

Meningkatkan *Self-Awareness* Siswa SMP Melalui Bimbingan Konseling Islami Dengan Metode *Client-Centered*

Anisha Nurul Fatimah

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Salma Emilia Azzahra

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl.A.Yani Tromol Pos 1 Pabelan Kartasura, Surakarta

Korespondensi penulis : g000210309@student.ums.ac.id

Abstract. *Today's education does not only rely on students' abilities in cognitive intuition but also includes spiritual matters. The emotional stability that exists within students plays a major role in the formation of self-awareness, thereby giving rise to other intelligences in various aspects within the individual. Adolescence is a transition period from children to adults who have duties and demands for themselves and their environment. If teenagers are not able to carry them out, they will experience identity confusion and this will trigger actions or behavior that cannot support students' ability to have self-awareness and full awareness of oneself. Through Islamic counseling guidance, this research aims to provide theoretical benefits to increase students' self-awareness, especially in the scope of Islamic education. This research uses a qualitative descriptive method with observation and interview data collection techniques. From the research results, it was found that students' self-awareness can be increased by providing emotional support, and providing an open space that does not have the opportunity to judge, and guidance counselors who can listen also play a role in positioning themselves from the perspective of students who are undergoing counseling.*

Keywords: *Counseling, Self-awareness, Student*

Abstrak. Pendidikan masa kini tidak hanya sekedar mengandalkan kemampuan peserta didik dalam intuisi kognitif saja melainkan juga termasuk dalam hal spiritual. Stabilitas emosional yang ada dalam diri siswa berperan besar dalam terbentuknya self-awareness, sehingga memunculkan kecerdasan lain dalam berbagai aspek di diri individu. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa yang memiliki tugas dan tuntutan untuk diri dan lingkungannya, jika remaja tidak mampu melaksanakan tugasnya akan membuatnya mengalami identity confusion dan hal tersebut memicu terjadinya tindakan-tindakan atau perilaku yang tidak dapat mendukung kemampuan peserta didik untuk memiliki kesadaran diri dan kesadaran penuh atas dirinya sendiri. Melalui bimbingan konseling islami, penelitian ini bertujuan memberikan manfaat teoritis guna meningkatkan self-awareness siswa terutama pada lingkup pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengambilan data observasi dan wawancara. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwasanya self-awareness pada siswa dapat ditingkatkan dengan memberikan dukungan emosional, dan memberikan ruang terbuka yang tidak berpeluang menghakimi, dan bimbingan konselor yang dapat mendengarkan juga sekaligus berperan dalam memposisikan diri pada perspektif siswa yang sedang melakukan bimbingan konseling.

Kata kunci: Bimbingan Konseling Islami, Kesadaran diri, Remaja

LATAR BELAKANG

Self-awareness atau kesadaran diri adalah sesuatu yang dapat dibentuk melalui banyak faktor. Salah satunya adalah dengan berupaya untuk mengembangkan karakter peserta didik, hal ini tentu saja dapat dilakukan dalam lingkup pendidikan terutama pada lingkungan terdekat siswa yaitu sekolah sebagai tempat yang efektif melatih serta tidak hanya kognitif melainkan

juga mengenai aspek korohanian spiritual, dan kecerdasan mengelola dan mengotrol juga bertanggung jawab atas perilaku ataupun tindakan yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri (Fluerentin, 2012).

