



Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesadaran Diri Peserta Didik SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta

Asha Pramitha Ananda*, Asni

Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka, Jakarta, Indonesia

***Corresponding Author:**

ashaananda707@gmail.com

Article History:

Received 2025-05-25

Revised 2025-07-18

Accepted 2025-07-24

Keywords:

Group Guidance Services

Self-Awareness

Student

Kata Kunci:

Layanan Bimbingan Kelompok

Kesadaran Diri

Peserta Didik

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of low self-awareness among students, as reflected in behaviors such as tardiness, truancy, cheating, lack of learning motivation, and difficulty in managing emotions. This study aims to describe and analyze the effect of group counseling services on students' self-awareness at SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta. The research design uses a quantitative approach with a pre-experimental method and a one group pretest-posttest design. The study population consisted of 244 students, while the sample included 10 students. The research subjects were 10 students selected through purposive sampling. Data were collected using a self-awareness questionnaire administered before (pre-test) and after (post-test) the implementation of group counseling services. Data were analyzed using inferential statistics to compare self-awareness scores between pre-test and post-test conditions with the assistance of SPSS version 26. The normality of the data was tested using the Shapiro-Wilk test, and the difference between pre- and post-test scores was analyzed using the paired samples t-test. The Shapiro-Wilk normality test showed that both pretest and posttest data were normally distributed, with significance values of 0.097 and 0.123, respectively ($p > 0.05$). Furthermore, the results of the paired samples t-test showed an asymp. sig. value of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the results of data analysis, it is concluded that there is a significant effect of group counseling services on students' self-awareness at SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta. These findings support the research hypothesis that group counseling is effective in improving students' self-awareness.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya kesadaran diri peserta didik yang ditunjukkan melalui perilaku seperti keterlambatan, membolos, menyontek, kurang motivasi belajar, hingga kesulitan mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kesadaran diri peserta didik di SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian terdiri dari 244 siswa sedangkan sampel penelitian terdiri dari 10 siswa. Subjek penelitian adalah 10 peserta didik dan pengambilan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan melalui angket kesadaran diri yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) implementasi layanan bimbingan kelompok. Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial untuk membandingkan skor kesadaran diri antara kondisi *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Data dikumpulkan menggunakan angket kesadaran diri yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) melalui intervensi bimbingan kelompok. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji beda *Paired Samples T-Test*. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest kesadaran diri berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,097 dan 0,123 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan nilai asymp. Sig. 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok terhadap kesadaran diri peserta didik SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen vital dalam pembangunan manusia dan bangsa, karena berfungsi bukan hanya sebagai sarana transfer pengetahuan, namun juga sebagai alat pengembangan karakter dan kesadaran individu dalam menghadapi tantangan kehidupan (Jeconiah et al., 2021). Dalam konteks ini,



kesadaran diri (self-awareness) memegang peranan penting karena memungkinkan siswa memahami diri, mengenali kelebihan dan kekurangan, serta menyadari dampak dari tindakan mereka terhadap lingkungan. Kesadaran diri juga menjadi fondasi bagi pembentukan motivasi belajar intrinsik yang berkelanjutan dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Hanifah Puteri et al., 2023).

Namun dalam realitasnya, berbagai temuan menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran diri peserta didik masih menjadi tantangan serius di banyak sekolah. Berdasarkan hasil survei UNESCO dan Kemendikbud (2022), tercatat bahwa 67% siswa SMP di Indonesia pernah melakukan tindakan bullying, 59% mengaku pernah membolos, dan 40% siswa laki-laki terlibat dalam perilaku menyimpang seperti merokok dan konsumsi alkohol. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak peserta didik belum memiliki kemampuan refleksi diri yang baik dalam menghadapi tekanan sosial dan tuntutan akademik.

Data dari Kepolisian juga mendukung temuan ini. Irjen Pol Fadil Imran (Kapolda Metro Jaya) mencatat 323 kasus kenakalan remaja di Jakarta Selatan selama tahun 2022, yang mencakup tindakan seperti tawuran, konsumsi miras, dan balap liar. Penelitian oleh (Sevara Akmalovna, 2022) juga menyatakan bahwa rendahnya kesadaran diri berkorelasi dengan kesulitan dalam pengambilan keputusan, lemahnya kepemimpinan, serta kesulitan dalam menyelesaikan konflik interpersonal.

Observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) di SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta selama 6 bulan (Juli–Desember) mengonfirmasi permasalahan serupa. Peserta didik menunjukkan perilaku seperti datang terlambat, keluar-masuk kelas tanpa izin, absen tanpa keterangan, hingga menyontek. Untuk memperoleh data awal yang lebih objektif, peneliti menyebarkan angket kesadaran diri kepada 244 siswa kelas XI, dan ditemukan bahwa 20 siswa (sekitar 8,2%) tergolong memiliki kesadaran diri rendah.

Angket sederhana menunjukkan masalah yang cukup beragam, mulai dari tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, tidak memahami nilai-nilai pribadi, tidak menyadari dampak tindakan terhadap orang lain, hingga kesulitan mengelola emosi. Rendahnya kesadaran diri ini berpotensi mempengaruhi kedisiplinan, relasi sosial, serta pencapaian akademik siswa secara keseluruhan.

Permasalahan ini tidak dapat dibiarkan, melainkan memerlukan intervensi yang strategis dan sistematis. Salah satu peran penting guru bimbingan dan konseling di sekolah adalah memfasilitasi perkembangan peserta didik agar dapat berkembang secara optimal. Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Bimbingan kelompok adalah kegiatan tatap muka antara konselor dan anggota kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas suatu topik yang bermanfaat bagi seluruh anggota. Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperkuat kemampuan refleksi Ulandari & Juliawati, (2019). Hartanti, et al (2022) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok, konselor berperan dalam menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok dapat mencapai tujuan perkembangan bersama.

Menurut Iryani & Suriatie, (2021) bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk bantuan yang efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan individu dalam konteks kelompok. Layanan ini dapat dimanfaatkan untuk berbagi informasi, membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi maupun sosial, serta membantu anggota dalam meningkatkan pemahaman, penerimaan, dan pengembangan pribadi secara optimal.

Efektivitas bimbingan kelompok juga diperkuat oleh temuan Dewi, (2016) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis nilai karakter lokal Jawa terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Kegiatan ini memberikan ruang reflektif bagi siswa untuk saling berbagi, mendengarkan, serta mengenali potensi dan kelemahan masing-masing.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesadaran diri peserta didik SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa di lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (*pre-experimental design*) jenis *one group pretest - posttest design*. Menurut (Sugiyono, 2023), desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap hasil yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan diberikan kepada satu kelompok subjek. Desain digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Desain Penelitian

Pre-test	Perlakuan	Post-test
(O ₁)	(X)	(O ₂)

Keterangan:

- O₁ = Skor *pre-test* (sebelum layanan bimbingan kelompok)
- X = Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok
- O₂ = Skor *post-test* (setelah layanan bimbingan kelompok)

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta yang beralamat di Jl. Pengantin Ali No. 4, Ciracas, Jakarta Timur. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil observasi awal serta kesesuaian kondisi lapangan dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Penelitian berlangsung pada tahun pelajaran 2025, dengan rentang waktu pelaksanaan mulai dari bulan Oktober hingga Juni. Proses penelitian mencakup tahapan penyusunan dan pengujian instrumen, pengumpulan data, pemberian perlakuan, analisis data, hingga penyusunan laporan akhir.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta yang berjumlah 244 siswa. Sampel penelitian terdiri dari 10 siswa kelas XI yang memiliki tingkat kesadaran diri rendah berdasarkan hasil asesmen awal dan konsultasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, dengan kriteria bahwa peserta merupakan siswa kelas XI dan memiliki skor yang tergolong rendah pada angket sederhana *self-awareness* yang telah disebarakan sebelumnya oleh peneliti.

