

Spiritualita

Journal of Ethics and Spirituality

PENDIDIKAN KARAKTER BERBASIS TERAPI MUHASABAH UNTUK PENDAMPINGAN SISWA DENGAN PERILAKU INDISIPLINER

Hissiyah Firdausy

Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Kudus
hissiyyahfirda@gmail.com

Salmah Fa'atin

Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Kudus
salma@iainkudus.ac.id

Keywords: <i>Character education, Indisciplinatory behavior, Self-reflection therapy.</i>	Abstract <i>Student indiscipline behavior is a challenge in the world of education that can affect the effectiveness of learning. This study aims to evaluate the effectiveness of student mentoring using muhasabah therapy in reducing indisciplinary behavior. The research method used was a quasi-experimental with a one group pretest-posttest design. The participants of this study were 28 students with indisciplinary behavior from class IX B at MTs Miftahul Huda Sarang Rembang. The intervention was carried out four times for one month using muhasabah therapy to increase students' awareness and self-reflection. The results showed a decrease in indisciplinary behavior after the implementation of muhasabah therapy ($p < 0.05$). The average pretest score of 5.25 decreased to 3.21 in the posttest value, indicating the effectiveness of muhasabah therapy. These findings confirm that muhasabah therapy can be an alternative method in supporting character education and improving student discipline. Therefore, this approach can be recommended for application in guidance and counseling programs in schools to improve discipline.</i>
Kata Kunci: <i>Pendidikan karakter, Perilaku Indisipliner, Terapi muhasabah.</i>	Abstrak Perilaku indisipliner siswa merupakan tantangan dalam dunia pendidikan yang dapat mempegaruhi efektivitas pembelajaran. Kajian ini difokuskan dalam mengevaluasi efektivitas terapi muhasabah dalam mendampingi siswa guna mengurangi perilaku indisipliner. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttes. Partisipan dalam kajian ini melibatkan 28 siswa dengan perilaku indisipliner dari kelas IX B di MTs Miftahul Huda Sarang Rembang. Intervensi dilakukan empat kali pertemuan selama satu bulan menggunakan terapi muhasabah untuk meningkatkan kesadaran dan refleksi diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku indisipliner setelah penerapan terapi muhasabah ($p < 0.05$). Rata-rata skor pretest sebesar 5.25 menurun menjadi 3.21 pada nilai posttes, menunjukkan efektivitas terapi muhasabah. Temuan ini menegaskan bahwa terapi muhasabah dapat menjadi metode alternatif dalam mendukung pendidikan karakter dan meningkatkan disiplin siswa. Dengan demikian, pendekatan ini dapat direkomendasikan untuk diaplikasikan melalui layanan bimbingan konseling di sekolah sebagai upaya guna meningkatkan kedisiplinan.

Article History: Received: 19 Maret 2025 Revised: 2 Mei 2025 Accepted: 19 Juni 2025

<https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i1.2889>

Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality

Volume 9, Number 1, 2025 p-ISSN 2614-1043; e-ISSN 2654-7554

PENDAHULUAN

Maraknya perilaku indisipliner merupakan permasalahan yang semakin mencolok dalam dunia pendidikan, khususnya pada sekolah menengah. Fenomena ini mencakup berbagai bentuk perilaku indisipliner. Nurul Azmi Arsaf (2016) dalam penelitiannya menjelaskan pelanggaran yang sering dilakukan oleh siswa di SMA 18 Makassar diantaranya seperti terlambat sekolah, bolos atau pergi ketika jam sekolah, perkelahian, memanjat pagar, tidak memakai atribut lengkap, merokok dan penyalahgunaan narkoba (Arsaf, 2016). Perilaku indisipliner pada siswa juga terjadi di SMK Al-Hikmah Gubugrubuh, yang ditandai dengan beragam jenis pelanggaran terhadap tata tertib sekolah diantaranya adalah memanjangkan rambut pada siswa laki-laki dan mewarnai rambut yang bertentangan dengan aturan kerapihan dan kedisiplinan yang berlaku di sekolah. Hal ini bertentangan dengan peraturan sekolah mengenai kerapihan dan penampilan siswa (Hanafi dan Rahadyan, 2024). Selain itu, siswa yang tidak mengerjakan tugas sekolah juga umum terjadi di lingkungan sekolah. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik dan kualitas pembelajaran. Jika tidak segera ditangani dengan pendekatan yang tepat, masalah ini dapat berujung kebiasaan buruk yang sulit diubah serta menghambat perkembangan karakter dan kedisiplinan siswa di masa yang akan datang.

Perilaku indisipliner siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya internal dan eksternal. Secara internal yaitu kurangnya minat belajar pada siswa menjadi penyebab utama munculnya perilaku indisipliner. Sementara itu faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, pola asuh yang kurang mendukung dan pengaruh teman sebaya (Anzalena et al. 2019). Kebijakan sekolah yang tidak konsisten, minimnya interaksi antara guru dan siswa, serta kurangnya dukungan dari pihak sekolah juga akan mempengaruhi munculnya perilaku indisipliner pada siswa. Selain itu kondisi sosial ekonomi keluarga dan paparan media sosial dengan konten yang tidak mendidik juga turut mempengaruhi perilaku siswa terhadap peraturan sekolah. Pemahaman terhadap faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengatasi perilaku indisipliner siswa (Hanafi dan Rahadyan, 2024). Peningkatan perilaku indisipliner siswa perlu dianalisis agar para pendidik dapat mengatasi masalah tersebut yang akan mempengaruhi proses pembelajaran.

Perilaku indisipliner perlu mendapatkan perhatian dan analisis mendalam agar pendidik dapat mencari cara yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. Berbagai penelitian yang membahas tentang pendampingan terhadap siswa dengan perilaku indisipliner sangat beragam. Nurbaity (2009) menjelaskan bahwa perilaku indisipliner siswa seperti keterlambatan, tidak memakai atribut sekolah secara lengkap, meninggalkan kelas tanpa izin, dan berbicara diluar konteks mata pelajaran. Penyebabnya meliputi faktor internal seperti rendahnya motivasi dan kesadaran diri, serta eksternal seperti kurangnya perhatian keluarga dan pengaruh teman sebaya. Sekolah mengatasi masalah ini melalui pendekatan preventif (bimbingan dan motivasi) dan represif (sanksi sesuai tata tertib), serta merekomendasikan program pembinaan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler (Fiara et al. 2019) Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Shelly yang dilakukan di SMP Kemala Bhayangkari terkait perilaku