Faktor kesadaran diri sebenarnya dapat dipengaruhi oleh keadaan eksternal juga internal dari masing-masing individu siswa. Santrock (2002) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa-masa yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Remaja yang tidak mampu mengatasi perubahan perilaku dan suasana hati akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.² Salah satu yang merupakan faktor eksternal adalah lingkungan itu sendiri, dalam hal ini lingkungan dapat menjadi sekolah dan keluarga, atau keadaan sosial yang terdekat dengan kita. Faktor sosial terdekat sebelum sekolah yaitu keluarga, hal ini sangatlah berpengaruh terhadap karakter awal siswa sebelum lanjut dipengaruhi dan dikembangkan oleh lingkungan sekolah, dimulai dari orangtua, saudara, teman sebaya yang ikut andil dalam hal ini dan tidak menutup kemungkinan bahwa hal tersebut dapat membentuk karakter inti dari seorang individu. Faktor kedua adalah sekolah mempengaruhi karakter siswa yang bisa dari beberapa faktor misalnya, *circle* pertemanan, guru, dan juga sistem. Goleman (1998) mendefinisikan kesadaran diri adalah ketika individu mengetahui apa yang dirasakan untuk membantunya mengarahkan pada pengambilan keputusan sendiri. Kesadaran diri membuat individu memahami apa yang dirasakannya sehingga mampu menilai diri sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan dirinya. Berdasarkan definisinya, Goleman menyimpulkan tiga aspek dari kesadaran diri, yaitu kesadaran diri emosional dimana individu mampu mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri untuk dapat memahami kelemahan dan kelebihan diri, lalu adanya penilaian diri yang akurat agar individu dapat mengenali kelemahan dan kelebihan diri serta kepercayaan diri untuk memberikan keyakinan pada individu bahwa dirinya mampu melakukan sesuai sesuai dengan tugasnya (Goleman, 2007).

KAJIAN TEORITIS

Menurut teori *client-centered* dari Carl Rogers (1987), berpusat pada klien (juga disebut sebagai secara tidak langsung dan terapi yang berpusat pada orang) telah menjadi kekuatan utama dalam psikologi klinis, dan menjadi penyeimbang terhadap behaviorisme deterministik yang dikemukakan Rogers. Rogers dipandang oleh banyak orang sebagai salah satu pemikir dasar di bidang ini perkembangan psikologi humanistik, bahkan sebagai salah satu psikolog paling berpengaruh di abad ke-20. Dia berpusat pada klien teori merupakan inovasi bagi psikologi; untuk pekerjaan sosial memang demikian lebih merupakan penyempurnaan dan

penegasan kembali prinsip-prinsip yang sudah dikenal, namun hal ini mempunyai dampak yang signifikan dan bermanfaat terhadap pekerjaan sosial praktik dan pendidikan. Sarannya adalah jika seseorang ingin menjadi efektif pembantu, prinsip-prinsip yang berpusat pada klien adalah sesuatu yang harus dipelajari (memang demikian diperlukan), dan tidak ada lagi yang diperlukan (cukup). Sebagai konselor dalam bidang pendidikan, khususnya pada bimbingan konseling islam yang berperan cukup besar dalam pembentukan karakter juga diharapkan mampu menggali serta membimbing siswa pada potensi terbesar dan mendampingi, membantu siswa dalam upaya pencapaiannya melalui *self-awareness* siswa. Kesadaran diri memegang peran krusial dalam pengembangan pribadi seseorang, dan bimbingan konseling Islami menjadi landasan yang kuat untuk mencapai pemahaman diri yang lebih dalam. Dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, peningkatan kesadaran diri melalui prinsip-prinsip Islami memberikan pijakan spiritual dan psikologis yang kokoh(Randi, Suhaili 2022).

Dalam konteks ini, urgensi tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu, pembentukan karakter islami, Bimbingan konseling Islami membantu siswa memahami nilai-nilai Islam, moralitas, dan etika, yang menjadi dasar pembentukan karakter yang kuat. Kesadaran diri yang diperoleh melalui prinsip-prinsip Islami memotivasi siswa untuk menjalani kehidupan dengan integritas dan kejujuran. Selanjutnya dan inti dari pembahasan ini adalah bagaimana siswa berupaya untuk dapat melakukan manajemen emosi dan stress dengan baik melalui pendekatan Islami, siswa diajarkan untuk mengelola emosi dan stres dengan bimbingan konseling yang memadukan aspek psikologis dan spiritual. Hal ini penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan membantu siswa menghadapi tekanan hidup dengan kedamaian batin. Kemudian upaya-upaya ini juga merupakan langkah pencegahan masalah sosial dan psikologis, dengan meningkatkan kesadaran diri, siswa dapat lebih mudah mengidentifikasi potensi masalah sosial dan psikologis dalam diri mereka sendiri. Bimbingan konseling Islami berperan sebagai pencegahan, membantu siswa mengatasi masalah sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Terakhir dan mencakup semuanya adalah penguatan hubungan sosial, kesadaran diri yang didasarkan pada nilai-nilai Islami memperkuat hubungan sosial siswa. Mereka diajarkan untuk bersikap inklusif, empatik, dan menghormati perbedaan, membentuk lingkungan belajar yang harmonis dan mendukung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak positif bimbingan konseling Islami dalam meningkatkan kesadaran diri, menciptakan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri dan lingkungan sekitar. Dengan merinci konsep-konsep Islami yang terkandung dalam bimbingan konseling, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru terkait

