

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Discovery Learning untuk Meningkatkan Self-Awareness pada Remaja di Sekolah Menengah Atas

Jihan Setyaning Amalia, Caraka Putra Bhakti*

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55191, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: caraka.pb@bk.uad.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i7.2025.6

Riwayat artikel

Diajukan: 28 Mei 2025

Direvisi: 14 Juni 2025

Diterima: 15 Juni 2025

Diterbitkan: 18 Juni 2025

Kata kunci

Buku panduan bimbingan kelompok

Discovery learning

Self-awareness

Abstrak

Self-awareness merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja terutama membantu mereka mengenali diri, mengelola emosi, dan menjalin hubungan sosial secara sehat. Hasil observasi di SMA Negeri X Yogyakarta menunjukkan masih adanya remaja dengan tingkat *self-awareness* rendah, yang tercermin dari perilaku tidak disiplin dan kurangnya tanggung jawab. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja kelas XI. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* melibatkan 6 remaja yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dalam 7 sesi pertemuan, dan data dikumpulkan menggunakan skala *self-awareness*. Rata-rata skor meningkat dari 44,8 menjadi 70,8. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan nilai signifikansi $0,028 < 0,05$ menandakan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menyimpulkan bahwa metode *discovery learning* dalam layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *self-awareness* remaja dan dapat menjadi pendekatan yang aplikatif bagi guru BK di sekolah.

1. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi dan globalisasi telah membawa dampak besar dalam dunia pendidikan. Tantangan yang dihadapi kini tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup pembentukan pribadi yang matang secara emosional dan sosial. Dalam hal ini, remaja perlu memiliki keterampilan yang mendukung kehidupan secara menyeluruh. Salah satu keterampilan penting tersebut adalah *self-awareness*. *Self-awareness* adalah kemampuan seseorang untuk memahami dirinya secara menyeluruh, termasuk kelebihan, kekurangan, nilai-nilai, karakter, dan emosi yang dimilikinya. Menurut Mustika, *self-awareness* menjadi landasan awal dalam proses perbaikan diri serta pemahaman terhadap perilaku individu (Mustika, 2017). Tindakan dan perilaku seseorang mengungkapkan siapa diri mereka sebenarnya, hal itu juga berpengaruh pada apa yang mereka tampilkan ke luar. Seseorang mungkin menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab dan konstruktif jika mereka menyadari siapa dirinya, bagaimana dirinya, dan bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan (Riyadi & Hasanah, 2015). Tingkat *self-awareness* yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola stres, membuat keputusan yang tepat, dan berinteraksi dengan orang lain. Semakin tinggi kemampuan yang dimiliki seseorang, semakin besar pula kebebasan yang dapat ia rasakan dalam bertindak dan menentukan pilihan (Yulianti, 2020). Dalam hal ini, remaja merupakan tahap transisi yang diwarnai oleh perubahan dan tantangan. *Self-awareness* pada remaja biasanya belum berkembang maksimal karena mereka sedang dalam tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Fadillah & Agungbudiprabowo, 2023). kenyataannya, banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam memahami dirinya sendiri, terutama di tengah tekanan lingkungan seperti sekolah, keluarga, dan pergaulan. Berdasarkan observasi di SMA Negeri X Yogyakarta, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan rendahnya *self-awareness*, terlihat dari perilaku kurang disiplin, ketidaktanggungjawaban terhadap tugas, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan menjalin interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-awareness* pada remaja perlu menjadi perhatian khusus, khususnya bagi guru BK sebagai pihak yang berperan langsung dalam membantu perkembangan pribadi siswa.

Salah satu konsekuensi dari rendahnya *self-awareness* adalah munculnya perilaku kurang disiplin, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor (Jinot, 2018) faktor penyebab kurangnya disiplin dapat dipengaruhi oleh keluarga (gaya pengasuhan, orangtua yang bekerja, disiplin orangtua yang tidak efektif dan keluarga yang disfungsi), para tenaga pendidik, dan terpenting penanganan secara khusus dari lingkungan sekolah. Maka diperlukan upaya untuk meningkatkan *self-awareness* pada remaja. Upaya ini bertujuan untuk menghindari dan mengurangi masalah pribadi, sekaligus membantu remaja dalam memahami siapa diri mereka sesungguhnya. (Astuti dkk., 2023). Devito (2011) Menyampaikan pendapat mengenai cara-cara yang bisa dilakukan seseorang untuk meningkatkan *self-awareness* adalah sebagai berikut : 1) *Self-talk* (pembicaraan dengan diri sendiri).