indisipliner peran guru dalam membangun perilaku indisipliner dengan menanamkan nilai kedisiplinan pada siswa dengan memberi nasihat, pengarahan, bimbingan, pengawasan, serta menjadi teladan yang baik bagi siswa (Amaliny, 2022). Hanya saja penelitian penelitian tersebut tentang upaya meminimalisir perilaku indisipliner siswa masih cenderung menggunakan pendekatan fisik dan psikis, belum menggunakan pendekatan spiritual melalui metode psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam dapat menjadi alternative yang efektif bagi lembaga pendidikan untuk mengurangi perilaku indisipliner siswa. Salah satu peran penting psikoterapi Islam dalam dunia pendidikan adalah meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keinsanan, dan ketuhanan dalam kehidupan sehari-hari, dengan merujuk pada dzat Allah yang maha suci. Dengan demikian, penerapan psikoterapi Islam di sekolah dapat dilaksanakan untuk mendukung pendidikan di sekolah (Yudha dan Meilani, 2024). Dalam perspektif psikologi sufistik, muhasabah merupakan proses introspeksi diri atau kesadaran diri, dengan cara merenungkan perbuatan hati dalam menentukan apakah tindakan tersebut layak untuk dipertanggungjawabkan di hadapan Allah, serta berupaya untuk memperbaiki dan meningkatkan amal kebaikan (Dr Ahmad Kamaluddin, 2022). Dengan demikian muhasabah dapat digunakan sebagai alternatif terapi dalam pendampingan siswa dengan perilaku indisipliner, membantu mereka untuk lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik sesuai dengan ajaran Islam.

Berbagai studi telah berupaya dalam memahami dan mengatasi perilaku indisipliner di sekolah melalui berbagai metode yang telah dilakukan oleh penulis-penulis sebelumnya. Melalui pemberian layanan konseling kelompok kepada siswa dengan masalah kedisiplinan dapat berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah mereka, tetapi juga memberi mereka kesempatan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menyelesaikan masalah dengan pertimbangan dari diri sendiri maupun masukan dari teman-teman dalam kelompok. Pendekatan menggunakan konseling individual juga menjadi solusi pendekatan yang efektif untuk menangani perilaku indisipliner siswa. Konseling ini bertujuan agar terciptanya individu yang dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik serta dapat mengatasi masalah yang dihadapi dalam diri individu. Dengan metode ini siswa mendapatkan perhatian khusus untuk mengidentifikasi masalah secara spesifik dan melakukan penyesuaian diri. Namun, banyak dari metode tersebut memiliki kelemahan seperti, kurangnya perhatian terhadap perbedaan individu dan konteks sosial mereka. Selain itu, metode yang digunakan sering kali kurang melibatkan siswa secara langsung dalam proses perubahan perilaku. Dari berbagai pendekatan yang telah dilakukan perlu menggunakan pendekatan secara spiritual yaitu menggunakan pendampingan berupa terapi muhasabah.

Tulisan ini ingin melengkapi kekurangan dari penelitian terdahulu tentang metode pendampingan perilaku indisipliner siswa yang belum berbasis pendekatan spiritual menggunakan psikoterapi Islam. Artikel ini akan mengimplementasikan gambaran pelaksanaan implementasi terapi muhasabah dan mengetahui efektivitasnya untuk meminimalisir perilaku indisipliner siswa di MTs Miftahul Huda Sarang Rembang. Fokus utama kajian dalam tulisan ini adalah untuk mengeksplorasi sejauh mana terapi muhasabah dapat menjadi solusi yang lebih efektif untuk menangani perilaku indisipliner

siswa. hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendekatan pendampingan yang lebih sesuai dengan tuntutan siswa dan sekaligus memberikan panduan bagi para pendidik dan praktisi pendidikan dalam menangani perilaku indisipliner siswa dengan lebih efisien yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

METODE

Artikel tentang pendidikan karakter menggunakan terapi muhasabah ini, menggunakan metode eksperimen. Sugiyono menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan salah satu bentuk penelitian kuantitatif yang digunakan ketika peneliti dalam menguji pengaruh suatu variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam situasi yang terkendali (Sugiyono dan Lestari, 2021). Metode eksperimen umumnya diterapkan dalam bidang eksak. Proses ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen. Jenis desain penulisan artikel yang digunakan yaitu *One-group Pretest-Posttest Design* merupakan suatu pendekatan eksperimen yang difokuskan pada pemberian perlakuan kepada suatu kelompok guna mengetahui perubahan yang terjadi. Desain ini melibatkan dua tahap pengukuran, sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttes) dalam satu kelompok yang sama. Dalam eksperimen ini, perlakuan yang digunakan adalah terapi muhasabah sebagai metode intervensi.

Tabel 1.2 Proses Eksperimen

Pretestn	Treatmen	Posttest
Y ¹	X	Y ²

Keterangan

- Y¹ : Tes awal (*Pre Test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan.
 X : Perlakuan (*Treatment*) yang diberikan kepada siswa dengan menggunakan terapi muhasabah.
 Y² : Tes akhir (*Post Test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan.

Dalam pengambilan sebuah teknik purposive sampling, dalam teknik ini, sample dipilih secara sengaja oleh penulis berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian ini, yaitu siswa dengan perilaku indisipliner. Populasi yang digunakan dalam studi ini adalah siswa kelas IX B yang berjumlah 28 orang. Dengan mengambil sampel siswa kelas IX B yang memiliki kecenderungan dalam melakukan tindakan indisipliner. Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini *pertama*, melakukan pretest dengan memberikan angket kedisiplinan kepada siswa indisipliner. *Kedua*, pemberian intervensi berupa terapi muhasabah sebanyak empat kali pertemuan. *Ketiga*, menganalisis hasil efektivitas terapi muhasabah. Teknik analisis data menggunakan statistik dekriptif dan inferential untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik pengumpulan menggunakan metode

statistik deskriptif, karena berkaitan dengan melakukan pencatatan dan penyederhanaan data, tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan informasi penting dari suatu kelompok data, seperti nilai rata-rata (mean), nilai terendah (inimum), nilai tertinggi (maksimum), nilai tengah (median), serta standar deviasi.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Pendidikan Karakter Perspektif Tasawuf

Dalam bahasa Latin, pendidikan karakter berasal dari kata "character," yang berarti karakter, perilaku, kondisi mental, moralitas, kepribadian, atau etika. Karakter merujuk pada sifat, moral, dan budi pekerti yang menjadi identitas dan karakteristik individu atau kelompok tertentu (Santoso, 2018). Pendidikan karakter dalam perspektif tasawuf menawarkan pendekatan yang mendalam dan holistik dalam membentuk akhlak dan kepribadian individu, konsep ini berlandaskan pada pemahaman bahwa karakter manusia bersifat dinamis, bergerak antara dua kutub, yaitu *fujur* (keburukan) dan *taqwa* (kebaikan) (Ali, 2019). Selain itu, pendidikan karakter juga berfokus pada pengembangan potensi peserta didik secara holistik sehingga menjadi individu yang mampu mengatasi tantangan zaman yang dinamis di masa depan, menjadi pribadi yang cerdas secara akademik dan matang secara emosional (Ependi et al. 2023). Melalui tahapan yang telah dijelaskan dalam tasawuf, individu diajak untuk mendalami proses transformasi dari nafsu *amarah* menuju nafsu *lawwamah*, dan akhirnya mencapai nafsu *muthmainnah*, yang merupakan puncak dari ketenangan jiwa dan kesadaran spiritual. Melalui pendidikan karakter, individu diarahkan untuk mengembangkan nilai-nilai kebajikan yang dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sosial serta sejalan dengan budaya di sekitarnya.

