

Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan *Self-awareness* pada Siswa MTs Muhammadiyah Karangkajen

Corry Ardana^{1*}, Aprilia Setyowati², Amien Wahyudi³, Rohmatus Naini⁴

¹²³⁴Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Correspondence Email:

2200001224@webmail.uad.ac.id

Keywords

Group Guidance; Problem Solving; Self-Awareness; Students

Abstract

The effectiveness of group guidance using the problem-solving technique is closely related to adolescent development, particularly in understanding oneself, regulating emotions, and building healthy social interactions. This study aimed to examine the effectiveness of the problem-solving technique in improving students' self-awareness. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving seven students selected through purposive sampling. The research instrument used was a Self-Awareness Scale consisting of 25 valid items. Instrument validity was tested using Product Moment correlation, while reliability was assessed using Cronbach's Alpha coefficient. The reliability test results showed a Cronbach's Alpha value of 0.792, r ranged from 0.296 to 0.491 indicating that the instrument has good reliability and is appropriate for use as a data collection tool in this study. Data were analyzed using a paired sample t-test. The results revealed a significant improvement in students' self-awareness, with the mean pretest score increasing from 57.43 to 66.86 in the posttest. The paired sample t-test results showed a value of $(t = -6.844 . p < .05, p < .001)$, leading to the conclusion that group guidance using the problem-solving technique is effective in enhancing students' self-awareness.

PENDAHULUAN

Perubahan sosial, teknologi, dan lingkungan belajar yang berkembang cepat membuat remaja menghadapi dinamika perkembangan yang semakin kompleks. Kondisi ini menuntut kesiapan psikologis, terutama kemampuan mengenali pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri agar dapat beradaptasi secara positif dalam lingkungan sosial. Salah satu aspek yang berperan penting dalam proses tersebut adalah self-awareness, yaitu kesadaran diri yang menjadi dasar pembentukan identitas, pengelolaan emosi, dan hubungan interpersonal yang sehat. Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk memahami pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri, yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan sosial (Martens et al., 2022).

Self-awareness merupakan kemampuan penting pada masa remaja karena membantu individu memahami pikiran, perasaan, serta perilaku diri dan dampaknya terhadap orang lain. Goleman dalam Paulya (2024) menjelaskan bahwa kesadaran diri berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun lingkungan. Remaja yang memiliki self-awareness yang baik cenderung mampu mengambil keputusan secara bijak, mengendalikan emosi, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, rendahnya self-awareness dapat memicu berbagai permasalahan perilaku dan emosional, seperti kenakalan remaja, konflik

How to cite this article: Ardana, C. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Self-Awareness pada Siswa Mts Muhammadiyah Karangkajen. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(1), 94-102. <https://doi.org/10.30653/001.2026101.650>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

interpersonal, serta kesulitan dalam regulasi emosi. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan perilaku perundungan, kecanduan gawai, dan rendahnya prestasi akademik (Rahmawati, 2020), serta diperkuat oleh tekanan akademik, perubahan sosial, dan tuntutan lingkungan yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja (Syakarofath, 2021). Dampak lainnya tampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial, seperti sikap mudah tersinggung, kurang peka terhadap lingkungan (Tarwiyah, 2022), dan berkurangnya kemampuan komunikasi akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial (Umami & Rosdiana, 2022).

Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Karangjaten pada Agustus 2025 menunjukkan bahwa sejumlah siswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali perasaan, kekuatan, dan kelemahan diri, serta belum memahami dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Kondisi ini mencerminkan rendahnya self-awareness siswa yang berkaitan dengan rendahnya kecerdasan emosional (Hidayat et al., 2021). Rendahnya kecerdasan emosional tampak dalam bentuk kurangnya kemampuan mengendalikan emosi dan rendahnya rasa percaya diri (Nuraini, 2020). Guru BK juga menyampaikan bahwa beberapa siswa masih mengalami hambatan dalam mengontrol emosi, beradaptasi dengan lingkungan, dan menjalin komunikasi sosial, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku kurang adaptif maupun masalah dalam hubungan sosial (Fitriani et al., 2022).