Desain *one-group pretest-posttest* ini terdiri atas tiga tahap utama, yaitu *pre-test*, *perlakuan*, dan *post-test*. Pada tahap *Pre-test*, peserta diminta untuk mengisi angket *self-awareness* guna mengetahui kondisi awal tingkat kesadaran diri. Selanjutnya, diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan dalam tujuh kali pertemuan, masing-masing berdurasi 45 menit. Materi layanan disusun berdasarkan tujuh aspek utama kesadaran diri, yaitu: (1) *Values* – “Mengenal Nilai-nilai Pribadi dan Prinsip Hidup”; (2) *Passions* – “Mengembangkan Diri Melalui Kegiatan yang Positif”; (3) *Aspirations* – “Menetapkan Tujuan Hidup dan Karier”; (4) *Fit* – “Berpartisipasi Aktif dalam Proses Belajar”; (5) *Patterns* – “Manajemen Emosi dan Pengendalian Diri”; (6) *Reactions* – “Mengembangkan Potensi Diri”; dan (7) *Impact* – “Mengevaluasi Dampak Tindakan terhadap Diri Sendiri dan Orang Lain.”

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mengikuti empat tahapan, yaitu: (1) tahap pembentukan, yang mencakup kegiatan pengenalan, penjelasan tujuan, dan penciptaan suasana yang nyaman; (2) tahap peralihan, yang bertujuan untuk menegaskan aturan serta memastikan kesiapan anggota kelompok sebelum masuk ke sesi inti; (3) tahap kegiatan, yang berisi diskusi, pemecahan masalah, dan refleksi diri; serta (4) tahap pengakhiran, yang mencakup evaluasi kegiatan, penyampaian kesan dan pesan dari peserta, serta penutupan sesi.

Setelah seluruh sesi perlakuan selesai, peserta kembali mengisi angket yang sama pada tahap post-test untuk mengukur perubahan tingkat kesadaran diri. Teknik utama pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan skala Likert 4 poin. Instrumen terdiri dari 56 butir pernyataan yang mengukur tujuh dimensi *self-awareness*, yaitu *Values, Passions, Aspirations, Fit, Patterns, Reactions*, dan *Impact*.

Dalam menentukan keakuratan suatu instrumen penelitian, perlu dipastikan bahwa instrumen tersebut benar-benar dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang tidak valid berarti tidak mampu mengukur variabel sesuai dengan tujuan yang diharapkan, sehingga hasilnya tidak dapat dipercaya. Oleh karena itu, butir-butir instrumen yang tidak valid sebaiknya dihapus atau tidak digunakan dalam penelitian. Untuk menguji validitas instrumen, salah satu teknik yang dapat digunakan adalah analisis korelasi dengan rumus *Product Moment*. Uji coba instrumen dilakukan pada 35 siswa di luar populasi penelitian guna menghindari bias dalam pengukuran. Dengan tingkat signifikansi 5% (taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$), diperoleh nilai r tabel sebesar 0,333. Butir instrumen yang memiliki nilai r hitung lebih besar dari 0,333 dinyatakan valid, sedangkan butir yang memiliki nilai r hitung kurang dari 0,333 dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 63 butir pertanyaan, diketahui bahwa hanya 7 butir yang memenuhi kriteria validitas karena nilai r hitungnya melebihi r tabel. Sebaliknya, sebanyak 56 butir tidak memenuhi kriteria validitas karena nilai r hitungnya berada di bawah r tabel. Oleh karena itu, hanya 7 butir valid yang digunakan dalam instrumen akhir penelitian, sementara butir yang tidak valid dieliminasi.

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen variabel kesadaran diri memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,941. Nilai ini berada jauh di atas ambang batas minimum reliabilitas, yaitu 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel kesadaran diri secara konsisten dan dapat dipercaya. Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji ini menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50. Distribusi data yang normal menjadi syarat untuk dapat menggunakan uji parametrik, dalam hal ini *Paired Samples T-Test*. Hasil uji menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis inferensial menggunakan uji parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 10 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan melihat beberapa pertimbangan dan kriteria tertentu, yaitu memilih peserta didik yang memiliki tingkat kesadaran diri rendah berdasarkan hasil angket awal yang disebar kepada seluruh peserta didik kelas XI. *Pre-test* dan *Post-test* dilakukan untuk membandingkan apakah ada peningkatan skor setelah intervensi layanan Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan kesadaran diri peserta didik. Hasil penyebaran angket sederhana kepada 244 peserta didik di SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta, diperoleh data bahwa sebanyak 20 siswa atau sekitar 8,2% peserta didik memiliki tingkat kesadaran diri yang tergolong rendah dibanding dengan peserta didik lainnya.