Latihan dilakukan ketika orang berdiskusi atau monolog dengan dirinya sendiri yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kira-kira kondisi yang sedang dirasakannya. 2) Mendengarkan orang lain. Ketika seseorang mendapat reaksi atau kritik dari orang lain, hal ini akan berdampak pada perluasan pengetahuan diri dan kesadaran diri. 3) Aktif mencari informasi tentang diri sendiri. Informasi yang diterima seseorang membuka peluang untuk mengevaluasi dirinya, sehingga membantu dia berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, kuat, dan sadar diri. 4) *Open self* (membuka diri). Bagian ini menggambarkan kondisi ketika seseorang sulit menerima masukan dari orang lain karena ia menolak kritik dan cenderung mempertahankan pendapatnya secara negatif.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan *self awareness* yaitu untuk mencegah juga mengurangi permasalahan diri serta sebagai upaya membantu remaja. Sekolah juga pastinya harus berkontribusi dalam hal ini. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja sangat diperlukan. Masalah ini tidak terlepas dari fungsi bimbingan dan konseling, terutama di lingkungan sekolah (Bhakti & Ghiffari, 2018). layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang relevan. Layanan ini membantu peserta didik mengenali diri sendiri, memahami lingkungan, serta mengembangkan potensi diri melalui interaksi dan diskusi yang terstruktur (Nurihsan, 2016). Bimbingan kelompok bersifat preventif dan juga kuratif, serta memberikan ruang aman bagi remaja untuk berefleksi dan bertukar pengalaman. dinamika kelompok yang terjadi memungkinkan siswa untuk mengungkapkan pandangan, mendapatkan umpan balik, dan memperkuat kesadaran diri dalam suasana yang suportif (Konitah, 2017). Namun demikian, efektivitas layanan bimbingan kelompok sangat bergantung pada metode yang digunakan. Salah satu metode yang dinilai potensial namun belum banyak dimanfaatkan dalam konteks bimbingan adalah *discovery learning*. Jerome S. Bruner (1966), seorang pakar psikologi perkembangan dan pembelajaran kognitif, dalam bukunya *The Process of Education* menyatakan bahwa belajar melalui penemuan berkaitan dengan upaya aktif peserta didik dalam mencari pengetahuan, yang pada akhirnya memberikan hasil belajar yang paling efektif. Usaha mandiri dalam memecahkan masalah menghasilkan pengetahuan yang benar-benar bermakna bagi peserta didik (Bruner, 2009). Menurut Bruner, *discovery learning* adalah proses mendapatkan informasi baru, mengolahnya, lalu memeriksa apakah informasi itu benar dan berguna. Dalam teori ini, seseorang belajar memahami konsep, arti, dan hubungan antar hal secara alami, sesuai kemampuan masing-masing, hingga akhirnya sampai pada kesimpulan. *Discovery learning* menurut Hosnan adalah suatu pembelajaran untuk memperluas inspirasi siswa dan untuk mengungkap masalah yang mereka hadapi sendiri (Winoto & Prasetyo, 2020). Sedangkan Menurut Haq dan Prastowo (2018) menjelaskan metode ini mampu membentuk karakter dan kesadaran diri melalui keterlibatan langsung siswa dalam proses reflektif dan investigatif. Meskipun *discovery learning* sering digunakan dalam pembelajaran akademik, penerapannya dalam layanan bimbingan kelompok masih jarang, khususnya untuk meningkatkan *self awareness*. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian, karena metode ini belum dimanfaatkan secara optimal dalam konteks non-kognitif di bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, perlu dilakukan studi untuk menguji efektivitasnya dalam bimbingan kelompok di sekolah.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja. Pendekatan yang interaktif dan reflektif ini diharapkan dapat membantu remaja dalam memahami dirinya secara lebih utuh, sehingga mampu bertindak lebih sadar, bertanggung jawab, dan mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi kehidupan.

2. Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimental (rancangan pre-experimental design) yang di dalamnya ada perlakuan (*treatment*). Desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest* untuk mengevaluasi efektivitas suatu perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama tanpa pembandingan eksternal (Sugiyono, 2010). Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan, memprediksi hasil dalam eksperimen, dan menarik kesimpulan tentang hubungan antar variabel (Akbar dkk., 2023). Subjek diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat awal *self awareness*, diikuti oleh intervensi berupa bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* selama 7x pertemuan, dan diakhiri dengan *posttest* guna menilai perubahan yang terjadi. Tabel 1 menunjukkan rancangan desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Desain One Group Pretest-Posttest

<i>One group</i>		
<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
Skala <i>self-awareness</i>	Bimbingan kelompok metode <i>discovery learning</i>	Skala <i>self-awareness</i>

Instrumen yang digunakan untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) adalah skala *self awareness* yang sama. Perbedaannya terletak pada waktu pelaksanaannya, di mana *pretest* dilakukan sebelum intervensi, sedangkan *posttest* dilakukan setelah intervensi. Peneliti menggunakan desain *one group pretest posttest* untuk mengevaluasi pengaruh *treatment* pada kelompok tersebut. Desain ini memungkinkan pengukuran perubahan variabel sebelum dan sesudah perlakuan. Meskipun hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok

kontrol, pendekatan ini memberikan evaluasi efektivitas layanan secara sistematis dan terukur. Desain ini lebih sederhana dan sesuai diterapkan ketika eksperimen yang lebih kompleks tidak memungkinkan, namun tetap mampu menggambarkan perubahan yang terjadi akibat perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI di SMA Negeri X Yogyakarta sebanyak 324 orang. Penentuan sampel dilakukan melalui dua metode, yaitu dimulai dengan *cluster sampling* dan dilanjutkan dengan *purposive sampling*. Dari populasi yang berjumlah 324 peserta didik, dilakukan pengelompokan dengan menggunakan rumus nomogram Harry King, yaitu $n = R (5\%) \times N$, sehingga diperoleh sampel sebanyak 130 peserta didik. Sampel ini tersebar di sembilan kelas dengan jumlah perwakilan yang proporsional dari masing-masing kelas.

Tabel 2. Jumlah Remaja Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel
1	XI E.1	36	14
2	XI E.2	36	14
3	XI E.3	36	14
4	XI G.4	36	14
5	XI G.5	36	14
6	XI T.6	36	15
7	XI T.7	36	15
8	XI T.8	36	15
9	XI J.9	36	15
10	Total	324	130

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, untuk memperoleh sampel penelitian, maka peneliti memberikan *pretest* kepada peserta didik kelas XI SMA Negeri X Yogyakarta yang sudah dikluster sebanyak 130 peserta didik yang terdiri dari setiap perwakilan kelas. Setelah kluster dipilih, peneliti menerapkan metode *purposive sampling* untuk memilih subjek tertentu dalam kluster tersebut berdasarkan nilai terendah dari hasil *pretest*, yaitu subjek dengan tingkat *self-awareness* yang masih rendah. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* menghasilkan enam peserta dengan skor total terendah, terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki-laki. Pemilihan ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk memfokuskan intervensi pada individu dengan tingkat *self-awareness* yang masih tergolong rendah, sehingga diharapkan dampak dari perlakuan yang diberikan dapat terlihat lebih jelas.