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk membantu siswa memahami diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengembangkan potensi secara optimal (Prayitno, 2017). Salah satu layanan yang dinilai relevan adalah bimbingan kelompok, karena melalui interaksi dan berbagi pengalaman antar anggota, siswa dapat meningkatkan pemahaman diri dan empati sosial (Neva & Fitriani, 2023). Dalam pelaksanaannya, teknik Problem Solving dianggap efektif untuk melatih kemampuan refleksi diri dan pengambilan keputusan siswa (Simarmata, 2022). Hal ini sejalan dengan karakteristik remaja usia 11–15 tahun yang telah memiliki kemampuan berpikir logis sehingga mampu menentukan solusi atas permasalahan yang dihadapi secara lebih mandiri (Santrock, 2003).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving efektif dalam mengembangkan aspek psikologis siswa. Nasution dan Simanullang (2024) melaporkan adanya peningkatan self-awareness remaja terhadap bahaya kecanduan game online sebesar 40,4% setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving. Temuan serupa ditunjukkan oleh Nisa et al. (2022) menjelaskan bahwa penerapan teknik Problem Solving dalam bimbingan kelompok tidak hanya meningkatkan kemandirian belajar, tetapi juga melatih siswa untuk memahami permasalahan diri dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil., serta Kurniyanto (2023) yang membuktikan adanya pengaruh signifikan teknik Problem Solving terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa.

Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik Problem Solving memiliki potensi kuat dalam mengembangkan kemampuan reflektif dan self-awareness siswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving dalam meningkatkan self-awareness remaja pada jenjang Madrasah Tsanawiyah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving dalam meningkatkan self-awareness siswa di MTs Muhammadiyah Karangjaten.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental One Group Pretest–Posttest. Menurut Creswell & Creswell (2022), desain pre-experimental bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan, namun memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar sehingga validitas internal relatif rendah. Dalam penelitian ini, satu

kelompok subjek diberikan pretest, kemudian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat self-awareness siswa setelah perlakuan diberikan. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII MTs Muhammadiyah Karangjajen yang berjumlah 101 siswa, sedangkan subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan siswa yang memiliki tingkat self-awareness rendah berdasarkan hasil pretest awal serta bersedia mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, sehingga terpilih 7 siswa sebagai subjek penelitian.

Instrumen elf-awareness dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada teori Daniel Goleman (1995) dan disusun dalam bentuk skala self-awareness yang mencakup tiga aspek, yaitu emotional self-awareness, self-confidence, dan self-recognition. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan menunjukkan bahwa 25 butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,273) serta berada pada rentang 0,296–0,491. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan skor 0,792, yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Instrumen disusun dalam bentuk pernyataan favourable dan unfavourable dengan skala Likert empat tingkat yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai) untuk favourable dan begitupun sebaliknya. di mana skor total mencerminkan tingkat self-awareness siswa dimana semakin tinggi skor menunjukan semakin tinggi tingkat kesadaran siswa.

Pelaksanaan treatment dilakukan melalui empat pertemuan bimbingan kelompok dengan durasi ± 40 menit setiap pertemuan. Pertemuan pertama difokuskan pada pengenalan konsep self-awareness, sedangkan tiga pertemuan berikutnya diarahkan pada penguatan aspek pengenalan emosi diri, kepercayaan diri, dan pengakuan diri melalui penerapan teknik Problem Solving yang dilaksanakan secara sistematis melalui tahap pembukaan, kegiatan inti, dan penutup dengan melibatkan diskusi serta refleksi siswa. Data penelitian dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS, yang didahului oleh uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan ketentuan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai ($\text{sig} > .05$) dan uji homogenitas menggunakan uji ANOVA, dengan kriteria data dinyatakan memenuhi prasyarat apabila nilai $\text{sig} > .05$).

HASIL

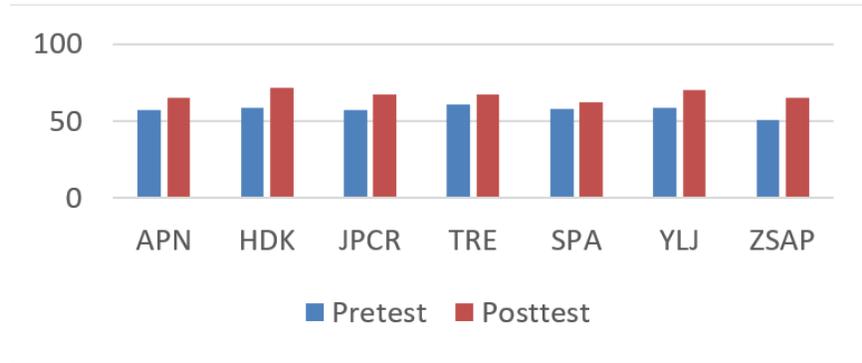
Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving dalam meningkatkan self-awareness pada siswa . Penelitian ini menggunakan desain one group pretest–posttest. Hasil pretest dan posttest bimbingan kelompok dianalisis secara individual pada setiap subjek penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 7 siswa sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Deskriptif Skala Self-Awareness

	Pretest	Posttest
Mean	57,43	66,86
SD	3,155	3,338

Keterangan : Mean = skor rata-rata
SD = Standar Deviasi

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor self-awareness siswa pada pretest sebesar 57,43 (SD = 3,155) dan meningkat pada posttest menjadi 66,86 (SD = 3,338), yang mengindikasikan adanya peningkatan self-awareness siswa setelah diberikan perlakuan. Peningkatan rata-rata skor self-awareness siswa antara pretest dan posttest juga dapat dilihat secara visual pada Gambar dibawah ini.



