya sebagai tempat/ajang untuk mengahami diri dan mengembangkan kemampuan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat menerapkan konseling kelompok teknik zikir menggunakan metode penelitian yang berbeda dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aarabi, H., Abdi, M., & Heydari, H. (2018). Effects of relaxation training to increase self-esteem in the University's graduate students. *International Journal of New Trends in Social Sciences*, *2*(2), 32–38.

Afifah, M. S., & Rahim, N. R. B. A. (2024). Dzikir Nafas Al - Ghazali Dan Relevansi Kehidupan Masa Sekarang. *Jousip Journal of Sufism and Psychotherapy*, *4*(2), 219–236. https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9799

Agin-Liebes, G., Ekman, E., Anderson, B., Malloy, M., Haas, A., & Woolley, J. (2021). Participant Reports of Mindfulness, Posttraumatic Growth, and Social Connectedness in Psilocybin-Assisted Group Therapy: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, *64*, 564–591. https://doi.org/10.1177/00221678211022949

Agustianti, R., Pandriadi, P., Nussifera, L., L, W., Angelianawati, A., Meliana, I., … Nurlaila, Qomarotun, Simarmata, N. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. MAakassar: CV. Tohar Media. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Dan_Kualit/giKkEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=populasi+dan+sampel+penelitian+kuantitatif&pg=PA88&printsec=frontcover

Al-Karam, C. Y. (2018). *Islamically Integrated Psychotherapy:Uniting Faith and Professional Practice*. Templeton Press.

Alfizi, A., & Jaya, Y. F. T. (2025). *Buku Ajar Dasar-dasar Kepemimpinan Efektif (Teori, Kompetensi, dan Aplikasi dalam Organisasi*. (M. Nasrudin, Ed.). Pekalongan, Jawa Tengah: Nasya Expanding Management.

Amalya, N., & Khaira, W. (2025). Implementation of Mindfulness Techniques Through Group Counseling Services to Reduce Stress Disorders in Final Year Guidance and Counseling Students. *Continuous Education : Journal of Science and Research*, *6*(2), 181–190.

Ananda, S., & Nurjannah, N. (2024). Finding Meaning Of Life In Imam Al-Ghazali's Concept Of Ma'rifatun Nafs' Through Logotherapy Counseling Intervention. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*. https://doi.org/https://doi.org/10.32332/63qma129.

Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Rineka Cipta.

As-Sakandari, I. A. (2024). *Selalu Ingat, Tuhan Begitu Dekat*. Jakarta Selatan: Turos Pustaka.

Asmaida, A., & Darmayanti, N. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan diri siswa : Studi Literatur. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *13*(001), 607–618. https://doi.org/10.32585/advice.v6i2.6225

Aulia, A. R., & Findriani, E. (2018). Kerangka Konseptual Kelompok Berbasis

Islam. *Al-Isyraq : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, *1*(2), 25–36.

Azis, T. B. (2024). Konsep Ma'rifat Dalam Tasawuf Atas Pemikiran Imam Al Ghazali. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, *8*(2), 347–360. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/att.v8i2.3265 KONSEP

Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bailen, N., Green, L., & Thompson, R. (2018). Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity. *Emotion Review*, *11*, 63–73. https://doi.org/10.1177/1754073918768878

Baried, A., & Hannase, M. (2021). The Irfani Concept in Sufism and Its Relation to Islamic Philosophy. *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat*. https://doi.org/https://doi.org/10.24239/rsy.v17i2.808.

BKI. (2022). *The World of Counselor: Graflit*. Anagraf Indonesia. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/The_World_of_Counselor_Graflit/liB-EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1

BPKP. (2007). *Interpersonal Skill (Diklat Penjenjangan Auditor Pengendali Teknis)*. Ciawi, Bogor: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pengawasan Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan.

Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, *6*(1), 1–25. https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371

Carden Jones, R., & Passmore, J., J. (2021). Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review. *Organizational Behavior Teaching Review*, *46*(1), 140–177. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1052562921990065

Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace : How to Select for , Measure , and Improve Emotional Intelligence in Individuals , Groups , and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.