Dalam implementasinya, guru berperan penting dalam pembentukan perilaku siswa. Rasulullah SAW adalah teladan utama dalam pendidikan karakter. beliau menunjukkan akhlak terpuji dalam berbagai aspek kehidupan. berikut beberapa contoh keteladanan yang dapat diterapkan dalam pengembangan karakter siswa yang mencakup nilai keagamaan, kedisiplinan, persahabatan, jujur, dan peduli antar sesama (Hendriana dan Jacobus, 2017). Pendidikan karakter berbasis tasawuf tidak hanya berfokus pada aspek moral dan etika, tetapi juga mencakup pengembangan spiritual melalui praktik-praktik seperti dzikir, meditasi, dan introspeksi diri. Hal ini bertujuan untuk mengasah akal dan perasaan, sehingga individu dapat lebih dekat dengan fitrah kemanusiaannya dan mampu menjalankan perintah Allah dengan baik (Husen et al. 2014). Dengan demikian, pendidikan karakter dalam perspektif tasawuf berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan generasi yang seimbang antara kecerdasan intelektual dan kekayaan nilai etika dan spiritual yang menjadi landasan dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku Indisipliner

Perilaku indisipliner dapat diartikan sebagai ketidakpatuhan terhadap peraturan atau norma yang telah ditetapkan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa, perilaku ini merujuk pada tindakan yang tidak menaati peraturan serta melanggar disiplin dalam suatu lingkungan (KBBI, 2024) . Dalam lingkungan pendidikan,

perilaku indisipliner siswa mencakup berbagai macam bentuk pelanggaran siswa terhadap tata tertib sekolah, seperti meninggalkan kelas tanpa izin, terlambat masuk sekolah, tidak mengenakan atribut sekolah, dan bertindak sopan terhadap guru maupun teman. Bentuk bentuk perilaku indisipliner tersebut mencerminkan kurangnya rasa tanggungjawab siswa terhadap aturan yang telah ditetapkan (Walter, 2021). Bentuk perilaku indisipliner di kalangan siswa sangat beragam, sering kali berkaitan dengan pelanggaran tata tertib sekolah. Perilaku indisipliner yang umum terjadi diantaranya meninggalkan kelas, siswa meninggalkan kelas saat jam pelajaran tanpa izin, mencerminkan kurangnya tanggung jawab terhadap proses belajar-mengajar. Terlambat masuk sekolah, keterlambatan siswa dalam memasuki sekolah merupakan bentuk indisipliner yang dapat mengganggu kelancaran kegiatan belajar di kelas. Tidak mematuhi aturan seragam, siswa tidak mengenakan seragam sesuai ketentuan, seperti tidak menggunakan atribut seragam yang lengkap. Berperilaku tidak sopan, tindakan seperti berbicara kasar, mengganggu teman, atau tidak menghormati guru dan staf sekolah juga termasuk perilaku indisipliner.

Perilaku indisipliner pada siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kurangnya motivasi belajar dan rendahnya minat belajar siswa terhadap pelajaran. Faktor eksternal meliputi pola asuh keluarga yang kurang mendukung, dan pengaruh negatif dari teman sebaya (Anzalena et al. 2019). Kebijakan sekolah yang tidak konsisten, serta minimnya interaksi antara guru dan siswa dapat memengaruhi perilaku indisipliner pada siswa (Hanafi dan Rahadyan, 2024). Selain itu kondisi sosial-ekonomi keluarga yang rendah dan paparan konten negative di media sosial juga dapat memengaruhi tingkat kedisiplinan siswa (Yusuf et al. 2024). Dari berbagai faktor penyebab munculnya perilaku indisipliner siswa, pendekatan holistik sangat diperlukan dalam mengatasi permasalahan siswa terkait perilaku indisipliner.

Perilaku indisipliner dapat berdampak negatif pada prestasi siswa, interaksi sosial, serta pembelajaran di sekolah. Nova Revita (2018) menunjukkan bahwa perilaku indisipliner ini tidak hanya memengaruhi individu, namun juga berdampak pada terciptanya suasana belajar yang kurang mendukung bagi siswa lainnya (N. R. Putri, 2018). Hal ini diperkuat oleh hasil riset Rostiati (2019) bahwa siswa yang kurang disiplin berpotensi menurunkan kinerja akademik dan mengganggu kemampuan bersosialisasi dengan teman sebaya. Oleh karena itu pendampingan siswa bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi, termasuk perilaku indisipliner (Rostiati, 2019). Penelitian Fachrudin (2024) juga menegaskan bahwa pendampingan siswa dengan perilaku menyimpang perlu dilakukan dengan harapan dapat mengembangkan karakter siswa ke arah yang lebih positif (Yusuf et al. 2024). Program pendampingan yang efektif dapat mencakup peningkatan kesadaran siswa tentang pentingnya kedisiplinan, pengembangan strategi untuk mengubah perilaku negatif, dan pemberian dukungan sosial. dengan demikian, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk menangani masalah perilaku indisipliner siswa.

Berbagai studi telah mengkaji solusi tentang permasalahan perilaku indisipliner siswa. Guru memiliki peran penting dalam menangani masalah indisipliner siswa, dengan

memberikan bimbingan, peringatan, pengarahan, serta memberikan contoh yang baik untuk siswanya (Amaliny, 2022). Layanan bimbingan konseling membantu siswa dalam merefleksikan perilaku mereka dan menyusun strategi perubahan melalui pendekatan individu maupun kelompok. Selain itu, pendidikan karakter berperan dalam menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran dalam kehidupan siswa, yang dapat diintegrasikan dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Penanaman nilai-nilai agama juga mendukung pembentukan kedisiplinan dengan meningkatkan kesadaran dan kontrol diri siswa. Dengan menggabungkan berbagai pendekatan ini, perilaku indisipliner dapat diminimalisir, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Terapi Muhasabah

Kata muhasabah berasal dari bahasa Arab dalam bentuk masdar (bentuk dasar), yaitu dari kata *hasaba-yuhasibu*, yang berarti menghitung, mengevaluasi diri, introspeksi diri, koreksi diri, dan mengingat kebalikan perbuatan yang telah dilakukan” (Ahmad Thib raya, 2021). Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menyebutkan bahwa muhasabah merupakan upaya menghitung atau menilai diri terhadap perilaku yang bertentangan dengan kehendak Allah, yang bertujuan agar seseorang tidak larut dalam perasaan bersalah, gelisah, dan gangguan emosional lainnya. Terapi muhasabah berfungsi sebagai metode introspeksi diri yang mendorong individu untuk merefleksikan perbuatan dan sikap mereka. Al-Ghazali menjelaskan bahwa terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki perilaku melalui evaluasi diri yang didasarkan pada nilai-nilai spiritual (Abdullah, 2016). Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah merupakan sikap introspektif dimana seseorang senantiasa mengevaluasi dirinya, apakah tindakan yang dilakukan sesuai atau bertentangan dengan kehendak Allah. Dengan melakukan muhasabah, seseorang akan terhindar dari rasa bersalah yang berlebihan, kecemasan, tekanan psikologis lainnya. Melalui proses ini, individu dapat mengenali kekurangan serta kelebihan dirinya, sekaligus memahami hak Allah atas dirinya. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah juga menyatakan bahwa gangguan jiwa atau mental bisa berawal dari kosongnya hati dalam mengenal dan mencintai Allah. Ketika jiwa kehilangan arah spiritual, hawa nafsu dengan mudah menguasai diri, yang menyebabkan hati menjadi sakit bahkan mati secara batin (Ulya dan Cahyandari, 2023).