Penelitian ini menggunakan instrumen skala *self-awareness* sebagai alat pengumpulan data, yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Fenigstein, Scheier, dan Buss (1975);(Mustika, 2017). Penyusunan kisi-kisi instrumen mengacu pada aspek-aspek tersebut, dan akan dibagikan melalui media Google Form kepada peserta didik. Skala *self-awareness* ini memuat sejumlah pernyataan yang bertujuan untuk menggambarkan indikator perilaku dari variabel yang diukur. Terdapat dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang mendukung indikator (positif) dan yang tidak mendukung (negatif). Pernyataan positif diberi skor 4 hingga 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor sebaliknya, dari 1 hingga 4. Skala ini menyediakan empat pilihan respons: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. Alternatif Jawaban Skala Self-awareness

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon melalui perangkat lunak SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 30. Untuk memastikan keabsahan dan konsistensi data, validitas dan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan *Alpha Cronbach*. Instrumen dinyatakan valid dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha if item deleted* dengan nilai r tabel. Diketahui r tabel N=130 (jumlah responden) dengan taraf signifikansi 5% didapatkan 0,176. Apabila r hitung > r tabel maka dapat disimpulkan bahwa item tersebut dinyatakan valid. Sementara itu, reliabilitas ditentukan berdasarkan hasil nilai *Alpha Cronbach*,

Tabel 4. Klasifikasi Realibilitas

Realibilitas	Klasifikasi
$0,80 \leq r_{11} \leq 1,00$	Reliabilitas sangat tinggi
$0,60 \leq r_{11} \leq 0,80$	Reliabilitas tinggi
$0,40 \leq r_{11} \leq 0,60$	Reliabilitas sedang
$0,20 \leq r_{11} \leq 0,40$	Reliabilitas rendah
$0,00 \leq r_{11} \leq 0,20$	Reliabilitas sangat rendah (tidak reliabel)

Hasil uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Alpha Cronbach diperoleh sebesar 0,834 dan dibulatkan menjadi 0,83. Nilai ini termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi karena berada dalam rentang $0,80 \leq r_{11} \leq 1,00$.

Penelitian ini memakai analisis non-parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Sebelum analisis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk karena jumlah sampel < 50 (Monter-Pozos & González-Estrada 2024). Uji wilcoxon digunakan untuk menganalisis dan melihat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Adanya suatu perubahan yang terjadi jika $\text{sig} < 0,05$ dan jika signya $> 0,05$ maka dinyatakan tidak adanya perubahan (Harahap, 2021).

3. Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini, akan dijelaskan mengenai distribusi sampel dan hasil penyebaran instrumen penelitian. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 324 peserta didik. Dari populasi tersebut, dilakukan teknik klusterisasi sehingga diperoleh 130 peserta didik sebagai sampel penelitian. Instrumen skala *self-awareness* disebarkan kepada seluruh peserta didik yang termasuk dalam klaster sampel tersebut, guna memperoleh gambaran mengenai persentase tingkat *self-awareness* siswa kelas XI di SMA Negeri X Yogyakarta. Sampel ini mencakup 9 kelas dari XI E.2 hingga XI J.9, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Persentase Karakter Self-awareness

Kategori tingkat <i>self-awareness</i>		
Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	13	10%
Sedang	99	76%
Rendah	18	14%

Tabel 6. Jumlah Rata-rata Skor Item Per-kelas

Kelas	Rata-rata
XI E.1	67,64
XI E.2	54,14
XI E.3	58,00
XI G.4	58,29
XI G.5	63,14
XI T.6	61,93
XI T.7	63,33
XI T.8	58,60
XI J.9	59,60

Hasil rata-rata skor item perkelas pada Tabel 7 menunjukkan bahwa kelas XI E.2 memperoleh nilai terendah, yaitu 54,14. Berdasarkan hal ini, kelas XI E.2 ditetapkan sebagai sampel penelitian karena memiliki tingkat *self-awareness* yang tergolong rendah. Pemilihan kelas ini didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek dengan *self-awareness* rendah memungkinkan peneliti untuk lebih optimal dalam mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning*.