pengembangan pribadi yang seimbang. Manfaat teoritis maupun praktis yang dapat didapatkan dari penelitian ini adalah yang pertama sebagai referensi teoritis mengenai tema terkait untuk kebutuhan peneliti berikutnya, melalui rangkuman-rangkuman literatur dari peneliti terdahulu. Manfaat praktis yang diharapkan oleh peneliti adalah dapat menambah wawasan intelektual bagi penulis, peneliti, juga pembaca dalam upaya untuk meningkatkan kesadaran diri terutama pada lingkup remaja, yang dimana tingkat hormon di usia ini masih sangat labil dan belum adanya kontrol yang menyeluruh dari diri seseorang, Masa remaja adalah masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa yang memiliki tugas dan tuntutan untuk diri dan lingkungannya, jika remaja tidak mampu melaksanakan tugasnya akan membuatnya mengalami identity confusion. Sedangkan metode yang digunakan peneliti dalam hal ini adalah dilakukannya wawancara dengan sumber yang terkait dalam pemilihan judul, dan telah dilakukan observasi alami pada fenomenologi sosial yang terjadi. Teknik pengumpulan data selain yang digunakan observasi, dan wawancara, peneliti juga melakukan studi kepustakaan dengan mengumpulkan buku-buku, jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang dapat mendukung tema dalam penelitian ini. Gap yang terjadi dari penelitian ini dan peneliti terdahulu adalah bagaimana penelitian ini lebih *ter-update* dan ada detail-detail kecil yang lebih mengikuti perkembangan mulai dari zaman yang dapat merubah struktur seperti kesadaran diri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi dan wawancara serta mengambil beberapa referensi terkait kasus serupa untuk bahan perbandingan dan evaluasi melalui jurnal-jurnal penelitian peneliti terdahulu. Menurut Sugiyono (2016:9) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Menurut Sugiyono (2016:194) menyatakan bahwa Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang dari responden. diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari

responden yang lebih mendalam. Observasi yaitu teknik pengumpulan data dengan mengamati menggunakan pengamatan langsung terhadap suatu benda, situasi dan maupun perilaku dengan menggunakan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui proses dan berbagai metode penelitian dari peneliti terdahulu, observasi dan wawancara pada narasumber, maka hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan kesadaran diri seseorang individu dalam hal adalah ranah usia remaja. Dimana masa ini adalah peralihan usia anak-anak menuju dewasa, seperti yang telah dijelaskan secara singkat pada pendahuluan diatas, bahwa kesadaran diri pada diri seseorang dapat ditingkatkan melalui bimbingan dan konseling yang dilakukan secara non maupun profesional pada bidangnya. Teori yang dikemukakan oleh Rogers juga berbanding lurus dengan penelitian yang didapat seperti pentingnya memahami strategi client-centered, seorang konselor yang profesional setidaknya harus mendalami teknik ini. Karena terbukti telah membuat dampak yang signifikan melalui prosesnya.