Pandangan muhasabah menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwa muhasabah adalah cara individu dalam mengekspresikan dirinya sebelum dan sesudah melakukan tindakan, dengan tujuan memperbaiki diri. Menurut Goleman yang dikutip oleh Nur Fira (2020) kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, serta dorongan, nilai-nilai, dan pengaruhnya terhadap orang lain. Hal mencakup perhatian yang berkelanjutan terhadap diri sendiri melakukan refleksi, mengamati pikiran, dan mengeksplorasi pengalaman, termasuk emosi yang dirasakan (Salam et al. 2020). Dalam konteks spiritual dan moral, Ajhuri yang dikutip oleh Habibie (2024) berpendapat bahwa muhasabah merujuk pada tindakan untuk merenung dan mengevaluasi perbuatan, pikiran, dan niat seseorang dan menilai sejauh mana

perilaku tersebut sesuai dengan ajaran dan nilai-nilai Islam. Proses ini sangat penting untuk meningkatkan pendidikan karakter dan pengembangan diri (Habibie dan Cahyadi, 2024). Melalui evaluasi diri yang dilakukan secara teratur, seseorang dapat menjadi individu yang lebih jujur, rendah hati, dan bertanggung jawab. Ini juga berfungsi untuk menghindari kesalahan yang berulang di masa depan dan mendukung perkembangan dalam aspek pribadi serta spiritual. Dalam aktivitas sehari-hari, muhasabah dapat diterapkan dengan menyisihkan waktu untuk refleksi diri, misalnya melalui doa, meditasi, atau menulis jurnal, guna menilai dan merenungkan perjalanan hidup dalam konteks iman dan moralitas.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan melalui tiga tahapan. *Pertama*, dengan membandingkan nikmat yang diberikan Allah dengan keburukan yang telah dilakukan. Melalui perbandingan ini, akan terlihat dengan jelas betapa besar perbedaan antara keduanya, sehingga kita dapat memahami bahwa segala keagungan dan kesempurnaan Allah adalah karunia-Nya, sementara itu segala hukuman yang datang adalah bentuk keadilan dari-Nya. *Kedua*, muhasabah dilakukan dengan memahami perbedaan antara hal Allah yang harus dipenuhi dengan beribadah, taat beribadah, dan menjauhi maksiat, serta hak dan kewajiban terhadap diri sendiri. *Ketiga*, penting bagi individu untuk menyadari bahwa merasa puas terhadap amal kebaikan dapat merugikan dirinya sendiri, dan bahwa setiap dosa atau pelanggaran yang dilakukan akan berdampak buruk bagi individu (Ulya & Cahyandari, 2023).

Tabel 1.1 Prosedur Terapi Muhasabah

Prosedur Terapi Muhasabah	
1	Diagnosa awal melalui observasi, wawancara, atau kuesioner.
2	<p>Pelaksanaan yang terdiri dari tiga tahapan diantaranya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muhasabah sebelum bertindak, dimana klien/siswa diajak untuk merenungkan tindakan yang akan dilakukan apakah sesuai dengan nilai-nilai agama, moral, atau norma yang berlaku. 2. Muhasabah ketika bertindak, yaitu klien/siswa dapat mengontrol diri agar tetap konsisten dengan tujuan yang telah direncanakan. 3. Muhasabah setelah bertindak, yang bertujuan untuk mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, mengidentifikasi kesalahan, dan menentukan langkah perbaikan
3	Evaluasi yang melibatkan refleksi mendalam terhadap pengalaman selama melakukan terapi, penyelesaian kesalahan, serta penguatan komitmen untuk menerapkan hasil muhasabah dalam kehidupan sehari-hari.

Implementasi Terapi Muhasabah

Pendampingan menggunakan terapi muhasabah merupakan metode introspeksi diri yang bertujuan untuk membantu siswa dengan perilaku indisipliner agar menyadari akan tindakan yang dilakukan dan berkomitmen untuk berubah ke arah yang lebih positif. Langkah-langkah pendampingan dari terapi muhasabah, hal ini merujuk pada tiga

tahapan utama ag dijelaskan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, dengan membandingkan karunia Allah dengan kesalahan yang telah dilakukan serta mampu membedakan antara hak dan kewajiban, serta menyadari bahwa merasa puas terhadap ketaatan dapat membeawa kerugian bagi diri sendiri. Tahap *pertama*, dilakukan dengan cara mengidentifikasi berbagai nikmat yang telah diberikan Allah dan mengaitkannya dengan keburukan yang pernah atau masih dilakukan, sehingga dapat muncul kesadaran akan ketimpangan antara keduanya. Tahap *kedua*, seseorang dituntut untuk memahami perbedaan antara kewajiban kepada Allah seperti beribadah, menaati perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya dengan bertanggung jawab atas dirinya, dalam proses penelitian ini, responden dibimbing untuk menelaah perbedaan antara hak-hak Allah atas dirinya dengan kewajiban menjalankan prinsip amar ma'ruf nahi munkar. Pada tahap *ketiga*, individu diarahkan untuk menyadari bahwa merasa cukup atau puas dengan amal kebaikan yang telah dilakukan justru dapat menjadi penghambat dalam proses perbaikan diri, dan berpotensi merugikan dirinya sendiri. Begitu pula, setiap kemaksiatan yang dianggap sepele dan dilakukan, dampaknya akan kembali menimpa pelakunya. Tahap ketiga dalam terapi muhasabah ini bertujuan untuk memahami bahwa kepuasan terhadap ketaatan atau pencapaian dapat menjadi penghambat, karena menumbuhkan rasa cukup dalam diri (Ulya dan Cahyandari, 2023). Ketika seseorang merasa cukup dan puas, maka pengetahuannya akan menjadi terbatas. Sebaliknya, jika kemaksiatan diremehkan dan terus dilakukan, akibatnya akan kembali kepada orang yang melakukannya.