1. Hasil *Pre-test* Kesadaran Diri

Peneliti melakukan *Pre-test* kepada 20 Peserta didik tersebut dan memperoleh data hasil *Pre-test* yang menunjukkan terdapat 17 siswa memiliki kategori Kesadaran Diri yang sedang atau sebesar 85% dan 3 siswa memiliki kategori Kesadaran Diri yang rendah atau sebesar 15%. Dapat disimpulkan bahwa hasil data skor dan kategorisasi *Pre-test* sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok berada

pada kategori sedang dan rendah. Selanjutnya berdasarkan pertimbangan dengan guru BK dari 20 peserta didik tersebut diambil 10 orang untuk diberikan perlakuan. 10 orang tersebut dipilih berdasarkan hasil kategorisasi rentang rendah serta sedang. Adapun data Hasil *Pre-test* sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Skor *Pre-test* 10 Peserta Didik

No.	Nama Inisial	Skor	Kategori
1.	LA	115	Rendah
2.	NA	149	Sedang
3.	NAF	151	Sedang
4.	MZ	146	Sedang
5.	SML	145	Sedang
6.	DK	110	Rendah
7.	NC	151	Sedang
8.	LAA	165	Sedang
9.	MW	150	Sedang
10.	FS	131	Rendah

Pada tabel 1 diperoleh data hasil *pre test* terdapat 7 siswa memiliki kategori Kesadaran Diri yang sedang atau sebesar 70% dan 3 siswa memiliki kategori Kesadaran Diri yang rendah atau sebesar 30%. Dapat disimpulkan bahwa hasil data skor dan kategorisasi *pre test* sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok berada pada kategori sedang dan rendah.

2. Hasil *Post-test* Kesadaran Diri

Tabel 2. Hasil *Post-Test* Kesadaran Diri

No.	Nama Inisial	Skor	Kategori
1.	LA	217	Sedang
2.	NA	217	Sedang
3.	NAF	220	Sedang
4.	MZ	224	Tinggi
5.	SML	216	Sedang
6.	DK	224	Tinggi
7.	NC	220	Sedang
8.	LAH	218	Sedang
9.	MW	220	Sedang
10.	FS	218	Sedang

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa seluruh peserta didik mengalami perubahan Kesadaran Diri. Skor terendah berada pada 216 dan skor tertinggi berada pada 224, namun mereka berada pada rentang skor tinggi. Sebanyak 80% peserta didik tersebut berada pada kategori sedang dan sebanyak 20% peserta didik tersebut berada pada kategori tinggi.

3. Perbandingan Data *Pre- test* dan *Post- Test*

Untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kesadaran diri peserta didik sebelum dan sesudah layanan diberikan, dapat dilihat dari hasil penelitian ini sesuai dengan data *Pre-test* dan *Post-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama Inisial	Pretest		Posttest		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	LA	115	Rendah	217	Sedang	102
2.	NA	149	Sedang	217	Sedang	68
3.	NAF	151	Sedang	220	Sedang	69
4.	MZ	146	Sedang	224	Tinggi	78
5.	SML	145	Sedang	216	Sedang	71
6.	DK	110	Rendah	224	Tinggi	114
7.	NC	151	Sedang	220	Sedang	69
8.	LAH	165	Sedang	218	Sedang	53
9.	MW	150	Sedang	220	Sedang	70
10.	FS	131	Rendah	218	Sedang	87

Berdasarkan tabel 3, perbandingan antara *Pre-test* dan *Post-test* kepada siswa yang mengalami kesadaran diri yang rendah. maka disimpulkan bahwa dari siswa yang mengalami kesadaran diri yang rendah setelah diberikan perlakuan melalui bimbingan kelompok kesadaran diri peserta didik tersebut meningkat. Didalam riset ini uji prasyarat analisis memakai uji normalitas shapiro-wilk guna menguji distribusi data penelitian normal/tidak.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.285	10	.021	.869	10	.097
Posttest	.215	10	.200*	.878	10	.123