Hal tersebut seperti yang dijelaskan dalam teori bahwa metode client-centered berfokus pada pemberian ruang dan melakukan bimbingan dan arahan sesuai dengan sebutan metode tersebut yang menjadikan client sebagai pusat. Sehingga hal yang dilakukan konselor adalah mendengarkan, membimbing, serta mengarahkan client atau yang dimana ini dalam ranah sekolah maka client juga akan disebut sebagai siswa. Guru konselor akan mengarahkan ketika siswa menanyakan pendapat atau hanya sekedar memastikan pendapatnya, hal seorang guru konselor diminta untuk memberikan pandangan dan menempatkan diri berperan sebagai posisi siswa. Tidak menyalahkan dan tidak langsung juga membenarkan, dalam perspektif ini seorang konseling ataupun guru bk itu sendiri tidak boleh langsung judgemental, menghakimi, apalagi menuduh. Dalam kasus ini seorang konselor harus mendapatkan kepercayaan seorang client atau siswa, yang pada level tertentu siswa ini akan dengan sendirinya menceritakan apa yang ingin disampaikan. Teknik biblioterapi adalah salah satu alat yang digunakan untuk menangani masalah yang ada pada remaja, teknik biblioterapi adalah teknik membaca buku, dengan menggunakan teknik biblioterapi siswa dapat mengatasi masalah dan menyelesaikan yang ia hadapi, karna dengan adanya teknik ini siswa dapat mengerti tujuan hidupnya, siswa dapat melakukannya kapan saja dengan melibatkan kesadaran dirinya. Teknik biblioterapi bertujuan untuk agar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, mengubah sikap-sikap yang sesuai dengan aturan, dan mampu berfikir rasional. Sebagai bahan perbandingan

self awarness dapat ditingkatkan dengan berbagai macam teknik dan metode yang beragam. Kesimpulan pada teknik biblioterapi, perilaku dan karakter siswa terbentuk dari apa yang dibaca. Dalam hal ini kemauan untuk membaca sesuatu baik itu hal positif maupun negatif juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Dengan kata lain kekurangan dari teknik biblioterapi adalah secara penyelesaiannya tidak secara langsung *face-to-face* antara konselor dan client.

Bagaimana tingkat self-awareness meningkat karena adanya sistem yang sesuai dengan pengaplikasiannya, hal ini jika dilakukan terus menerus secara stabil dan konsisten akan menyebabkan terbentuknya budaya yang baik. Dan tidak dapat dipungkiri semakin berkembangnya zaman dan lingkungannya, siswa disini banyak yang sudah lebih aware dan terbuka terhadap keperluan diri sendiri, contohnya dengan pergi menemui BK untuk sebatas cerita atau curhat, hal tersebut mematahkan stigma negatif tentang guru BK atau datang menemui konselor profesional yang dianggap menakutkan. Dukungan lingkungan dan yang terutama diri sendiri mau mengakui dan atau sekedar sadar akan dirinya yang membutuhkan bantuan bahkan pertolongan orang-orang yang ahli dalam bidangnya. Dalam prosesnya juga dapat menjadi sebab peningkatan dari kesadaran diri remaja baik secara langsung maupun tidak langsung. Mengapa demikian?, karena pembentukan budaya yang baik melalui sistem yang disebutkan tadi sudah menghilangkan stigma yang dimana hal tersebut merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memulai sesuatu. Dengan adanya dorongan diri dan dukungan lingkungan hal yang disebut kesadaran diri ini akan meningkat, yang kemudian disusul dengan sistem dan pengaplikasian yang sejalan dan berbanding lurus.

Remaja sendiri memiliki segudang permasalahan yang memang tidak bisa di biarkan berlarut-larut. Perlu diketahui bahwa masa remaja sebagian besar di antaranya masih memiliki emosi yang kurang stabil. Yang dimana emosi ini dapat berdampak negatif maupun positif tergantung bagaimana remaja tersebut memandang suatu masalah dan lingkungan terdekat (Bahari, 2022). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesadaran diri siswa di smp jaman sekarang, karna peningkatan akses informasi melalui teknologi, perkembangan pendidikan karakter, atau dorongan untuk lebih terbuka tentang perasaan mereka. Sekolah dan keluarga sangat berperan. Menyesuaikan kesadaran diri negatif menjadi kesadaran diri positif mampu dilaksanakan dengan ber macam macam upaya seperti menerima dengan baik situasi mereka dari segi positif dan negatif atau kelebihan dan kekurangan mereka (gunawan, 2017). Berkonsultasi kepada guru BK dapat memberikan siswa wadah untuk berbicara tentang permasalahan pribadi dan mendapatkan bimbingan yang dibutuhkan. Karna sejatinya pengajar

ialah membina, dengan membina yang diharap diharapkan mampu berdampa positif kepada peserta didik baik budi pekerti dan keterampilannya (Selfi, 2023).