Proses ini memerlukan pemikiran yang mendalam agar individu dapat menganalisis dan memahami maknanya secara lebih baik, dan bertahap dengan pendekatan refleksi diri dan pembinaan mental. Dalam pelaksanaan pendampingan siswa dengan perilaku indisipliner menggunakan terapi muhasabah dilakukan dalam kurun waktu satu bulan. Pendampingan dilakukan dalam empat kali pertemuan dengan waktu 30 menit, setiap pertemuan yang berfokus pada refleksi dan perubahan perilaku siswa. Tahapan pelaksanaan terapi muhasabah untuk pendampingan siswa dengan perilaku indisipliner pada table 1.4.

Tabel 1.4 Pelaksanaan terapi muhasabah pada siklus Pertama

No	Indikator	Keterangan
1	Materi konsep muhasabah diri dan hubungannya dengan perilaku indisipliner	Terapis menjelaskan kepada siswa mengenai hubungan konsep muhasabah diri dengan perilaku indisipliner, menggunakan metode muhasabah Ibnu Qayyim Al- Jauziyah.
2	Memberikan soal pretes	Memberikan soal pretest untuk mengetahui

		identifikasi awal terkait perilaku indisipliner siswa.
--	--	--

Pada tahap awal terapis menjelaskan kepada siswa mengenai hubungan konsep muhasabah dengan perilaku indisipliner siswa. Konsep ini berfokus pada proses introspeksi sebelum melakukan suatu tindakan. Muhasabah mengajarkan siswa untuk memikirkan terlebih dahulu apakah tindakan yang akan mereka lakukan sejalan dengan norma serta nilai yang berlaku baik dalam konteks agama maupun aturan sekolah. Dengan memahami konsep ini, siswa diharapkan dapat memahami hubungan antara tindakan mereka dan konsekuensi yang ditimbulkan, khususnya dalam mengatasi perilaku indisipliner. Metode ini mengacu pada pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, yang menekankan pentingnya perbandingan antara nikmat yang diberikan Allah dan keburukan yang dilakukan individu (Ulya dan Cahyandari, 2023). Pendampingan dengan menggunakan terapi muhasabah juga dapat membantu siswa dalam membentuk pola pikir yang lebih kritis, sehingga mereka lebih berhati-hati dalam bertindak serta meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan.

Sebagai langkah awal dalam melakukan pendampingan siswa dengan perilaku indisipliner, terapis memberikan soal pretest kepada siswa untuk mengukur tingkat perilaku indisipliner mereka sebelum dilakukan intervensi. Soal pretes diberikan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa mengenai perilaku indisipliner. ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana siswa menyadari tindakan mereka dan dampaknya terhadap diri sendiri serta lingkungannya. Dengan memberikan soal pretest, terapis dapat mengumpulkan data awal mengenai sikap dan perilaku siswa mengenai pelanggaran yang telah dilakukan. hasil dari pretes ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam pembinaan karakter kedisiplinan siswa.

Tabel 1.5 Pelaksanaan terapi muhasabah pada siklus Kedua

No	Indikator	Keterangan
1	Identifikasi masalah	Terapis melakukan identifikasi masalah dengan mengajak setiap individu untuk menuliskan kesalahan atau perilaku indisipliner yang telah dilakukan dan menuliskan apa penyebab individu melakukan tindakan tersebut.
2	Refleksi diri	Terapis mendampingi siswa untuk melakukan refleksi diri.

Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah penting dalam melakukan terapi muhasabah, dimana terapis mengajak setiap individu untuk menuliskan kesalahan atau perilaku indisipliner yang pernah mereka lakukan. Langkah ini tidak hanya membantu terapis mengidentifikasi masalah pelanggaran siswa, tetapi juga mendorong siswa untuk merenungkan tindakan mereka, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku yang tidak sesuai dengan norma dan agama. Selain itu siswa juga diminta untuk menuliskan penyebab dari tindakan indisipliner tersebut. Pendekatan ini memungkinkan terapis untuk mengidentifikasi faktor penyebab baik internal (kurangnya motivasi) maupun eksternal (pengaruh lingkungan keluarga atau teman sebaya) yang dapat memengaruhi perilaku siswa. Dengan memahami akar permasalahan siswa, terapis dapat membantu siswa dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi faktor pemicu perilaku indisipliner.

Dalam terapi muhasabah refleksi diri merupakan proses dimana siswa diajak untuk merenungkan dan mengevaluasi tindakan serta perilaku mereka, khususnya yang berkaitan dengan perilaku indisipliner. terapis berperan sebagai pendamping yang membantu siswa untuk memahami kesalahan yang telah dilakukan, mengidentifikasi penyebab dan merencanakan perbaikan dimasa mendatang (Kumparan, 2025). Pendampingan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa, sehingga mereka dapat bertanggung jawab atas tindakan mereka dan berupaya untuk bertaubat. Refleksi bertujuan untuk memberikan banyak manfaat diantaranya memudahkan siswa dalam memahami kelebihan serta kekurangan diri, menemukan pelajaran berharga dari pengalaman, serta menanggapi situasi dengan lebih bijak. Dengan bimbingan terapis, siswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir dan evaluasi diri terhadap perilaku mereka yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Tabel 1.6 Pelaksanaan terapi muhasabah pada siklus Ketiga

No	Indikator	Keterangan
1	Memberikan afirmasi positif	Melakukan pendampingan kepada siswa dengan perilaku indisipliner dengan memberi afirmasi positif melalui sesi motivasi untuk membangun kesadaran diri dan meningkatkan semangat mereka dalam menerapkan kedisiplinan. Dalam sesi ini, siswa diajak untuk memahami pentingnya menaati peraturan sekolah serta dampak positif yang akan mereka rasakan ketika berperilaku disiplin.

Pada pertemuan ketiga, siswa diberikan afirmasi positif melalui sesi motivasi, afirmasi positif termasuk metode terapi psikologis yang berkontribusi terhadap

perubahan positif individu (Adinda et al. 2024). Untuk membangun kesadaran diri dan meningkatkan semangat mereka dalam menerapkan kedisiplinan. Dalam sesi ini, siswa diajak untuk memahami pentingnya menaati peraturan sekolah serta dampak positif yang akan mereka rasakan ketika berperilaku disiplin. Selain itu, guru atau pendamping memberikan dorongan moral seperti memberikan penyadaran dan penghargaan atas upaya perubahan yang telah dilakukan oleh siswa. Adapun cara siswa untuk mengekspresikan rasa syukur atas nikmat Allah, yakni dengan cara menaati peraturan sekolah. Siswa juga diberi kesempatan untuk menetapkan tujuan pribadi dalam meningkatkan kedisiplinan, serta berjanji kepada diri sendiri untuk menjadi individu yang lebih bertanggung jawab. Dengan adanya afirmasi positif ini, diharapkan siswa semakin termotivasi untuk konsisten dalam memperbaiki perilaku dan menjadikan disiplin sebagai bagian dari kebiasaan mereka sehari-hari.