Çınaroğlu, M. (2024). *Islamic Cognitive Behavioural Therapy*. Turki: Ankara: Okut Okut.

Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling (eigth)*. Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *esearch design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. New York: Sage Publications.

Daeng, S. &, & Mulkiah, S. (2023). Dzikir dan fikir dalam perspektif Imam Al Ghozali. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, *5*, 1–20. Diambil dari

https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa

Daniyarti, W. D., Thoriq, M., Pradana, E. B., & Nurida, S. D. (2023). The Concept of Dhikr in Sufism and Its Practices and Benefits in Life, *12*(2), 287. https://doi.org/10.30829/jai.v12i2.18549

Dasril, D. (2008). Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja. *Ta'dib*, *11*(2). https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.146

Dasril, D. (2012). Peranan Zikir dalam Menghadapi Trauma yang Dialami Korban Gempa. *Prosiding Internasional Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling*, *1*(1), 107–113. Diambil dari https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/701

Ebrahimi, M., Gholami, A., & Yusoff, K. (2021). Al- Ghazali ' s Ma ' rifah and Mahabbah ' s Relations, *20*, 65–76.

Erden, S. (2015). Awareness : The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *174*, 1465–1473. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.776

Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and crisis*. New York, London: W.W. Norton & Company, Inc.

Esmiati, A. N., Prihartanti, N., & Partini, P. (2020). Efektivitas pelatihan kesadaran diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *8*(1), 113. https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.11052

Faiz Hamka, A. (2024). Pembiasaan Zikir sebagai Sarana Kesadaran diri dalam Belajar di Madrasah Tsanawiyah. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, *3*(2), 177–185. https://doi.org/10.54213/jieco.v3i2.370

Fatmasari, F., & Anas, A. (2024). Correlation between Self-Awareness and Adolescent Learning Achievement Aged 14 – 15 Years Korelasi antara Self-Awareness dengan Prestasi Belajar Remaja Usia 14 – 15 Tahun. *Jutnal Bahasa, Sastra dan Pendidikan*, *6*(2), 203–215.

Fazal, K., & Asmanidar, A. (2023). Internalisasi Nilai Tarekat pada Santri Dayah : Studi di Dayah Darul Aman Aceh Besar dan Dayah Budi Mesja Lamno Jaya. *JURNAL SOSIOLOGI USK: MEDIA PEMIKIRAN & APLIKAS*, *17*(1), 123–135. https://doi.org/10.24815.jsu.v17i1.32606

Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Mujahid Press. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/PROSEDUR_LAYANAN_BIMBINGAN_DAN_KONSELING/GCEtEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (8th ed.)*. McGraw-Hill.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New

York: Bantam Books.

Goleman, Daniel. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York: Bantam Dell.

Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *30*(8), 821–835. https://doi.org/https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821

Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, *4*(3), 1923–1934. https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036

Hafizha, R. (2022). Profil Self-awareness Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, *2*(1), 159–166. https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416

Hamdisyaf, H. (2021). *Dzikir dan Self Awareness dari Teori Hingga Amaliah*. Guepedia.

Hasan, M. N., Ali, F. N., & Lessy, Z. (2023). Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *5*(2), 2042–2053.

Heppner, P. P., Wampold, B., Owen, J., Thompson, M., & Wang, K. (2008). *Research Design in Counseling*. Diambil dari https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwik3JW-wpjsAhXHZCsKHT8lBsMQFjAAegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FRamanjaneyulu_Mogili%2Fpost%2Fwhat_is_research_design%2Fattachment%2F59d6420079197b807799dd

Hidayati, H. N., Hayat, B., & Rahayu, W. (2021). Assessment of the Validity and Reliability of Mental Health Instruments of High School Student in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, *10*(2), 729–742. https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.2.729

Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *6*(1), 107–115. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967

Ilyas, rahmat. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, *8*(1), 90–106.

Indiati, I. (2017). Bimbingan Kelompok dan penilaiannya. *Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan*.

Irman, I., Saari, C. Z., Silvianetri, S., Rajab, K., & Zalnur, M. (2019). The Effect of

Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. *Al-Ta lim Journal*. https://doi.org/10.15548/jt.v26i1.547

Jannah, M., & Satwika, Y. W. (2021). Pengalaman krisis identitas pada remaja yang mendapatkan kekerasan dari orangtuanya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(2), 51–59.