Tabel 7. Persentase Keterampilan Self-awareness Kelas XI E.2

Kategori tingkat <i>self-awareness</i>		
Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	0	0%
Sedang	8	57%
Rendah	6	43%

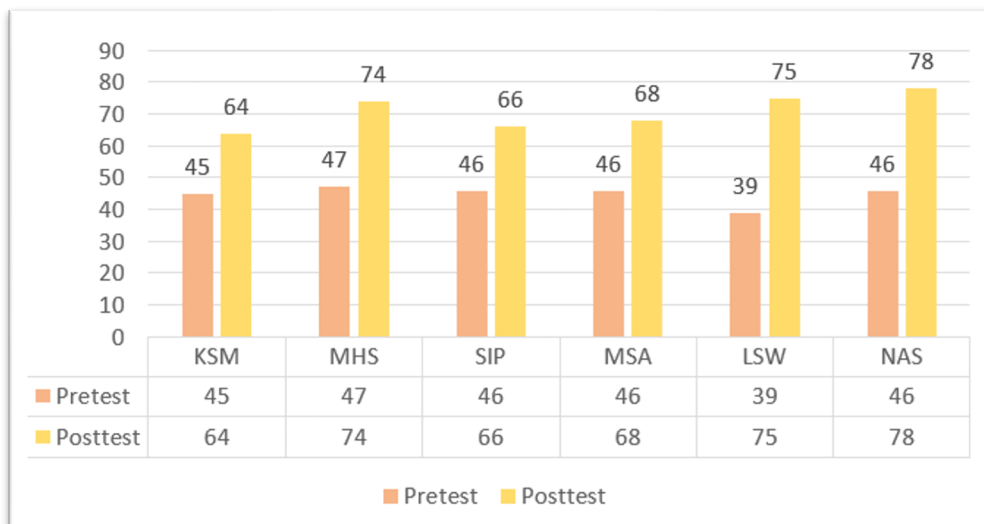
Persentase hasil *self-awareness* pada kelas XI E.2 menunjukkan bahwa terdapat 6 remaja yang memperoleh skor total dalam kategori rendah. Keenam remaja tersebut kemudian dipilih sebagai sampel penelitian, yang terdiri dari tiga laki-laki dan tiga perempuan. Pemilihan ini dilakukan untuk mewakili keseimbangan gender

serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat *self awareness* pada siswa dari kedua jenis kelamin.

Tabel 8. Perubahan Skor Self-awareness pada remaja Setelah Pelaksanaan Treatment Bimbingan Kelompok Metode Discovery learning

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih
1	KSM	45	Rendah	64	Sedang	19
2	MHS	47	Rendah	74	Tinggi	27
3	SIP	46	Rendah	66	Sedang	20
4	MSA	46	Rendah	68	Sedang	22
5	LSW	39	Rendah	75	Tinggi	36
6	NAS	46	Rendah	78	Tinggi	32
Total		269		425		156
Maximum		47		78		36
Minimum		39		64		19
Average		44,8		70,8		26,0

Untuk melihat peningkatan hasil dari sebelum hingga sesudah diberikannya intervensi, perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dapat dijadikan sebagai acuan. Informasi tentang perbedaan skor setiap peserta dapat dilihat pada gambar berikut. Gambar ini menyajikan data secara visual untuk mempermudah pemahaman mengenai tingkat perkembangan atau peningkatan yang dialami setiap individu setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning*.



Gambar 1. Perubahan Skor Keterampilan Self-awareness Setelah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Discovery Learning

Berdasarkan Gambar 1. terlihat adanya peningkatan *self awareness* pada seluruh siswa. Enam siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* menunjukkan kenaikan skor *self awareness* dari rata-rata 44,8 pada *pretest*, yang termasuk kategori rendah, menjadi 70,8 pada *posttest*, yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini dapat diamati pada grafik, di mana skor *pretest* (berwarna merah muda) lebih rendah dibandingkan dengan skor *posttest* (berwarna kuning), yang menunjukkan adanya peningkatan skor setelah intervensi diberikan. LSW menunjukkan peningkatan skor paling tinggi, yakni sebesar 36 skor, dari nilai *pretest* 39 menjadi 75 pada *posttest*. Sebaliknya, skor paling rendah dialami oleh KSM yang hanya mengalami peningkatan skor sebesar 19. KSM memperoleh nilai *pretest* 45 dan meningkat menjadi 64 pada nilai *posttest*. Kenaikan skor yang terjadi menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* berdampak positif secara signifikan terhadap peningkatan *self awareness*. Seluruh anggota mengalami peningkatan nilai setelah intervensi dilakukan. Oleh karena itu, layanan ini dapat dianggap sebagai metode yang efektif dalam mendukung pengembangan aspek pribadi khususnya pada remaja.

