

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MUHASABAH TERHADAP RASA BERSYUKUR DIRI SISWA DI SMK ISTIQLAL DELI TUA

Yusri Khairani Pulungan¹, Ramadhan Lubis²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email:¹ yusrikhairanipulungan@gmail.com ; ² ramadhanlubis@uinsu.ac.id

Abstrak

Rendahnya rasa syukur pada sebagian siswa ditandai dengan sikap siswa antara lain mudah mengeluh, kurang mampu menghargai pencapaian diri, serta kurang mampu melihat sisi positif dalam pengalaman hidup. Teknik muhasabah siswa diajak melakukan refleksi mendalam mengenai nikmat, pengalaman, dan keadaan yang dialami sehingga mampu menumbuhkan pemahaman diri serta kesadaran spiritual yang lebih kuat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik muhasabah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa bersyukur siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis pre-eksperimental yang melibatkan metode pretest dan posttest. Hasil penelitian ini diperoleh uji wilcoxon dengan nilai Asymp. Sig. 2-tailed sebesar 0,017 ($<0,05$). Nilai ini menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga layanan bimbingan kelompok teknik muhasabah terbukti berpengaruh positif terhadap rasa bersyukur siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Muhasabah, Rasa Bersyukur

Pendahuluan

Tindakan dalam bentuk pengakuan dan penghargaan akan pemberian nikmat dari Allah SWT merupakan sikap yang menunjukkan rasa bersyukur. Sikap positif atau perasaan yang muncul dalam diri dengan menerima dan menghargai segala sesuatu yang dimiliki baik dari hal-hal kecil maupun hal-hal besar merupakan bentuk dari bersyukur (Yunitasari & Prabawa, 2022). Bukan hanya terbatas dalam bentuk ucapan terimakasih, tetapi bersyukur dapat mencerminkan seseorang dalam segala tindakan, pola pikir, dan membentuk cara pandang memaknai setiap peristiwa kehidupan dengan sudut pandang yang positif (Rambe et al., 2024). Bersyukur juga dapat menuntun diri senantiasa berbaik sangka kepada Allah sehingga menerima segala keadaan dan ketetapan Allah dengan ikhlas dan dapat menerima kekurangan diri.

Syukur pada dasarnya adalah bentuk pengenalan kita terhadap nikmat yang dikaruniakan oleh Allah kepada kita. Syukur adalah bentuk pengenalan kita terhadap sang pemberi nikmat yang telah menurunkan nikmatnya pada kita, sekaligus bentuk pengenalan kita terhadap nikmat itu sendiri (Khoiriyah et al., 2024). Bersyukur adalah perasaan atau tindakan menghargai dan merasa berterima kasih atas segala sesuatu yang dimiliki atau dialami dalam kehidupan. Ini adalah bentuk apresiasi terhadap

kebaikan dan anugerah yang kita terima, baik besar maupun kecil, serta pengakuan bahwa ada nilai dalam setiap aspek kehidupan kita (Bangun, 2024). Bersyukur adalah pengenalan kita dengan Tuhan dengan menghargai dan berterima kasih atas segala nikmat dan segala sesuatu yang dimiliki dalam hidup, baik itu hal besar ataupun hal yang kecil.

Menurut Arumjati (2023) bahwa bersyukur membantu kita untuk lebih fokus pada apa yang sudah dimiliki, bukan pada kekurangan, dan membantu mengingatkan kita kepada hal-hal positif dalam hidup. Bersyukur pada setiap nikmat yang Allah berikan menunjukkan bahwa seseorang memiliki keimanan. Dengan menghargai dan menerima dengan lapang dada pada apa yang telah diberikan Allah tanpa mengeluh ataupun merasa kurang sedikitpun, dan meyakini bahwa setiap nikmat yang didapatkan datangnya dari Allah.

Bersyukur sejatinya dilakukan siapa saja tanpa terkecuali termasuk remaja. Masa remaja merupakan fase pencarian jati diri dan kondisi emosi yang labil, maka dari itu memiliki sikap syukur diperlukan untuk membentuk pola pikir positif. Fase remaja sering disebut dengan masa yang penuh transisi yang penuh dengan transisi, baik secara emosional, fisik, maupun secara sosial (Afifah & Nur'Aini, 2023). Pada masa ini seringkali merasa tidak puas dengan diri sendiri, mudah membandingkan diri dengan orang lain, dan sangat rentan terhadap lingkungan. Siswa yang juga dikategorikan pada fase remaja, maka sikap syukur ini perlu ditanamkan kepada remaja agar dapat lebih fokus ke hal-hal positif yang dimiliki, dan mampu menerima dirinya sendiri.