Tabel 1.7 Pelaksanaan terapi muhasabah pada siklus Keempat

No	Indikator	Keterangan
1	Melakukan evaluasi	Dilakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku siswa setelah menjalani pendampingan dengan terapi muhasabah. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana siswa memahami dan menerapkan perilaku disiplin dalam aktivitas sehari-hari.
2	Memberikan soal posttest	Digunakan adalah pemberian posttest, yang berfungsi untuk membandingkan tingkat perilaku indisipliner siswa sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses pendampingan, mengidentifikasi tantangan yang masih dihadapi, serta menyusun strategi agar tetap konsisten dalam menjaga kedisiplinan.

Pada pertemuan keempat, dilakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku siswa setelah menjalani pendampingan dengan terapi muhasabah. Tujuan evaluasi ini adalah untuk menilai sejauh mana siswa memahami dan mengimplementasikan kedisiplinan pada kehidupan sehari-hari. Metode yang umum digunakan adalah pemberian posttest, yang berfungsi untuk membandingkan tingkat perilaku indisipliner siswa sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses pendampingan, mengidentifikasi tantangan yang masih dihadapi, serta menyusun strategi agar tetap konsisten dalam menjaga kedisiplinan. Dari hasil evaluasi

ini, diharapkan dapat diketahui efektivitas terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku indisipliner, serta memberikan rekomendasi perbaikan untuk pendampingan di masa mendatang.

Pendampingan ini diimplementasikan melalui sesi kelompok di dalam kelas, dimana terapis berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa secara kolektif dalam proses muhasabah. Sesi ini dirancang untuk mendorong siswa dalam merefleksi diri, mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, dan membedakan antara tindakan yang benar dan salah berdasarkan nilai-nilai agama. Lebih lanjut, siswa diajak untuk mensyukuri nikmat Allah yang telah diberikan, sehingga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya berperilaku positif dan bertanggung jawab sebagai wujud rasa syukur. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan kontrol diri, dan termotivasi untuk memperbaiki perilaku mereka dimasa mendatang. Oleh karena itu, terapi muhasabah memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengatasi perilaku indisipliner siswa. Pendampingan dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada siswa bahwa melanggar aturan adalah perilaku yang tidak terpuji dan berpotensi menimbulkan efek buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Tak hanya itu, siswa juga diarahkan untuk menyadari bahwa kepatuhan terhadap peraturan sekolah merupakan salah satu manifestasi syukur kepada Allah atas kehidupan dan peluang dari Allah untuk menempuh pendidikan. Salah satu cara mengekspresikan rasa syukur tersebut adalah dengan menjadi siswa yang disiplin dan patuh terhadap aturan yang berlaku.

Efektivitas Terapi Muhasabah

Sebelum melakukan proses terapi muhasabah, untuk mengetahui perilaku indisipliner siswa kelas IX B dapat dilakukan pemberian pretest terlebih dahulu. Pemberian pretest ini bertujuan untuk mengukur tingkat indisipliner siswa dalam satu bulan terakhir sebelum melakukan tindakan. Dengan mengetahui skor awal terapis dapat memahami seberapa besar masalah perilaku indisipliner yang ada di kelas atau kelompok eksperimen.

Tabel 1.8 Soal Pretest dan Posttes

No	Indikator	Jawaban	
		>5 Kali	<5 Kali
1.	Dalam satu bulan terakhir sudah berapa kali kamu terlambat datang kesekolah		
2.	Dalam satu bulan terakhir berapa kali kamu bolos/ tidak		

	kembali ke kelas saat kegiatan pembelajaran		
3.	Dalam satu bulan terakhir berapa kali kamu tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap		
4.	Dalam satu bulan terakhir berapa kali kamu tidak mengikuti ekstra kurikuler		
5.	Dalam satu bulan terakhir berapa kali kamu tidak mengumpulkan tugas sekolah		

Perilaku indisipliner siswa sebelum intervensi memiliki kategori perilaku indisipliner tinggi, sedang, dan rendah (table 1.9).

Table 1.9 Data Pelanggaran Siswa

Reesponden	Pretes	Postest
ARS	7	5
AF	7	4
NA	11	8
AM	8	4
AR	2	2
AS	5	2
APO	3	2
BAS	1	1
CA	2	2
FM	3	1
FF	5	3
IR	9	4
MFK	5	4
MR	2	2
MRA	17	9
MSA	2	2
MSF	8	5
MW	6	4
NPP	3	1
RW	4	2
SN	4	2
SH	5	3
SAW	3	3
SHK	5	3
SK	5	4

SNA	4	2
SUK	8	4
ZRW	3	2

Keterangan:

Kategori rendah untuk skor 1-2

Kategori Sedang 3-4

Kategori tinggi <5

Proses terapi muhasabah dilakukan, terapis memberikan pendampingan secara kelompok. Dalam pelaksanaannya, terapi muhasabah dilakukan dengan tiga tahapan. *Pertama*, terapis memberikan pemahaman kepada siswa terkait muhasabah terhadap perilaku indisipliner. Diagnosis awal dilakukan kepada siswa terkait problem yang dihadapi mengenai kedisiplinan. Dalam sufi healing diagnosis sufistik adalah suatu proses penilaian yang menggunakan pengukuran numerik terhadap kondisi fisik, maupun emosional yang dialami oleh individu (Octaviani, 2022). Yang bertujuan untuk membantu dalam melakukan intervensi yang tepat. Dalam proses ini, terapis menanyakan kepada siswa terkait pelanggaran apa saja yang sering dilakukan dan alasan kenapa melakukan tindakan tersebut. *Kedua*, implementasi terapi muhasabah. Dalam proses ini, siswa diajak untuk merenungkan tindakan mereka apakah sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Terapis mendampingi siswa sebelum melakukan tindakan indisipliner siswa dibimbing untuk menyadari bahwa tindakan tersebut merupakan perbuatan yang menyimpang, serta berpotensi membawa dampak negatif bagi individu, seperti membolos merupakan tindakan yang melanggar tata tertib. Jika melakukannya pasti akan mendapat hukuman. *Ketiga*, melakukan evaluasi dari efektifitas terapi yang dilakukan melalui pemberian pretest.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan, untuk mengetahui efektivitas dari terapi muhasabah untuk mengatasi perilaku indisipliner pada kelas IX B.

Tabel 1.10 Hasil Olah Data eriPretest dan Posttest

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest Indisipliner	28	1	17	147	5.25	3.362
Posttest Indisipliner	28	1	9	90	3.21	1.893
Valid N (listwise)	28					

Sebelum dilakukan terapi muhasabah skor rata-rata perilaku indisipliner siswa kelas IX B adalah 5.25 dengan standar deviasi 3.362. Setelah melakukan terapi muhasabah skor rata-rata menurun menjadi 3.21 dengan standar deviasi 1.893. Data di atas menunjukkan penurunan perilaku indisipliner yang signifikan setelah intervensi dilakukan.