Pada penelitian ini untuk menilai efektivitas layanan, langkah awal yang dilakukan adalah uji normalitas. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, karena hal tersebut merupakan syarat dasar dalam melakukan analisis statistik. jumlah sampel yang dianalisis kurang dari 50, sehingga digunakan uji Shapiro-Wilk. Uji Shapiro-Wilk lebih akurat dibandingkan dengan Kolmogorov-Smirnov ketika jumlah data yang diuji kurang dari 50 ($n < 50$) (Lestari & Yudhanegara, 2019). Proses Uji normalitas ini dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics 30.

Tabel 9. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Shapiro-Wilk		
	df	Sig.
Pretest	6	0.004
Posttest	6	0.557

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar $0,04 < 0,05$, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal karena nilai sig $< 0,05$. Sementara itu, nilai signifikansi *posttest* sebesar $0,557 > 0,05$. Karena hanya salah satu nilai yang berdistribusi normal, maka analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank*.

Tabel 10. Uji Wilcoxon Signed Rank Tets

	Pretest - Posttest
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Tets* menunjukkan nilai $Z = -2.201^b$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,028$, yang berarti $< 0,05$. Nilai Z yang negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, menandakan adanya peningkatan setelah intervensi. Karena nilai signifikansi $< 0,05$ hal ini menandakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* efektif dalam meningkatkan *self-awareness* pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-awareness* pada remaja di sekolah menengah atas. Skor *pretest* memperlihatkan bahwa tingkat *self-awareness* remaja masih berada pada kategori rendah. Kondisi ini juga tercermin dari fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah, seperti kurang mampu mengenali emosi, kesulitan mengelola diri, dan pengambilan keputusan yang spontan tanpa pertimbangan. 6 remaja yang terlibat dalam proses layanan ini diberikan 7 kali sesi layanan, masing-masing dengan materi yang berbeda. Dalam prosesnya, mereka diajak untuk meningkatkan kesadaran dalam berperilaku, melatih kepekaan emosional, di ajak untuk mengenali dan mencintai diri sendiri, mengembangkan kemampuan intropeksi diri, membangun citra diri positif, serta belajar menerima penilaian dari orang lain. Pada setiap pemberian layanan ini, menekankan pada peran aktif remaja dalam mengeksplorasi dan memahami diri mereka sendiri sesuai dengan prinsip metode *discovery learning*. Peningkatan yang jelas terlihat pada hasil *posttest* menunjukkan bahwa layanan ini efektif dalam membantu remaja untuk meningkatkan *self-awareness* mereka.

Layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning* yang diberikan sebanyak 7 kali pertemuan. Jumlah pertemuan yang cukup intensif ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk memahami materi secara bertahap dan mendalam. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa penggunaan model pembelajaran secara berulang-ulang dapat meningkatkan pemahaman konsep setiap individu (Sudarwan, 2013). Remaja membutuhkan waktu dan proses yang berkelanjutan untuk benar-benar memahami suatu konsep pendidikan, terutama yang berkaitan dengan aspek diri, seperti *self-awareness*.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode *discovery learning* bisa membantu meningkatkan kepribadian mahasiswa, termasuk *self-awareness* dan juga rasa percaya diri. Mereka mengembangkan metode ini dalam mata kuliah perkembangan kepribadian. Hasilnya, mahasiswa menjadi lebih memahami diri sendiri dan lebih percaya diri karena mereka aktif menemukan pengetahuan sendiri selama proses pembelajaran (Hidayah & Syafitri, 2019). Menurut penelitian lain, penerapan *discovery learning* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran metakognisi dan hasil belajar kognitif siswa. Temuan menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan metode ini menunjukkan perkembangan yang lebih baik pada kedua aspek tersebut dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode lain. Hal ini menunjukkan bahwa metode *discovery learning* efektif dalam meningkatkan kesadaran proses berpikir dan pemahaman materi siswa. (Pangestuti, Marpaung, & Hasnunidah, 2019). Namun, penerapan metode ini menghadapi tantangan seperti memerlukan waktu yang lebih panjang dan kesulitan dalam mengatur kelas yang besar, yang dapat memengaruhi efektivitasnya dalam meningkatkan *self-awareness* pada remaja.