Allah memerintahkan kita untuk bersyukur bukan hanya untuk ketaatan dan menunjukkan bukti keimanan, akan tetapi bertujuan untuk kebaikan kita sendiri, agar mendapatkan ketenangan, kesabaran, dan keikhlasan. Orang yang memiliki sikap syukur yang tinggi akan terlihat bagaimana sikapnya dalam menghargai apa yang dimiliki, senantiasa mengingat untuk berterima kasih, dan mampu berhubungan baik dengan orang lain (Karyati et al., 2022). Ketika siswa memiliki sikap syukur yang tinggi, ia juga akan memiliki sifat-sifat tersebut. Siswa yang memiliki sikap bersyukur yang tinggi akan selalu menunjukkan rasa terima kasih atas segala nikmat yang diberikan Allah, dan usaha yang telah dilakukan. Dengan sikap bersyukur yang tinggi juga akan membuat siswa memiliki hubungan sosial yang baik dan menghargai orang lain.

Siswa sekolah menengah, khususnya pada remaja pada dasarnya berada pada tahap perkembangan identitas diri yang penuh dinamika. Pada masa ini mereka sangat rentan mengalami krisis nilai, konflik emosional, tekanan sosial yang dapat mempengaruhi pandangan hidup mereka, termasuk rasa bersyukur. Selain berada pada tahap perkembangan identitas diri, masa remaja juga menjadi masa pencarian jati diri (Mirzah, 2021). Mereka mulai mempertanyakan banyak hal, termasuk tentang dirinya,

membandingkan diri dengan teman sebaya, dan mudah mengalami krisis emosional seperti stres, rendah diri, dan rasa tidak puas terhadap hidup.

Berdasarkan temuan lapangan di SMK Swasta Deli Tua terdapat beberapa siswa cenderung kurang menunjukkan sikap bersyukur. Hal ini ditunjukkan sikap siswa yang sering mengeluh dengan keadaannya, merasa hebat dengan apa yang dimiliki, tidak puas jika mendapatkan sesuatu, dan sering membandingkan diri dengan temannya karena merasa kurang beruntung dalam pencapaian akademik, dan mudah putus asa dan kecewa jika menghadapi kegagalan. Hal ini juga ditunjukkan terdapat beberapa siswa yang tidak puas dengan kondisi keluarga, akademik, dan hubungan sosial. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan pentingnya guru bimbingan konseling mempunyai peran penting dalam menangani siswa membantu mengatasi masalah dalam rasa bersyukur, dan menghargai kehidupan secara positif. Rendahnya rasa bersyukur pada siswa sering terjadi karena kurangnya kesadaran diri dan ketidakmampuan siswa dalam merefleksikan pengalaman hidupnya secara mendalam. Maka dari itu, pendekatan bimbingan konseling menjadi salah satu solusi yang relevan dalam mengatasi rasa bersyukur siswa.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan layanan bimbingan kelompok. Ardimen et al (2023) menyebutkan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok dapat memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi, mendengarkan, serta belajar satu sama lain (Madjid, 2023). Penelitian ini menggunakan teknik muhasabah diri adalah upaya seseorang untuk merenungi segala perbuatan yang telah ia lakukan. Jika ada kebaikan yang dikerjakan, ia akan mengucapkan syukur lalu melupakan kebaikan tersebut agar tidak merasa bangga (Marsela & Amirullah, 2023). Teknik muhasabah dapat membantu siswa akan menyadari nikmat-nikmat yang diterima, naik itu nikmat dalam bentuk fisik, sosial, dan spritiual (Ely, 2024). Dalam proses muhasabah, siswa akan diajak untuk merenungi kehidupannya, yaitu bagaimana menilai sikap dan perilaku yang telah dilakukan, dan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup yang telah dijalani. Dengan muhasabah seseorang akan melakukan proses evaluasi dan introspeksi diri, bersyukur dengan kebaikan yang dilakukan tanpa merasa sombong dalam diri, dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan.