Gambar 1. Diagram perbandingan skor pre-test dan post-test

Berdasarkan tabel perbandingan skor sebelum (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest), terlihat adanya peningkatan skor self-awareness pada seluruh responden setelah diberikan treatment. Responden 1 memperoleh skor pretest sebesar 57 dan mengalami peningkatan menjadi 65 pada posttest. Responden 2 menunjukkan peningkatan dari skor pretest 59 menjadi 72 pada posttest. Responden 3 mengalami peningkatan skor dari 57 pada pretest menjadi 67 pada posttest, sedangkan responden 4 meningkat dari 61 menjadi 67. Responden 5 memperoleh skor pretest sebesar 58 dan meningkat menjadi 62 pada posttest. Responden 6 mengalami peningkatan dari skor pretest 59 menjadi 70, dan responden 7 menunjukkan peningkatan dari 51 pada pretest menjadi 65 pada posttest. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif skor self-awareness siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving.

Tabel 2. Tahap Analisis Uji Prasyarat

Indikator	Data	Statistik	df1	df2	Sig
Normalitas (<i>Shapiro-Wilk</i>)	Pretest	.849	7	-	.120
	Posttest	.964	7	-	.853
Homogenitas (<i>Levene-Statistic</i>)	Pretest – Posttest (Based on Mean)	.104 (<i>Levene-Statistic</i>)	1	12	.752

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pretest ($W(7) = 0.849$; $p = .120$) dan posttest ($W(7) = 0.964$; $p = .853$) berdistribusi normal karena nilai signifikansinya $>.05$. Selanjutnya, hasil uji homogenitas varians dengan Levene Test memperoleh nilai $F(1,12) = 0.104$; $p = .752$ ($>.05$), yang menunjukkan bahwa varians data pretest dan posttest bersifat homogen. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis menggunakan paired sample t-test.

Tabel 3. Paired Sample Test

Perbandingan	Selisih Mean		t	df	Sig.	Interpretasi	Keterangan
	(Posttest– Pretest)	Std Deviation					
Posttest – Pretest (Based on Mean)	9,429	3,645	6,844	6	< 0,001	Skor meningkat signifikan	$t(6) = 6,844, p < 0,001$

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan self-awareness siswa yang signifikan setelah diberikan treatment. Hal ini terlihat dari nilai $t(6) = 6,844$ dengan signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara skor pretest dan posttest tidak terjadi secara kebetulan. Kemudian hasil skor mean siswa meningkat dari 57,43 pada pretest menjadi 66,86 pada posttest, dengan standar deviasi masing-masing sebesar 3,155 dan 3,338 serta selisih mean sebesar 9,429. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving efektif dalam meningkatkan self-awareness siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Mts Muhammadiyah Karangajen dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving dalam meningkatkan self-awareness siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu meningkatkan self-awareness seluruh responden, yang ditandai dengan adanya kenaikan skor pada setiap siswa dari pretest ke posttest. Peningkatan ini menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan siswa mengenali pikiran, perasaan, serta perilaku diri setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, proses bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui diskusi dan pemecahan masalah secara terstruktur memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman pribadi, mengungkapkan perasaan, serta mencari alternatif solusi secara bersama-sama. Hal ini membantu siswa memahami diri mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi internal yang dimiliki. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik Problem Solving terbukti mampu mendorong perkembangan self-awareness.