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh hasil uji Shapiro Wilk menunjukkan nilai signifikan pada pemahaman awal sebesar $0,097 > 0,05$ dan nilai sig pada pemahaman akhir $0,123 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa kedua data pemahaman tentang kesadaran diri berdistribusi normal. Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Pengaruh Layanan Bimbingan kelompok terhadap kesadaran diri peserta didik SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta " Data yang sudah di dapatkan dari hasil *Pre-test* dan *Post-test* di ujikan kembali menggunakan Uji *Paired Sample T Test* menggunakan bantuan perangkat lunak sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-78.100	18.114	5.728	-91.058	-65.142	-13.635	9	.000

Berdasarkan gambar 3 di atas diperoleh hasil perhitungan Paired Samples Test menunjukkan bahwa nilai asymp. Sig $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pre test dan post test sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan bimbingan kelompok dengan kesadaran diri siswa SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) peserta didik SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *Pre-test* dan *Post-test*. Secara praktis, peningkatan ini tampak dalam perubahan perilaku siswa, seperti kemampuan mengenali potensi diri, menyusun tujuan hidup, menyampaikan pendapat, hingga menunjukkan refleksi diri yang lebih matang. Temuan ini sejalan dengan pandangan Carl R. Rogers yang menyatakan bahwa interaksi interpersonal dalam kelompok dapat menjadi media pertumbuhan pribadi yang efektif. Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, mengevaluasi tindakan, dan memperoleh umpan balik dari rekan sebayanya, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri.

Secara khusus, peningkatan *self-awareness* yang ditemukan dalam penelitian ini mencakup berbagai aspek yang dijelaskan dalam teori Eurich, (2017), yang mengemukakan bahwa kesadaran diri terdiri atas tujuh komponen penting, yaitu: (1) *values* (mengetahui nilai-nilai pribadi), (2) *passions* (menyadari hal-hal yang diminati), (3) *aspirations* (memahami tujuan jangka panjang), (4) *fit* (mengetahui peran atau tempat yang sesuai bagi diri), (5) *patterns* (menyadari pola perilaku yang sering dilakukan), (6) *reactions* (menyadari respons emosional terhadap situasi), dan (7) *impact* (menyadari dampak diri terhadap orang lain). Ketujuh komponen ini, berdasarkan hasil refleksi siswa dalam sesi bimbingan kelompok, tampak berkembang seiring dengan proses diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman antar anggota kelompok.

Contohnya, siswa mulai mampu mengenali nilai-nilai dan prinsip hidup yang mereka anut saat membahas permasalahan kehidupan sehari-hari dalam kelompok (komponen 1), mengidentifikasi minat serta impian mereka di masa depan (komponen 2 dan 3), hingga mulai menyadari bagaimana pola perilaku dan reaksi emosional mereka dalam menghadapi tekanan (komponen 5 dan 6). Selain itu, mereka juga menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap bagaimana perilaku mereka memengaruhi orang lain di sekitarnya, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga (komponen 7).

Temuan ini juga selaras dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2001), yang menyatakan bahwa *self-awareness* merupakan komponen dasar dari kecerdasan emosional. Goleman mengidentifikasi tiga aspek utama dalam *self-awareness*, yaitu: kesadaran emosi (*emotional awareness*), penilaian diri yang akurat (*accurate self-assessment*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*). Ketiga aspek ini dapat berkembang melalui proses bimbingan kelompok yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengamati, merefleksikan, dan mengekspresikan diri.

Temuan Goleman ini juga diperkuat oleh temuan Puspitasari (2023) yang menunjukkan bahwa *self-awareness* dapat meningkatkan empati dan kepekaan siswa terhadap perasaan orang lain, sehingga membantu mereka membentuk interaksi sosial yang lebih positif. Hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya, seperti Muslima et al., (2024) yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat *self-awareness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan mengambil keputusan yang bijak, terbuka terhadap kritik, dan memiliki tanggung jawab sosial lebih baik.

Dalam ranah pengembangan personal siswa, Setiawati et al., (2021) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok membantu siswa memahami permasalahan dan meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan secara adaptif. Siwi (2020) menambahkan bahwa layanan ini efisien karena dapat menangani isu serupa dalam satu kelompok secara serentak, sementara Iqbal et al., (2023) menjelaskan

bahwa keberhasilan layanan sangat bergantung pada pelaksanaan yang sistematis melalui lima tahapan (perencanaan, awal, transisi, kerja, dan akhir). Di samping itu, Hambali (2019) menegaskan bahwa dinamika dalam kelompok dapat melatih siswa berpikir logis, kritis, dan kreatif sebagai bekal penguatan diri.