Muhasabah dalam penelitian ini pada hakikatnya perenungan diri terhadap kehidupan yang dijalani, introspeksi diri untuk mengevaluasi sikap, perilaku, dan pengalaman hidup yang telah dilalui. Melalui perenungan dan instrospeksi diri, dapat memberikan penghargaan positif dan mempengaruhi rasa syukur siswa. Semakin banyak siswa merenungi dan melakukan introspeksi, maka akan semakin

mempengaruhi rasa syukur dalam dirinya. Oleh karena itu, teknik muhasabah yang paling mungkin digunakan dalam mempengaruhi rasa syukur diri siswa.

Tujuan penelitian ini ialah menganalisis pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah terhadap rasa bersyukur diri siswa di SMK Istiqlal Deli Tua.

Metode

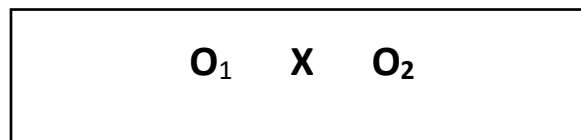
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Istiqlal Deli Tua Jl. Simpang St. No.1A, Suka Makmur, Kec. Deli Tua, kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan dari mulai tanggal 09 September sampai dengan tanggal 04 Oktober 2025.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X yang berjumlah 80 orang. Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama, bersifat representatif, dan mampu menggambarkan keseluruhan populasi sehingga dianggap dapat mewakili populasi yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mengambil sampel. Kriteria dalam menentukan sampel adalah:

1. Peserta didik terindikasi memiliki rasa syukur yang rendah.
2. Peserta didik kelas X SMK Istiqlal Deli Tua yang terindikasi rendah rasa syukur dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah 8 peserta didik dari kelas X. Peneliti memilih 8 peserta didik tersebut karena telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, adalah yang terindikasi memiliki rasa bersyukur yang kurang baik atau rendah dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Design penelitian ini yaitu *Pre-Experimental Design* dengan jenis *one group pretest and posttest*. Desain ini melakukan dengan dua kali pengukuran terhadap rasa bersyukur siswa. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian *One Group Pretest -Posttes*

Keterangan:

- O₁ : *Pre-test*, untuk mengukur rasa bersyukur siswa sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.
- X : *Treatment*, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
- O₂ : *Post-test*, untuk mengukur rasa bersyukur siswa setelah diberikan treatment.

Metode Pengumpulan data penelitian ini yaitu kuesioner dengan menggunakan skala model likert untuk menjangkau subjek penelitian. Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk mengolah, menginterpretasi, dan menarik kesimpulan dari data yang sudah dikumpulkan dalam penelitian. Analisis data bertujuan untuk mengolah data agar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Analisis data yang merupakan proses mengorganisasikan dengan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan hipotesis yang disarankan oleh data. Kemudian setelah data yang diperlukan terkumpul dengan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data atau analisis data dengan rumus Uji Wilcoxon Ranks Test sebagai berikut:

$$Z = \frac{J - \mu_J}{\sigma_J} = \frac{J - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan:

Z = Uji normal hitung

J = Jumlah jenjang atau Ranking yang kecil

μ_J = Rataan jenjang atau Ranking

σ_J = Simpangan baku Jenjang atau Ranking

Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymotic Significance*) yaitu:

- Nilai Asymp. Sig (2-tailed) > nilai α maka H_0 diterima
- Nilai Asymp. Sig (2-tailed) < nilai α maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini merupakan jawaban sementara dengan permasalahan yang akan diteliti dan perlu diuji kebenarannya. Dalam penelitian ini, peneliti merumuskan hipotesis yang akan diuji peneliti yaitu:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol adalah pernyataan yang tidak ditolak kecuali jika data sampel memberikan bukti yang meyakinkan bahwa pernyataan tersebut salah (Akka Latifah Jusdienar, 2024) hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada efek atau hubungan antara variabel yang diuji. Hipotesis ini merupakan hipotesis yang diuji dan dianggap benar sampai terbukti sebaliknya.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif alternatif atau hipotesis kerja merupakan hipotesis yang dijadikan sebagai acuan yang darinya diturunkan hipotesis alternatif. Hipotesis alternatif merupakan pernyataan yang menekankan korelasi atau perbedaan

antara kelompok yang ditanyakan dalam bentuk: ada perbedaan signifikan antara X dan Y dalam penelitian atau hipotesis perbedaan (Adhi Kusumastuti, 2020). Hipotesis alternatif menyatakan bahwa ada efek atau hubungan antar variabel yang diuji. Hipotesis ini adalah hipotesis yang diterima jika H_0 ditolak. Maka dari itu, peneliti membuat hipotesis statistik pada penelitian ini, yaitu:

H_0 : Bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah tidak dapat berpengaruh terhadap rasa bersyukur siswa.