Siswa merasa lebih nyaman bercerita pada guru BK karena guru tersebut memiliki peran khusus dalam memberikan penilaian, bersifat mendukung dan menjaga kerahasiaan. Selain itu, guru BK biasanya tidak memberikan penilaian akademis, sehingga siswa merasa lebih bebas untuk berbagi perasaan dan masalah pribadi tanpa takut akan dampak akademisnya. Ini menciptakan lingkungan dimana siswa merasa didengar dan dipahami. Peran adalah suatu anangan manusia kepada pribadi untuk menunjukkan sikap bahkan berperilaku dalam kondisi tertentu sesuai fungsinya. Pembekalan kepribadian siswa disekolah termasuk melibatkan tugas guru bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling sangat turut serta dalam penguatan perilaku siswa (Selfi, 2023).

Berbagai karakter yang ada pada sekolah, tidak bisa di pungkiri bahwa tidak semua siswa itu sama, akan tetapi sebagai guru dan keluarga bisa memberikan contoh yang baik atau melatih kemampuan dan karakter siswa, penguatan perilaku siswa disekolah menjadi melibatkan tugas guru bimbingan konseling dalam kepribadian siswa. Karena perilaku dan kepribadian siswa disekolah bisa dikatakan sangat rentan, oleh karena itu, diperlukan penguatan karakter dari guru bimbingan dan konseling (Selfi, 2023). Permasalahan siswa yang terjadi biasanya ada pada diri sendiri atau keluarga, jika siswa memiliki masalah keluarga siswa lebih percaya mengadu atau mencari solusi pada guru BK, dan menceritakan semua apa yang di keluhkan. Karena siswa paham guru BK tidak akan menghakimi siswa tersebut dan akan memberikan masukan dan solusi sesuai dengan kendalanya masing masing, upaya guru BK dalam kasus tersebut ialah dengan menengahi. Upaya yang diusahakan dalam pihak sekolah biasanya mengedukasi para orang tua dalam jadwal rutin program sosialisasi atau pengambilan rapat.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil melalui penelitian ini adalah bagaimana kestabilan, konsistenitas dan kompetensi yang dimiliki oleh guru BK atau seorang konselor sangat berpengaruh terhadap kesadaran diri individu. Bagaimana sistem membentuk budaya dan lingkungan yang positif dan secara penuh didukung oleh keahlian untuk mengaplikasikan dari seorang konselor dapat secara langsung maupun tidak langsung memberi percikan kenyamanan terhadap keinginan individu untuk membuka diri terhadap apa yang menjadi permasalahannya. Kelebihan dari penelitian ini adalah dengan bertambahnya referensi dari penelitian-penelitian

terdahulu yang semakin membuat penelitian ini menjadi utuh dan lebih *up-to-date* dari penelitian-penelitian sebelumnya. Kekurangan yang terjadi dalam penelitian ini adalah saat dilakukan observasi atau dilakukan wawancara, topik mengenai hal tersebut hanya berfokus pada kasus-kasus serta pengalaman dari individu seorang konselor, sehingga perbandingan yang akan dilakukan hanya terbatas pada pengalaman selama profesi yang ditempuh. Hal tersebut dapat diisi dengan sering mengikuti dan update diri dari isu-isu hangat terkait dengan topik penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Deepublish.
- Bahari, L. P. J. (2022). Analisis Teori Psikologi Serta Implementasinya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 13(2), 614-618.
- Diener, E., & Wallbom, M. (1976). Effects of self-awareness on antinormative behavior. *Journal of Research in Personality*, 10(1), 107-111.
- Esmiati, A. N., Prihartanti, N., & Partini, P. (2020). Efektivitas pelatihan kesadaran diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 85-95.
- Gunawan, I. M., & Wulandari, J. (2017). Pengaruh teknik biblioterapi terhadap kesadaran diri siswa. *Jurnal kependidikan: jurnal hasil penelitian dan kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran*, 3(1).
- Oktaviani, S. N., & Syawaluddin, S. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menguatkan Karakter Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 115-119.
- Widiatmoko, M., & Ardini, F. M. (2018). Pendekatan konseling analisis transaksional untuk mengembangkan kesadaran diri remaja. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 99-108.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 4(1), 63-72.