Menariknya, temuan penelitian ini juga selaras dengan hasil studi Ahsan (2023), yang menemukan bahwa kegiatan reflektif dalam kelompok sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi mereka. Hal ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi medium untuk menginternalisasi refleksi mendalam terhadap diri sendiri, yang merupakan inti dari *self-awareness*. Hartanti. dkk, (2022) menambahkan bahwa diskusi intens dalam kelompok yang difasilitasi oleh konselor memungkinkan siswa memperoleh umpan balik yang konstruktif dari teman sebaya.

Namun, berbeda dari sebagian besar penelitian sebelumnya yang dilakukan di tingkat SMP atau SMA, studi ini berfokus pada jenjang SMK yang memiliki karakteristik perkembangan peserta didik yang lebih dekat dengan dunia kerja dan penentuan identitas karier. Hal ini membuat kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran diri menjadi lebih mendesak dan spesifik, karena siswa SMK berada pada fase krusial dalam memahami jati diri serta merancang masa depan secara konkret.

Berdasarkan konteks tersebut, nilai kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada penerapan layanan bimbingan kelompok di lingkungan SMK yang masih jarang dikaji dalam penelitian sejenis. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan reflektif dan kolaboratif antaranggota kelompok, yang menjadikan proses pembelajaran lebih kontekstual, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMK. Pendekatan ini tidak hanya mendukung pencapaian tujuh komponen *self-awareness* menurut Eurich, tetapi juga memperkuat aspek tanggung jawab sosial dan kesiapan karier siswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya memperluas cakupan teoritis dalam layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan program bimbingan kelompok yang adaptif terhadap kebutuhan siswa SMK.

Dengan demikian, temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah, baik reguler maupun inklusif. Guru BK perlu merancang layanan bimbingan kelompok secara terstruktur dan konsisten, dengan memfasilitasi eksplorasi diri, refleksi mendalam, serta memperhatikan aspek-aspek kesadaran diri menurut Tasha Eurich. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar ilmiah dalam pengembangan model layanan bimbingan kelompok berbasis penguatan *self-awareness* untuk membentuk siswa yang lebih sadar diri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi kehidupan sosial maupun profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data pre-test dan post-test kesadaran diri memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,097 dan 0,123. Karena keduanya lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji *Paired Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesadaran diri siswa SMK Bina Nusa Mandiri Jakarta.

Temuan ini juga didukung oleh hasil observasi selama proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Layanan ini terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan pemahaman diri dan nilai-nilai hidup peserta. Penerapan layanan ini dilakukan pada sepuluh peserta didik yang sebelumnya menunjukkan tingkat kesadaran diri yang rendah. Sebelum mengikuti layanan, banyak peserta mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, kurang motivasi, serta kesulitan mengenali potensi diri dan

mengelola emosi. Setelah mengikuti layanan, seluruh peserta mengalami peningkatan setidaknya pada dua aspek kesadaran diri. Aspek yang paling menonjol mengalami peningkatan adalah *aspirations*, *reactions*, dan *values*. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang dirancang secara sistematis dan terencana mampu membantu peserta didik dalam mengenali potensi diri, memahami nilai-nilai hidup, serta membentuk kesadaran diri yang lebih sehat dan tertata.