H_a : Bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah dapat berpengaruh terhadap rasa bersyukur siswa.

Hasil

Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah terhadap rasa bersyukur siswa kelas X SMK Istiqlal Deli Tua yang menggunakan metode eksperimen, dengan jenis *pre-eksperimental one group pre-test post-test*. Peneliti melakukan pengukuran rasa bersyukur diri sebelum treatment dan sesudah treatment. Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan diperoleh gambaran awal rasa bersyukur siri siswa dengan mendapat data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil *Pre-test* Rasa Bersyukur Kelas X SMK Istiqlal Deli Tua

No	Interval	Kategori	F
1	89 – 105	Sangat tinggi	0
2	72 – 88	Tinggi	0
3	55 – 71	Sedang	0
4	38 – 54	Rendah	8
5	21 – 37	Sangat rendah	0
Jumlah			8

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, dari 8 siswa kelas X SMK Istiqlal Deli Tua terdapat 5 siswa dengan rasa syukur rendah. Siswa dengan kategori ini kurang mampu mengekspresikan syukur melalui lisan, hati, dan perbuatan karena rendahnya kesadaran untuk menghargai nikmat yang diterima. Kondisi tersebut membuat mereka lebih fokus pada kekurangan sehingga memunculkan emosi negatif yang dapat menurunkan motivasi. Emosi negatif dan rasa syukur saling memengaruhi: emosi negatif yang tinggi melemahkan rasa syukur, sedangkan meningkatnya rasa syukur dapat menurunkan emosi negatif seperti cemas dan kecewa. Dengan demikian, rasa syukur yang tinggi

berperan penting dalam regulasi emosi dan peningkatan motivasi, sementara rasa syukur rendah cenderung meningkatkan emosi negatif dan berdampak pada perilaku.

Tabel 2. Skor *Pre-test*

Anggota Kelompok			
No	Nama	Skor	Kategori
1	DA	47	Rendah
2	YS	52	Rendah
3	IA	49	Rendah
4	N	47	Rendah
5	AP	48	Rendah
6	AS	43	Rendah
7	NM	45	Rendah
8	F	45	Rendah
Jumlah	376		Rendah
Rata-rata	47		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel tersebut, seluruh delapan responden (DA, YS, IA, N, AP, AS, NM, dan F) memperoleh skor *pre-test* dalam kategori rendah, dengan rentang skor 43–52. Total skor *pre-test* adalah 376 dengan rata-rata 47, yang menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur siswa berada pada kategori rendah.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, maka selanjutnya adalah pemberian *treatment* kepada siswa yang terindikasi rendah rasa syukur. Pemberian *treatment* dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok menggunakan teknik muhasabah terhadap rasa syukur siswa kelas X SMK Istiqlal Deli Tua yang dilangsungkan selama 4 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap sesi, dimulai sejak tanggal 08 September 2025 – 04 Oktober 2025.

Pelaksanaan *treatment* diawali dengan *pretest* untuk menyeleksi partisipan yang memiliki skor rasa syukur rendah. Pada Pertemuan I, siswa diperkenalkan pada konsep dan makna syukur serta melakukan muhasabah untuk menyadari nikmat yang sering terlupakan. Pertemuan II berfokus pada pengenalan dan kesadaran terhadap nikmat Allah melalui refleksi, diskusi, dan muhasabah yang membantu siswa menyadari berbagai nikmat kecil maupun besar yang diterima. Pada Pertemuan III, siswa diajak memahami bahwa syukur harus diwujudkan melalui tindakan, seperti menjaga apa yang dimiliki, bersikap positif, dan membuat komitmen syukur melalui catatan harian. Selanjutnya, Pertemuan IV menekankan komitmen bersyukur melalui latihan jurnal syukur, evaluasi perkembangan, muhasabah, serta afirmasi positif sebagai penguatan agar siswa mampu menerapkan sikap syukur secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Deskripsi Data Hasil *Post-Test*

Tabel 3. Data Hasil *Post-Test* Kelas X

No	Interval	Kategori	F
1	89 – 105	Sangat tinggi	0
2	72 – 88	Tinggi	6 (75 %)
3	55 – 71	Sedang	1 (12,5%)
4	38 – 54	Rendah	1 (12,5%)
5	21 – 37	Sangat rendah	0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil *post-test*, 6 siswa (75%) berada pada kategori rasa syukur tinggi dan 1 siswa (12,5%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa dengan kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rasa syukur dibandingkan *pre-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *treatment* yang diberikan berdampak positif.