Kala, N., Chetry, D., & Telles, S. (2021). Psychophysiological Effects and the Applications of Yoga Breathing Practices, 1–23. https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3254-6.ch001

Kholifa, S. (2019). Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Melalui Terapi Dzikir Jama'i. *Spiritual*, *3*(2), 239–259.

Kurniawan, H., Rusmayadi, G., Achjar, K. A. H., Merliza, P., Suprayitno, D., Subiyantoro, A., … Noorzaman, S. (2024). *Buku Ajar Statistika Dasar*. (Y. Agusdi, Ed.). Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Statistika_Dasar/FXD7EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=tujuan+uji+normalitas&pg=PA64&printsec=frontcover

Liliweri, A. (2015). *Komunikasi Antarpersonal*. Jakarta: Kencana.

London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *10*, 261–288. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531

Lubis, N. L. (2025). *Teori, Teknik, dan Praktik Konseling Dasar dan Kelompok*. (A. F. Qohar & S. Solikhan, Ed.). Global Teras Fana. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/TEORI_TEKNIK_DAN_PRAKTIK_KONSELING_DASAR/BRVVEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Lubis, N. L., & Hasnida, H. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.

Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, *7*(1), 52–61. https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319

Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *4*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965

Maskanah, S., Wahidah, E. Y., & Sulaiman, H. (2024). Pendekatan Psikologis dalam Meningkatkan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar : Perspektif dan Implikasi Islam, *16*(2), 10–16.

Mu'allim, A. (2023). Telaah Kritis Konsep Syariat , Tarekat , Hakikat dan Ma ' rifat dalam Tasawuf. *JPBB : Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, *2*(3), 151–174.

Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja tahun Ajaran 2013/2014. *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, *2*(1), 1–11. Diambil dari https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/3922

Mudin, M. I., Ahmadah, N. L., Da'i, R. A. N. R., & Rizaka, M. F. (2021). Mendudukkan Kembali Makna Kafir Dalam Al-Qur'an Dan Konteksnya Secara Teologis, Sosiologis, Dan Politis. *Al-Adabiya Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, *16*(1), 41–55. https://doi.org/10.37680/adabiya.v16i1.619

Mudiuddin, M., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Teknik Hypnocounseling Dan Dzikir Dalam Mereduksi Stres Pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis Dan Spiritual. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, *21*(2), 130–142. https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08

Mukhlisa, N. (2023). Validitas Tes. *Juara SD: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, *2*(1), 142–147.

Munandar, S., & Hoiriyah, N. (2020). Pengaruh zikir tarekat syattariyyah dalam pembentukan kepribadian santri di pondok pesantren ar-ramly giriloyo wukirsari imogiri bantul., (17), 61–86. https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-05.

Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, *3*(1), 1–9. Diambil dari http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic

Nafi, M., Mulyani, F., & Afifah, F. (2022). The Concept of Ma'rifatun Nafs and Self Knowledge: Comparative Study of the Thoughts of Al Ghazali and Sigmund Freud. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*. https://doi.org/https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6728.

Nasution, M. N. (2005). *Manajemen Mutu Terpadu (Total Quality Manajement)*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Ngan, D. T. K. (2025). Mindful Breathing: A Journey of Awareness on the Path of Life. *Interantional Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, *09*(02), 1–9. https://doi.org/10.55041/ijsrem41521

Ningtiyas, A. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik, *1*(1), 13–16.

Nuraini, N., Fratidhina, Y., Batlajeri, J., & Yulfitria, F. (2024). *Pengembangan Kepribadian*. (W. Kurniawadi, Ed.). Jawa Tengah: Wawasan Ilmu. Diambil dari https://books.google.co.id/books?id=X3ciEQAAQBAJ&pg=PA57&dq=Kesadaran+diri&hl=en&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwj0pq-lxLKOAxXIxTgGHWX1HdA4ChDoAXoECAoQAw#v=onepage&q=Kesad

aran diri&f=true

Nurfaridah, K., & Hasibuan, A. D. (2025). Guided Imagery in Group Counseling to Reduce Excessive Self-Awareness Emotions : Guided Imagery dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Emosi Kesadaran Diri Berlebihan. *Indonesian Journal of innovation Studies*, *26*(4), 1–12.