Hasil uji asumsi statistik turut mendukung keabsahan temuan penelitian ini. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, uji Paired Sample t-test dapat dilakukan secara tepat. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok teknik Problem Solving terhadap peningkatan self-awareness siswa. Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan pandangan Goleman dalam Paulya (2024) yang menyatakan bahwa self-awareness berkaitan erat dengan kemampuan individu mengenali dan mengelola emosinya. Melalui teknik Problem Solving, siswa dilatih untuk mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi emosi yang muncul, serta mempertimbangkan berbagai alternatif solusi secara rasional. Proses ini mendorong siswa untuk lebih memahami diri sendiri, sehingga kesadaran diri berkembang secara bertahap.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving. Nasution dan Simanullang (2024) menemukan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan self-awareness remaja, terutama dalam membantu siswa menyadari dampak perilaku adiktif seperti kecanduan game online. Penelitian Risatur Rofi'ah (2024) juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Problem Solving dapat meningkatkan kemandirian siswa, yang merupakan bagian penting dari berkembangnya self-awareness. Asna et al. (2022) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving efektif dalam membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri melalui proses diskusi dan

pemecahan masalah secara terstruktur. Selain itu, Kurniyanto (2023) melaporkan bahwa teknik Problem Solving berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa, yang memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan mengenali dan memahami diri sendiri. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin menguatkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving merupakan pendekatan yang efektif untuk mengembangkan self-awareness siswa. Melalui interaksi kelompok yang terarah, siswa tidak hanya belajar menyelesaikan masalah, tetapi juga belajar memahami diri sendiri dan orang lain. Ashari dan Nasution (2024) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis siswa.

Proses diskusi, refleksi, serta pengambilan keputusan secara bersama membantu siswa menjadi lebih peka terhadap emosi, pikiran, dan perilaku yang dimilikinya. Oleh karena itu, layanan ini relevan untuk diterapkan sebagai salah satu strategi bimbingan dan konseling di sekolah dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving secara berkelanjutan diharapkan dapat membantu siswa membangun kesadaran diri yang lebih baik sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving efektif dalam meningkatkan self-awareness siswa. Temuan ini berimplikasi langsung pada praktik layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya pada layanan bimbingan pribadi, karena self-awareness merupakan kompetensi dasar yang perlu dimiliki siswa untuk memahami diri, mengelola emosi, serta menyesuaikan perilaku dalam lingkungan sosial dan akademik. Implikasi praktisnya, konselor sekolah dapat menjadikan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving sebagai salah satu alternatif strategi layanan BK untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri secara sistematis. Melalui proses identifikasi masalah, analisis penyebab, dan perumusan solusi, siswa dilatih untuk merefleksikan kondisi dirinya sehingga mampu mengenali emosi, kelebihan, dan keterbatasan diri secara lebih objektif. Hasil penelitian ini memperkuat peran bimbingan kelompok sebagai layanan yang efektif untuk mengembangkan aspek pribadi siswa melalui dinamika kelompok. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan siswa memperoleh umpan balik sosial yang konstruktif, sehingga mendukung peningkatan self-awareness dan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, teknik Problem Solving layak diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program layanan BK, khususnya pada jenjang MTs.

Selain itu, dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, pengembangan self-awareness pada bidang pribadi menjadi salah satu fokus utama yang dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial, pengelolaan emosi, dan kesadaran diri siswa terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi. Kesadaran diri ini memungkinkan siswa tidak hanya memahami perilaku dan perasaan mereka sendiri, tetapi juga mengoptimalkan pemanfaatan layanan BK untuk mencapai pertumbuhan pribadi yang positif. Menurut Al Halik et al. (2025), self-awareness berfungsi sebagai dasar pemahaman dan kesadaran pribadi, yang membantu individu mengenali diri sendiri dan berkembang menjadi pribadi yang lebih matang. Hal ini sejalan dengan temuan Hasanah et al. (2024), yang menyatakan bahwa self-awareness meliputi pemahaman terhadap emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dorongan, nilai, dan tujuan hidup, sehingga sangat penting dalam mendukung efektivitas layanan bimbingan dan konseling. Ashari dan Nasution (2024) menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving efektif menurunkan stres akademik siswa.

Kemudian Aura (2024) menegaskan bahwa kemampuan self-awareness berkaitan erat dengan praktik self-care yang menjaga kesejahteraan psikologis siswa, di mana self-care didefinisikan sebagai bentuk kesadaran diri yang membuat individu terus berkembang secara positif dan mencapai kebahagiaan. Kemampuan self-awareness dan self-reflection berkontribusi signifikan terhadap pengembangan pribadi konselor dalam memahami diri dan menjalankan peran profesional secara efektif (Aprilia et al., 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, waktu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang singkat, yaitu hanya sekitar 40 menit per sesi, membuat efek intervensi terhadap self-awareness siswa mungkin belum terlihat maksimal. Kedua, penelitian ini hanya fokus pada self-awareness di bidang pribadi, sehingga tidak