Tabel 4. Hasil *Post-Test*

Anggota Kelompok			
No	Nama	Skor	Kategori
1	DA	86	Tinggi
2	YS	80	Tinggi
3	IA	82	Tinggi
4	N	85	Tinggi
5	AP	70	Sedang
6	AS	53	Sedang
7	NM	86	Tinggi
8	F	83	Tinggi
Jumlah	625		Tinggi
Rata-rata	78,12		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4, responden DA, YS, IA, N, AS, NM, dan F memperoleh skor pada kategori tinggi, sedangkan AP berada pada kategori sedang. Total skor *post-test* adalah 625 dengan rata-rata 78,12, yang menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur siswa berada pada kategori tinggi.

Statistik Deskriptif Data *Pre-test* dan *Post-Test*

Tabel 5. Statistik Deskriptif data *Pre-Test* dan *Post-Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-Test</i>	8	43	52	47	7,24
<i>Post-Test</i>	8	53	86	78,12	2,78

Sumber: Data Primer, 2025

Data pada tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* adalah 47 dengan simpangan baku 7,24, menandakan variasi data yang cukup besar dan heterogen. Setelah treatment, rata-rata *post-test* meningkat menjadi 78,12 dengan simpangan baku 2,78, yang menunjukkan data lebih seragam. Penurunan variasi ini menggambarkan bahwa setelah treatment, skor rasa syukur siswa menjadi lebih stabil dan relatif mirip satu sama lain.

Hasil Uji Hipotesis

Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Muhasabah Terhadap Rasa Bersyukur Diri Siswa

Pada penelitian ini digunakan uji Wilcoxon untuk menguji hipotesis, yaitu H_a yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik muhasabah berpengaruh terhadap rasa syukur siswa, dan H_o yang menyatakan tidak ada pengaruh. Setelah diperoleh data *pre-test* dan *post-test*, dilakukan pengujian untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari perlakuan tersebut. Hasil analisis uji *Wilcoxon signed rank test* disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Skor antara *pre-test* dan *post-test*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Pretest - Posttest</i>	<i>Negative Ranks</i>	7	35,00
	<i>Positive Ranks</i>	1	1,00
	<i>Ties</i>	0	
	<i>Total</i>	8	

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Pretest - Posttest</i>
Z	-2,383 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa 7 siswa mengalami peningkatan skor rasa syukur (*negative ranks*) dan 1 siswa mengalami penurunan skor (*positive ranks*), tanpa adanya skor yang tetap. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,017 < 0,05$

menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai $Z = -2,383$ menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik muhasabah terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan rasa syukur siswa. Penurunan variasi skor setelah perlakuan juga menunjukkan perubahan yang lebih stabil pada diri peserta.

Diskusi

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik Muhasabah

Bimbingan kelompok merupakan proses bantuan profesional yang diberikan konselor kepada peserta didik dalam suasana kelompok untuk membantu mereka mengembangkan potensi diri, memahami diri, serta mencapai perkembangan optimal (Amelia et al., 2024; Putri et al., 2024). Dalam konteks ini, teknik muhasabah digunakan untuk mengarahkan siswa melakukan evaluasi diri, menilai perilaku, dan menumbuhkan cara pandang positif terutama dalam memperkuat rasa syukur. Proses bimbingan kelompok melalui teknik muhasabah diawali dengan tahap perencanaan, di mana konselor menetapkan tujuan layanan, menyiapkan materi, serta menentukan strategi pelaksanaan.

Sebelum layanan diberikan, konselor mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat rasa syukur rendah melalui instrumen angket untuk memperoleh gambaran kondisi siswa secara objektif. Hasil analisis angket tersebut menjadi dasar pelaksanaan layanan. Selanjutnya, bimbingan kelompok dilakukan mengikuti tahapan baku, dimulai dari tahap pembentukan yang bertujuan membangun rasa percaya, memperjelas tujuan, aturan, serta manfaat muhasabah dalam memperdalam pemahaman diri. Tahap ini membantu siswa menyadari pentingnya syukur melalui refleksi yang terarah.