Untuk mengetahui distribusi dalam variable yang digunakan dalam penelitian, dilakukan uji normalitas menggunakan uji kolmogrov. Mengenai normalitas data

ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (*sig*), dimana jika $sig > 0.05$ maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika $sig < 0.005$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Table 1.11 Hasil Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

I		Unstandardized Residual
N		28
Normal Parameters ^{a,b}		
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.29804147
Most Extreme Differences	Absolute	.139
	Positive	.139
	Negative	-.106
Test Statistic		.139
Asymp. Sig. (2-tailed)		.177 ^c

- na. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Nilai $p = 0.177 > 0.05$, menunjukkan bahwa data distribusi normal. Karena data distribusi normal uji statistic dyang digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi adalah **paired sample T-Test**.

Table 1.12 Hasil Uji efektivitas Intervensi Terapi Muhasabah

Paired Samples Test

I		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretes Indisipliner Posttes Indisipliner	2.03 - 6	1.774	.335	1.348	2.724	6.072	27	.000

Nilai $t = 6.072$ dengan derajat kebebasan (df) = 27 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Nilai p -value (Sig.2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, mengindikasikan bahwa terapi muhasabah memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan perilaku indisipliner pada siswa.

Dengan merujuk pada data dalam tabel di atas dapat disimpulkan bahwa setelah terapi muhasabah diterapkan, terdapat perubahan yang signifikan antara skor pretest dan posttest yang menunjukkan adanya penurunan tingkat perilaku indisipliner pada siswa secara nyata. Terapi muhasabah terbukti efektif dalam membantu siswa untuk merenungkan kesalahan, menyusun strategi untuk perubahan, lebih mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah, serta berkomitmen untuk menjadi lebih disiplin. Efektivitas terapi ini didukung oleh pernyataan dari beberapa siswa yang telah mengikuti proses terapi muhasabah. Mereka mengungkapkan bahwa setelah menjalani terapi muhasabah, mereka merasakan ketenangan jiwa dan menyadari pentingnya introspeksi diri (Siswa kelas XB, Wawancara, 14 Januari 2025). Selain itu, mereka juga merasa bahwa melalui muhasabah, individu dapat lebih memahami kekurangan diri dan terbantu agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. Penerapan terapi muhasabah yang dilakukan di SMA Ta'miriyyah Surabaya menunjukkan bahwa terapi muhasabah juga memiliki efektivitas dalam memperbaiki perilaku menyimpang, membentuk karakter siswa dan meningkatkan kesadaran spiritual dan kedisiplinan pada siswa (Kurniasanti, 2024). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi muhasabah merupakan metode yang efektif dalam mengatasi perilaku indisipliner siswa. Oleh karena itu, terapi muhasabah dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas guna mewujudkan lingkungan pendidikan yang lebih kondusif serta mendukung pengembangan karakter siswa secara holistik.

Hasil penelitian ini mengacu pada teori Arikunto yang dikutip oleh Yulus (2021) yang menyatakan bahwa kedisiplinan merupakan sikap yang menggambarkan kepatuhan serta ketaatan yang berlandaskan kesadaran dalam melaksanakan tugas dan kewajiban demi mencapai tujuan pembelajaran (Yulus, 2021). Dari observasi awal, penulis melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling. MW sebagai guru bimbingan konseling menjelaskan bahwa perilaku indisipliner siswa di MTs Miftahul Huda masih tergolong dalam kategori pelanggaran ringan. Jenis-jenis pelanggarannya meliputi, keterlambatan, tidak memakai atribut sekolah, tidak mengikuti ekstrakurikuler, bolos, dan tidak mengerjakan tugas sekolah (Mudawwamah, Wawancara, 8 Januari 2025) . Meskipun tergolong ringan, perilaku ini tetap membutuhkan perhatian khusus agar tidak berkembang menjadi permasalahan yang lebih serius dan mengganggu jalannya proses pembelajaran.

Setelah dilakukan pengamatan secara lebih mendalam, diketahui bahwa penyebab perilaku indisipliner pada siswa kelas IX B sangat beragam, yang dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa, maupun faktor eksternal yang berasal dari luar lingkungan siswa (N. Putri, 2018). Siswa sampai ke sekolah tidak tepat waktu penyebabnya meliputi, bangun kesiangn, dan sengaja mengulur waktu. Siswa tidak memakai atribut sekolah, tidak memakai krudung almamater, dari beberapa siswi mengatakan bahwa jika menggunakan krudung yang dari sekolah bahannya tebal menyebabkan gerah. Selain itu dari beberapa siswa berpendapat bahwa mereka tidak menggunakan atribut karena hilang dan enggan untuk membeli yang baru. Siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler karena kurangnya minat siswa terhadap ekstrakurikuler yang

ada, maupun terpengaruh oleh teman-teman yang kurang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang membolos karena kurang suka dengan mata pelajaran pada jam pelajaran tertentu, tidak memahami materi pelajarannya dan enggan untuk bertanya. Sementara itu siswa tidak mengerjakan tugas sekolah dikarenakan mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran (Wawancara Siswa Kelas XB, 25 Januari 2025). Semua faktor ini menunjukkan bahwa perilaku indisipliner siswa bukan hanya permasalahan individual, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial, lingkungan, dan kebiasaan yang telah terbentuk. Oleh karena itu, terapi muhasabah berkontribusi secara esensial dalam mengatasi perilaku indisipliner pada siswa.

Melalui refleksi diri yang mendalam, siswa diajak untuk memahami dampak dari tindakan mereka dan mulai mengembangkan kesadaran akan pentingnya kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari. Terapi muhasabah dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan dalam diri individu, baik dari segi pikiran, perasaan, maupun perilaku (Hadori dan Syafitri, 2022). Setelah diberikan terapi, peneliti mengajak siswa untuk menuliskan perubahan apa yang telah diraskan. Setiap individu memiliki tingkat kesadaran diri yang berbeda-beda, Siswa perlu menyadari akan berangkat sekolah lebih awal agar tidak terlambat, tidak begadang dan tidur lebih awal, serta menyiapkan atribut yang akan digunakan besok agar tidak lupa. Mereka juga lebih menghargai waktu dan memanfaatkan kesempatan untuk belajar dan bertanya kepada guru terkait mata pelajaran yang kurang dipahami. Namun, tidak semua siswa memahami dan menerapkan muhasabah diri secara optimal, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang muhasabah diri. Kurangnya motivasi dan dorongan untuk meningkatkan kualitas diri. Dengan demikian, peran guru dalam pendampingan siswa sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil eksperimen ini, dapat disimpulkan bahwa terapi muhasabah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku indisipliner siswa. Pendampingan dengan terapi muhasabah dapat membantu siswa untuk melakukan refleksi diri, memahami dampak dari tindakan mereka, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kedisiplinan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor rata-rata perilaku indisipliner dari 5,25 pada pretest menjadi 3,21 pada posttest, yang menunjukkan perbedaan yang menunjukkan penurunan kuantitas perilaku indisipliner siswa setelah dilakukan intervensi. Selain itu, terapi muhasabah memberikan manfaat yang lebih luas dalam pendidikan karakter siswa, dimana mereka diajak untuk memahami bahwa kepatuhan terhadap peraturan sekolah merupakan bagian dari tanggung jawab moral serta wujud ungkapan terimakasih kepada Allah atas kesempatan yang telah dianugerahkan dalam menempuh pendidikan. Pendampingan dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari introspeksi diri sebelum bertindak, refleksi saat bertindak, dan evaluasi setelah bertindak. Dengan hasil yang positif, terapi muhasabah dapat direkomendasikan sebagai pendekatan alternatif dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Metode ini tidak hanya mampu mengatasi perilaku indisipliner, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk karakter dan meningkatkan spiritualitas