Nurul Alifah, Oktavia Utami Ramadhani, Annisa Rahman, Shinta Nurhaliza, & Ratna Sari Dewi. (2025). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, *3*(2), 267–278. https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i2.1775

Pandri, D. P., Abidin, Z., Huliselan, N., Fitra, F., & Tuasikal, J. M. S. (2025). *Bimbingan Konseling*. CV. Gita Lentera. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan_Konseling/8zNmEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=0

Patimah, I. (2020). *Konsep Relaksasi zikir dan implikasinya terhadap penderita gagal ginjal kronis (Kajian Teoritik dan Praktik)*. Jawa Barat: Penerbit Adab.

Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, *2*(2), 60–66. https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168

Pratiwinata, T., & Tohdeng, T. (2023). Reducing Academic Stress with Group Counseling with A Combination of Relaxation Techniques and Reading Al-Qur ' an. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, *4*(1), 73–83. https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.73-83

Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.

Purnomo, H., Agustin, E. A., Priliana, W. K., Robert, D., Citrawati, N. K., & Yanti, R. D. (2024). *Bunga Rampai Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. (L. O. Alifariki, Ed.). Kab. Cilacap, Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.

Purwanto, S. (2014). Relaksasi Zikir. Diambil 5 Juli 2025, dari https://id.scribd.com/doc/198783059/relaksasi-dzikir

Purwanto, S. (2021). *Mindfulness Dzikir Nafas*. Sleman: Deepublish.

Puspita, D. (2025). *Interpersonal Skill*. (E. P. Experts, Ed.). EduGorilla Community Pvt. Ltd. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Interpersonal_Skill/88CDEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Puspitasari, D. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta, *06*(04), 20766–20774.

Puspitasari, P. (2023). Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, *4*(1), 16–22. https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i1.901

Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, *4*(1), 77–90. https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254

Qodim, H. (2022). Konsep Meditasi Dalam Tarekat Naqsabandiyah. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (Jpbisk)*, *4*(1), 21–28. https://doi.org/10.56325/jpbisk.v4i1.61

Raditiya, R., & Affandi, A. (2025). Pengaruh Tazkiyatun Nafs dalam Pengendalian Emosi Menurut Perspektif Islam, *7*(9), 2369–2390. https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i9.8299

Rafiqah, T. (2016). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *Jurnal Dimensi*, *4*(3). https://doi.org/10.33373/dms.v4i3.48

Rahmawati, R., Yahiji, K., & Mustakimah, M. (2018). Makna Zikir Bagi Jemaah Tarekat Naqshabandīyah Khālīdīyah Majelis Pengkajian Tauhid Tasawuf Indonesia di Kota Gorontalo. *TEOSOFI: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*. https://doi.org/https://doi.org/10.15642/teosofi.2018.8.2.325-350.

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, *6*(2), 10967–10975. https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885

Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara Group.

Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. https://doi.org/10.1111/spc3.12709

Riadi, M. (2020). Kesadaran Diri (Self Awareness) - Pengertian, Aspek, Indikator dan Pembentukan. *Kajian Pustaka, Beranda Psikologi*.

Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Sleman: Deepublish.

Riza, J. K., Wiyono, B. B., & Hambali, I. M. (2023). Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur ' an Relaxation University Students ' Academic Anxiety : Does, *12*(4).

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centerd Therapy: Its Current Practice, Implicationts and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Sadat, M., Sapri, S., & Fithriani, R. (2024). Implementasi Praktek Dzikir: Persepsi Anak Terhadap Dampaknya Pada Ketenangan Jiwa Dan Konsentrasi Belajar. *Research and Development Journal of Education*, *10*(1), 61.

https://doi.org/10.30998/rdje.v10i1.20382

Saratini, M. (2023). *Self Awareness*. Yogyakarta: Klik Media.