Tahap peralihan berfokus pada penyesuaian antar anggota kelompok dan penguatan dinamika kelompok. Konselor membantu siswa yang masih ragu berpartisipasi dengan mengajukan pertanyaan sederhana tentang syukur agar mereka lebih siap memasuki tahap inti. Pada tahap inti, kegiatan diarahkan pada eksplorasi diri, pemahaman mendalam, serta penyelesaian masalah melalui muhasabah. Siswa diajak merenungi nikmat Allah, pengalaman hidup, dan peristiwa bermakna untuk menumbuhkan kesadaran spiritual. Kegiatan seperti berbagi pengalaman, menuliskan jurnal syukur, dan berdiskusi mengenai hal-hal yang patut disyukuri membantu siswa mengembangkan fokus pada aspek positif dalam hidup.

Konselor berperan sebagai fasilitator dan pengarah refleksi, memastikan suasana aman, komunikatif, dan menerima. Validasi serta afirmasi yang diberikan konselor membuat siswa merasa dihargai sehingga lebih terbuka menyampaikan perasaan dan pengalaman. Diskusi mengenai nilai syukur memperkuat pemahaman

siswa bahwa syukur tidak hanya muncul atas nikmat besar, tetapi juga dari hal kecil yang sering diabaikan. Proses ini mengubah cara pandang siswa dari melihat kekurangan menjadi menghargai apa yang dimiliki, serta menumbuhkan sikap optimis dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Tahap penutup menjadi momen untuk merangkum pengalaman, melakukan evaluasi proses, serta memperkuat komitmen siswa untuk terus melatih muhasabah secara mandiri. Konselor memberikan motivasi agar perubahan positif yang muncul selama kegiatan dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik muhasabah terbukti efektif dalam meningkatkan rasa syukur siswa. Refleksi dan introspeksi diri yang dilakukan secara mendalam membantu memperkuat spiritualitas, menumbuhkan penghargaan terhadap diri sendiri, meningkatkan ketenangan dalam menghadapi kesulitan, serta membangun cara pandang positif terhadap kehidupan. Kegiatan ini bukan hanya meningkatkan rasa syukur, tetapi juga mendorong perkembangan diri secara emosional dan spiritual.

Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Muhasabah Terhadap Rasa Bersyukur Diri Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan rasa syukur siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tahapan muhasabah yang diterapkan, seperti refleksi diri, evaluasi pengalaman, dan pemakaian nikmat, mampu diinternalisasi secara efektif oleh sebagian besar peserta.

Peningkatan rasa syukur tersebut secara psikologis dapat dijelaskan melalui mekanisme utama dalam teknik muhasabah, yaitu peningkatan kesadaran diri dan evaluasi kognitif. Dalam proses muhasabah, siswa diarahkan untuk meninjau kembali pengalaman hidup, menyadari nikmat yang telah diterima, serta mengevaluasi sikap dan respons diri terhadap berbagai kondisi. Proses ini mendorong perubahan pola pikir dari fokus pada kekurangan menuju apresiasi terhadap hal-hal positif, sehingga rasa syukur berkembang sebagai sikap batin yang lebih stabil.

Selain aspek intrapersonal, penerapan teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok memperkuat efektivitas intervensi melalui dinamika kelompok. Ketika muhasabah dilakukan secara bersama, siswa tidak hanya merefleksikan diri secara pribadi, tetapi juga memperoleh pemahaman baru dari pengalaman anggota kelompok lain. Aktivitas berbagi refleksi, mendengarkan, dan merespons secara empatik membantu siswa memaknai nikmat dan keterbatasan diri secara lebih luas. Dengan demikian, muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai proses refleksi individual, tetapi juga sebagai pengalaman sosial yang memperdalam rasa syukur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ramadhani (2022) yang menunjukkan bahwa teknik muhasabah dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan regulasi diri, serta Muslima et al (2024) yang menemukan bahwa muhasabah efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Namun, penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas teknik muhasabah tidak hanya ditentukan oleh aktivitas refleksi itu sendiri, melainkan juga oleh konteks pelaksanaannya dalam kelompok yang memungkinkan terjadinya penguatan makna melalui interaksi dan dukungan sosial.