siswa secara positif. Dengan demikian, penerapan pendekatan muhasabah di lingkungan pendidikan dapat menjadi metode yang berkelanjutan dalam membentuk budaya disiplin yang lebih baik di lingkungan pendidikan.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A. (2016). *The power of muhasabah: Manajemen hidup bahagia dunia akhirat* (A. Rasyid & Y. Arafat, Ed.). Perdana. <http://repository.uinsu.ac.id/2030/>
- Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afiriasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.35>
- Ahmad Thib raya. (2021, Agustus 18). *Pentingnya Muhasabah dan Perintah dalam Al-Quran dan Hadis*. <https://tafsiralquran.id/pentingnya-muhasabah-dan-perintah-dalam-al-quran-dan-hadis/>
- Ali, M. (2019). Pendidikan Karakter Berwawasan Tasawuf. *Suhuf*, 31(1), 1–12.
- Amaliny, S. R. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Indisipliner Siswa Di Kelas Viii A Smp Kemala Bhayangkari. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 9(2). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/JPSH/article/view/33228>
- Anzalena, R., Yusuf, S., & Lukman, L. (2019). Faktor Penyebab Indisipliner Siswa dalam Mematuhi Tata Tertib di Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 12(2), 123–132.
- Arsaf, N. A. (2016). Faktor penyebab pelanggaran tata tertib (studi pada siswa di sma negeri 18 makassar). *Jurnal Sosialisasi*, 3(1). <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1678714&val=6080&title=FAKTOR%20PENYEBAB%20PELANGGARAN%20TATA%20TERTIB%20STUDI%20PADA%20SISWA%20DI%20SMA%20NEGERI%2018%20MAKASSAR>
- Dr Ahmad Kamaluddin. (2022). *Kontribusi Regulasi Eosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Cipta Media Nusantara.
- Ependi, N. H., Pratiwi, D., Ningsih, A. M., Kamilah, A., Wijayanto, P. W., Dermawan, H., Hutapea, B., Yusuf, M., Indarwati, Alamsyah, T., Sholikhah, N., Efendi, S., Subiantoro, & Wibowo, T. P. (2023). *Pendidikan Karakter*. Sada Kurnia Pustaka.
- Fiara, A., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2019). Analisis faktor penyebab perilaku tidak disiplin pada siswa SMP Negeri 3 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1). <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/6211>
- Habibie, M. I., & Cahyadi, M. D. (2024). Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(4), 210–218.
- Hadori, M., & Syafitri, F. A. (2022). Terapi ta'limah dan muhasabah dalam meningkatkan self esteem pada penyintas depresi. *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 9–19.

- Hanafi, M. A., & Rahadyan, N. (2024a). *Gambaran Indisipliner Tata Tertib Siswa Di Smk Al-Hikmah Gubukrubuh*. 2(1).
- Hanafi, M. A., & Rahadyan, N. (2024b). Gambaran Indisipliner Tata Tertib Siswa Di SMK Al-Hikmah Gubukrubuh. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 2(1), 138–151.
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2017). Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah Melalui Keteladanan Dan Pembiasaan. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 1(2), 25–29.
- Husen, A., Hadiyanto, A., Rivelino, A., & Arifin, S. (2014). Pendidikan karakter berbasis spiritualisme islam (tasawuf). *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 10(1). <https://www.academia.edu/download/54966362/8.pdf>
- KBBI. (2024, November 24). *Arti kata indisipliner—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. <https://kbbi.web.id/indisipliner>. <https://kbbi.web.id/indisipliner>
- Kumparan. (2025, Maret 18). *Pengertian Refleksi dalam Pendidikan, Tujuan, serta Manfaatnya*. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-refleksi-dalam-pendidikan-tujuan-serta-manfaatnya-210I2hmdCdK>
- Kurniasanti, M. D. (2024). Muhasabah Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Menyimpang Melalui Pendekatan Konseling Individual Pada Siswa SMA Ta'miriyah Surabaya. *Nathiqiyah*, 7(2), 205–216.
- Octaviani, V. Z. (2022). Konsep Sufi Healing Menurut Mustamir Pedak dan Penerapannya dalam Proses Terapi di Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang. *EAIC: Esoterik Annual International Conferences*, 1(01). <https://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/EAIC/article/view/314>
- Putri, N. (2018). ANALISIS TINDAK INDISIPLINER SISWA SMP NEGERI. *Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 2(2), 122–128. <https://doi.org/10.17977/um025v2i22018p122>
- Putri, N. R. (2018). Analisis Tindak Indisipliner Siswa SMP Negeri. *Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 2(2), 122–128.
- Rostiati, I. (2019). *Pengaruh Kedisiplin Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 07 Kabupaten Seluma* [PhD Thesis, IAIN Bengkulu]. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/2573>
- Salam, N. F. S., Rifai, A. M., & Ali, H. (2020). Faktor penerapan disiplin kerja: Kesadaran diri, motivasi, lingkungan (suatu kajian studi literatur manajemen pendidikan dan ilmu sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 487–508.
- Santoso, T. R. (2018). Critical Anaisys: Konsep Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Tasawuf. *LATIFAH*, 2(2), 15–29.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Alfabeta Bandung, CV. <http://eprints.upnyk.ac.id/27727/1/Buku%20Metode%20Penelitian%20Komunikasi.pdf>
- Ulya, N., & Cahyandari, R. (2023). Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Isalmi Pada Individu Usia Dewasa Awal. *MINARET*

JOURNAL OF RELIGIOUS STUDIES, 1(02).

<http://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/article/view/2308>

- Walter, S. (2021). Studi tentang faktor penyebab siswa berperilaku indisipliner dalam pembelajaran daring di SMPN 29 Banjarmasin. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111.
- Yudha, R., & Meilani, E. R. (2024). Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritual Healing Bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah. *PSIMPHONI*, 4(2). <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/psimphoni/article/view/17206>
- Yulus, S. (2021). *Efektivitas Konseling Individual Terhadap Kedisiplinan Siswa di SMAN 11 Banda Aceh* [PhD Thesis, UIN AR-RANIRY]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/17364/>
- Yusuf, W. F., Arifin, M., Isnaini, F., & Lestari, S. E. (2024). A Pendampingan Penanganan Problematika Kedisiplinan Siswa di SMA Ma'arif Sukorejo Pasuruan. *Jurnal Aksi Afirmasi*, 5(1), 32–41.