mencakup aspek self-awareness di bidang sosial atau akademik. Dengan demikian, hasil penelitian hanya menggambarkan perubahan pada kesadaran diri siswa di bidang pribadi, dan belum dapat digeneralisasi ke aspek lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving dalam meningkatkan self-awareness pada remaja, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving efektif meningkatkan self-awareness siswa di MTs Muhammadiyah Karangajen. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor self-awareness pada seluruh siswa setelah perlakuan serta didukung oleh hasil uji Paired Sample t-test dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$). Melalui proses diskusi kelompok, refleksi diri, dan pemecahan masalah secara terstruktur, siswa menjadi lebih mampu mengenali emosi, memahami perilaku diri, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi permasalahan. Meskipun penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan jumlah subjek yang terbatas, temuan ini tetap memberikan bukti empiris bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Problem Solving relevan untuk diterapkan sebagai salah satu strategi bimbingan dan konseling di sekolah dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa.

Kemudian berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi setiap sesi layanan bimbingan dan konseling agar efek intervensi terhadap self-awareness siswa dapat terlihat lebih maksimal. Selain itu, penelitian berikutnya sebaiknya mengembangkan aspek self-awareness lainnya, seperti bidang sosial dan akademik, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang perkembangan diri siswa. Peneliti juga dapat menerapkan teknik Problem Solving sebagai metode intervensi untuk meningkatkan self-awareness, karena teknik ini efektif dalam membimbing siswa mengenali dan mengelola pemikiran serta perilaku mereka secara lebih positif. Selanjutnya, penelitian dapat dilakukan di lokasi atau sekolah yang berbeda agar hasilnya lebih variatif dan temuan dapat digeneralisasikan ke populasi siswa yang lebih luas. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif terhadap pengembangan self-awareness siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.

REFERENSI

- Al Halik, Z., Aini, Z., Devi, D., & Yasser, T. (2025). Self-awareness research trends in the Indonesian Journal of Guidance and Counseling. *Indonesian Counseling and Psychology*, 5(2): 438–449. <https://doi.org/10.24114/icp.v5i2.67965>
- Aprilia, N., Ramadhin, N., & Wulandari, T. (2024). Self-awareness and self-reflection on the counselor's personal development. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(2). <https://doi.org/10.58355/psy.v2i2.38>
- Ashari, A., & Nasution, F. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam penurunan tingkat stres akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 15(1): 37–43.
- Asna, A., Naqiyah, N., & Sartinah, E. P. (2022). Bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan baru. *Bidayatuna: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2).
- Aura, A. (2024). Self-care services to improve the mental health of BK teachers. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 2(2): 92–100. <https://doi.org/10.22437/kopendik.v2i2.28978>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fitriani, N., Rahmawati, D., & Sari, A. (2022). Hubungan antara empati dan penyesuaian sosial pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 10*(2): 145–154.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hasanah, B. U., Hambali, I. M., & Setiyowati, A. J. (2024). Layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan self-awareness siswa di sekolah inklusi. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(1): 242–253. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6696>
- Hidayat, R., Lestari, D., & Wibowo, A. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan beradaptasi dan interaksi sosial siswa sekolah menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 9*(1): 32–40.
- Kurniyanto. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Martens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Journal of Adolescence*.
- Nasution, N. B., & Simanullang, Y. R. C. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self-awareness pada remaja tentang bahaya kecanduan game online di SMP Negeri 2 Sibolga. *Jurnal Dunia Pendidikan, 4*(2).
- Neva, M. N. A., & Fitriani, W. (2023). Implementasi bimbingan kelompok untuk meningkatkan empati siswa. *Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 6*(1): 69–77. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1879>
- Nisa, M., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. D. (2022). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan kemandirian belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7*(2).
- Nuraini, S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kepercayaan diri pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Psikologi Remaja, 8*(3): 201–210.
- Paulya, N. A. (2024). Analisis hubungan antara self-awareness dengan hasil belajar biologi. *Jurnal Biodik*.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Rahmawati, D. (2020). Self-awareness dan perilaku remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 9*(2): 115–124.
- Rofi'ah, R. (2024). Pengembangan model bimbingan kelompok teknik problem solving menggunakan media TIK untuk meningkatkan self-management siswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 4*(1).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi ke-6). Erlangga.
- Simarmata, G. (2022). *Penerapan teknik problem solving dalam bimbingan dan konseling*.

Syakarofath, N. A. (2021). Tekanan akademik dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.

Tarwiyah, L. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan self-awareness pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1): 55–64.

Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas bermedia sosial dan self-awareness pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1): 133–145.
<https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674>