Dengan demikian, teknik muhasabah dalam layanan bimbingan kelompok berperan sebagai pendekatan reflektif yang terstruktur dan komprehensif dalam meningkatkan rasa syukur siswa. Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah layak diterapkan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik muhasabah terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan rasa syukur siswa kelas X SMK Istiqlal Deli Tua. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor pre-test sebesar 47% pada kategori rendah menjadi 78,12% pada kategori tinggi setelah perlakuan, serta perubahan kemampuan siswa dalam menyadari nikmat, menilai peristiwa secara positif, dan mengekspresikan syukur melalui lisan, hati, dan perbuatan. Terdapat perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, di mana awalnya seluruh siswa berada pada kategori rendah, kemudian setelah diberikan treatment terdapat 6 siswa pada kategori tinggi, 1 siswa pada kategori sedang, dan 1 siswa pada kategori rendah, dengan hanya satu siswa yang mengalami penurunan. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih menghargai diri, berpikir positif, dan menunjukkan perilaku syukur yang lebih kuat. Selain itu, pelaksanaan bimbingan kelompok berjalan efektif melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta memberikan suasana yang mendukung bagi perkembangan emosional dan spiritual siswa dalam melakukan introspeksi diri dan meningkatkan rasa syukur..

Referensi

- Afifah, M., & Nur'Aini, I. (2023). Penerapan Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Kualitas Akhlak Mahasantri Putri Idia Prenduan . *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat (JURRAFI)* , 2(1).
- Amelia, R., Rosadi, A., Sa'adiyah, I., & Marwiji, Muh. H. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling dan Kontribusinya bagi Prestasi Belajar serta Perilaku Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 81–92.
<https://doi.org/https://doi.org/10.70757/kharismatik.v2i2.90>

Ardimen, Zahira, N., Silvianetri, & Hidayat, R. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah dalam Meningkatkan Sikap Religius Siswa. *Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.10072>

Arumjati, S. (2023). *Panduan Berdamai Dengan Keadaan*. Laksana.

Bangun, T. (2024). *Bersyukur Hidup Bahagia Penuh Makna*. Kreatifa Prima.

Ely, R. (2024). *Bimbingan Kelompok Melalui Latihan Bersyukur (Exercise Gratitude) Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Peserta Didik*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Fadilla, H. D. (2022). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Di MAN 2 Tanah Datar*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Fadlilah, A. N., Aristiani, R., & Kusmanto, A. S. (2025). Konseling Kelompok Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Shopping Addiction Pada Siswa SMA N 2 KUDUS. *HELPER: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 42(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no2.a10297>

Fajri, E. Y. (2023). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri*. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Jarnawi, Duri, R., Indra, S., & Pitri, H. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 14(2), 127–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jbki.2024.14.2>

Karyati, M. T., Zubaidah, Petoukhoff, G., & Papaioannou, J. (2022). Theoretical Review Of The Group Guidance Model With The Muhasabah Approach To Increase Relijiusity. *International Journal of Research in Counseling*, 1(1), 52–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.55849/ijrc.v1i1.6>

Khoiriyah, D. A., Mu'is, A., & Mukaffan. (2024). Guidance Counseling Techniques Through Muhasabah Qur'an and It's Implication For Altruism Attitudes. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 235–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i2.1114>

- Madjid, R. (2023). *Take Your Time, Change Your Life*. PT. Elex Media Komputindo.
- Marsela, F., & Amirullah, M. (2023). Implementasi Teknik Group Exercise untuk Mengembangkan Rasa Syukur pada Remaja. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(2), 74–82.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i2.2581>
- Mirzah, A. F. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Suluah Komunitas*, 2(2).
- Muslima, Nelisma, Y., & Elviana. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1905–1914.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5337>
- Putri, D. A. E., Dewi, W. N. A., & Ahdiansyah, M. H. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial pada Siswa Kelas XII di SMK LPI Semarang. *Empathy Cons: Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 10–17.
- Ramadhani, D. S. (2022). *pengaruh layanan bimbingan kelompok pendekatan muhasabah terhadap regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat*. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
- Rambe, M. S., Pasaribu, M., & Dongoran, A. (2024). The Effectiveness Of Group Guidance With The Ukhuwwah Islamiyah Approach To Improve Adolescent Self-Esteem. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.30868/ei.v13i01.6021>
- Yunitasari, & Prabawa, A. F. (2022). Literature Review: Group Guidance Self-Management Technique As An Alternative Intervention For Student Self-Control. *Proceeding ICIEGC* 2022.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18326/iciegc.v2i1.408>