Sehubungan dengan temuan tersebut, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat terus mengembangkan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi utama dalam membantu siswa meningkatkan kesadaran diri. Materi layanan sebaiknya disusun sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik dan disampaikan melalui metode yang menarik serta partisipatif, seperti diskusi kelompok, permainan peran (*role-play*), refleksi pribadi, dan simulasi. Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program ini, baik dari segi kebijakan, alokasi waktu, maupun penyediaan sarana dan prasarana. Kolaborasi antara guru BK dan wali kelas juga diperlukan agar layanan dapat berjalan secara optimal dan menjangkau seluruh aspek perkembangan siswa. Selain itu, partisipasi aktif dari siswa sangat penting, mengingat kesadaran diri merupakan fondasi utama bagi keberhasilan akademik maupun kehidupan sosial mereka. Oleh karena itu, siswa didorong untuk membuka diri dalam proses pengenalan dan evaluasi diri selama kegiatan bimbingan berlangsung. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu pelaksanaan yang lebih panjang, agar pengaruh layanan bimbingan kelompok dapat diamati secara lebih komprehensif. Di samping itu, penggunaan desain penelitian yang lebih kuat, seperti kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, akan meningkatkan validitas temuan dan memungkinkan generalisasi hasil secara lebih luas.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama dalam durasi pelaksanaan layanan yang terbatas pada tujuh sesi meskipun sudah mencukupi secara umum, namun belum sepenuhnya memungkinkan eksplorasi dan refleksi yang lebih mendalam secara berkelanjutan. variasi tingkat partisipasi siswa selama layanan berlangsung yang dapat memengaruhi efektivitas layanan terhadap individu tertentu; serta kemungkinan adanya pengaruh faktor eksternal seperti kondisi keluarga, tekanan akademik, dan dinamika sosial di luar kelompok yang tidak dapat sepenuhnya dikendalikan, namun dapat turut memengaruhi perkembangan kesadaran diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara. Ada 323 Kasus Kenakalan Remaja di Jakarta Selatan Sepanjang 2022, Ini 10 Lokasi Rawan Tawuran. <https://metro.tempo.co/read/1693136/ada-323-kasus-kenakalan-remajadi-jakarta-selatan-sepanjang-2022-ini-10-lokasi-rawan-tawuran>
- Abdullah, P. M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*.
- Ahsan, M. (2023). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesadaran Diri (Self Awareness) Siswa SMA Negeri 6 Tangerang Selatan*. 85.
- Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2021). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Dewi, N. K. (2016). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Karakter Lokal Jawa Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri (Self Awareness) Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.231>
- Eurich, T. (2017). *Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life*. Crown. <https://books.google.co.id/books?id=fpccvgAACAAJ>
- Fiah, R. El. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*.

- Folastri, S., Rangka, I. B., & Rahmaniah, A. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Vol. 4, Issue 2).
- Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Issues in paradigm building*. Dalam C. Cherniss & D. Goleman (Ed.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations* (hlm. 13–26). Jossey-Bass.
- Hambali, I. (2019). Analisis Kebutuhan Bimbingan Pribadi Sosial Berbasis Context, Experience, and Reality (CER) untuk Meningkatkan Karakter Kebajikan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.17977/um001v4i12019p037>
- Hanifah Puteri, N., Dwi Febriansyah, A., Indah Natasya, P., & Hartanto, D. (2023). *Pengaruh Kesadaran Diri (Self-awareness) Terhadap Kedisiplinan Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta*. 1907–1912.
- Hartanti. dkk. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Hartinah, S. (2017). Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.
- Iryani, I., & Suriatie, M. (2021). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Kesadaran Multikultural Siswa Kelas XI Di SMA Isen Mulang Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i2.3469>
- Jeconiah, J., Oktavia, V., Wasuki, & Marunung, S. Y. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta Buddhis School Medan. *Journal of Research in Business, Economics, and Education*, 3(1), 1521–1529. <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>
- Masdudi. (2015). *BIMBINGAN DAN KONSELING Prespektif sekolah*. Nurjati Press, 215.
- Mislia, M., Pejuang, U., & Indonesia, R. (2019). Bimbingan Konseling dan Pedoman Sosial (Issue November 2019).
- Morin, A. (2011). *Morin 2011_Self-Awareness Part 1_Definition_Measures_Effects*.pdf. 10, 807–823.
- Muslima, Yuliana Nelisma, & 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/10.31316/gcouns.v8i3.5337>
- 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>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Setiawati, D., Wiyono, B. B., Hidayah, N., Atmoko, A., & Setiyowati, A. J. (2021). Group Guidance Based On Javanese Character with Merchant Morals to Improve Student Resilience. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, 11(4), 78–81. <https://doi.org/10.47750/pegegog.11.04.08>
- Sevara Akmalovna, U. (2022). *Zien Journal of Social Sciences and Humanities ISSN NO: 2769-996X* <https://zienjournals.com> Date of Publication *Psychological Features of Self-Awareness in Early Adolescence*. 6, 114–116. <https://zienjournals.com>
- Siwi, I. H. (2020). Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik SMA Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(2), 100–111. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 1(1), 1–8.