Septi, W., Maspika, S., & Madyan, M. (2022). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Studi Jamaah Tarekat Desa Rawa Jaya, Merangin. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*. https://doi.org/https://doi.org/10.30631/jigc.v5i1.49.

Setyawan, F. E. B. (2025). *Metode Penelitian Konsep dan Analisi*. Malang: UMMPress. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Konsep_dan_Analisis/SZJdEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=0

Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, *5*(3), 230–241. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4

Simanjuntak, evi rinawati, Utami, R. N., Daniela, C., & Kusumastuti, S. Y. (2024). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Sepriano,). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Sugandi, R. M., Hidayat, A. T., & Riza, Y. (2023). Naskah Fathu Al-Arifin: Sebuah Ajaran Tasawuf Tarekat Qadiriyah Naqsyabandiyah. *Metahumaniora*, *13*(3), 178–188. https://doi.org/10.24198/metahumaniora.v13i3.48388

Suryani, S., & Hendriyadi, H. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Riset_Kuantitatif_Teori_dan_Aplik/YHA-DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=0

Sutton Williams, H., & Allinson, C., A. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, *39*(7), 610–627. https://doi.org/https://doi.org/10.1108/ejtd-04-2015-0031

Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(4), 645–658. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178

Suzanna Aqila, N., Mauliza, R., Nurisyahadah, A., & Maghfirah, R., E. (2024). Membangun self awareness remaja dan mengurangi konflik antar teman sebaya di dayah darul falah. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, *2*(5), 1689–1696. https://doi.org/https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1385

Tampubolon, R. I. (2023). Pengaruh Perilaku Kepemimpinan dan Kecerdasan Emosional terhadap Kesiapan terhadap Perubahan Pegawai Universitas Swasta di Medan: Dimoderasi oleh Komitmen Organisasi, *02*(02), 73–93.

Tarjo, T. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.

Uddin, M. (2016). Hirarki Syari'at Dan Hakikat Dalam Kajian Tasawuf, *2*, 533–554. https://doi.org/https://doi.org/10.35878/islamicreview.v4i2.103

Ulfah, A. K., Razali, R., Rahman, H., Ghofur, A., Bukhory, U., Wahyuningrum, S. R., … Muqoddam, F. (2022). *Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra, Riset dan Pengembangan)*. (S. R. Wahyuningrum, Ed.). Madura: IAIN Madura Press. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/RAGAM_ANALISIS_DATA_PENELITIAN_Sastra_Ri/WpSdEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+teknik+analisis+data&pg=PR5&printsec=frontcover

Wardi, M., Wahyudi, H. F., & Mudiuddin, M. (2024). Pengalaman Dzikir dan Kontemplasi dalam Bimbingan Spiritual Tarekat Tijaniyah di Madura, Indonesia. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, *3*(2), 72–84.

Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Hubungan Self Awareness Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, *3*(1), 10–27. Diambil dari https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf

Wiwin, W. (2021). *Dzikir Menguatkan Iman*. Sidoarjo: Pustaka Mandiri Jaya.

Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *4*(2), 59–69. https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526

Yurayat, P., Katsatasri, P., & Savatsomboon, G. (2025). Effects of Mindfulness-Based Therapy and Counseling Group on Emotional Intelligence and Mindfulness of Clinical Psychology Students, *18*(1), 33–46. https://doi.org/10.5539/ies.v18n1p33

Yusup, F. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS, *7*(1), 17–23.

Zeky, A. A., & Meli, S. (2010). Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Bimbingan Dan Konseling Islami Asri. *Jurnal Islami*, 1–12.

Zuhroidah, I., Hidayati, W., Marliyana, M., Gowi, A., Ifadah, E., Novariani, N., … Agustina, M. (2024). *Buku Ajar Komunikasi Terapeutik Keperawatan*. (P. I. Daryaswanti, Ed.). Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Zulfa, H., Jamhur, H. P., Salsa, R. A., Al Madina, Z., Hudayana, I., & Saiffudin Zuhri, U. (2025). Relaksasi Nafas dan Dzikir untuk Menurunkan Emosi Negatif. *AN NAJAH (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan*, *4*(02), 1–11. Diambil dari https://journal.nabest.id/index.php/annajah