Meskipun temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *self-awareness* yang signifikan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode *discovery learning*, beberapa keterbatasan tetap perlu diperhatikan. Pertama, jumlah subjek yang sangat terbatas ($n=6$) serta ketiadaan kelompok pembanding membuat hasil belum dapat dijadikan representasi secara umum. Kedua, durasi layanan yang singkat menyulitkan untuk menilai keberlanjutan dampak intervensi terhadap perubahan perilaku peserta. Ketiga, faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya atau pengalaman pribadi remaja tidak sepenuhnya dapat dikendalikan, yang mungkin berkontribusi pada hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, penelitian lanjutan

disarankan untuk menggunakan desain eksperimen kuasi dengan kelompok kontrol dan cakupan partisipan yang lebih luas, serta pengukuran lanjutan guna melihat dampak jangka panjang. Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh dan terencana, *discovery learning* berpotensi menjadi strategi efektif dalam membantu perkembangan pribadi siswa. Hal ini sejalan dengan pemikiran Bhakti, bahwa pendidikan seharusnya mendukung individu dalam mencapai keseimbangan batin dan menggali potensi diri secara utuh (Bhakti, 2017). Secara umum, penggunaan metode *discovery learning* dalam layanan bimbingan kelompok berhasil meningkatkan *self awareness* pada remaja, mendorong pemahaman yang lebih dalam terhadap diri mereka, serta memperkuat kemampuan dalam mengatur emosi dan membuat keputusan secara lebih matang.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *discovery learning* terbukti efektif dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja kelas XI di SMA Negeri X Yogyakarta. Efektivitas metode ini terlihat dari peningkatan skor *self awareness* pada 6 remaja yang diberi intervensi, dengan skor rata-rata *pretest* yang berada pada kategori rendah (44,8%), meningkat menjadi kategori sedang hingga tinggi setelah intervensi dengan skor rata-rata *posttest* 70,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa metode *discovery learning* mampu memberikan dorongan positif dalam membantu remaja mengenali dan memahami diri mereka secara lebih mendalam. Penerapan layanan ini juga menunjukkan potensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengimplementasikan metode *discovery learning* dalam kegiatan bimbingan kelompok, yang dapat mendukung pengembangan kemandirian belajar dan *self awareness* pada remaja. Peningkatan *self awareness* ini sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan remaja dalam mengelola diri, membuat keputusan, serta menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan cara yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Selain itu, temuan ini membuka kesempatan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan jenjang pendidikan yang berbeda, guna menilai efektivitas pendekatan ini pada berbagai fase perkembangan. Penelitian mendatang juga dapat menggali bentuk-bentuk penerapan *discovery learning* yang disesuaikan dengan kebutuhan belajar masing-masing individu, agar hasil yang diperoleh menjadi lebih maksimal.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Daftar Rujukan

- Akbar, R., Weriana, W., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Experimental research dalam metodologi pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 465–474. <http://www.jurnal.peliti.net/index.php/JIWP/article/view/3165>
- Astuti, B., Eliasa, E. I., Bhakti, C. P., & Lestari, R. (2023). Inovasi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan school connectedness pada siswa. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 55–65). <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2381>
- Bhakti, C. P. (2017). Program bimbingan dan konseling komprehensif untuk mengembangkan standar kompetensi siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 131–132. <https://www.academia.edu/download/82172186/pdf.pdf>
- Bhakti, C. P., & Ghiffari, M. A. N. (2018). Blended learning: Alternative method of core curriculum to improve 21th century students' creative thinking skills. *International Colloquium: Opportunities and Challenges on Education Management in 21st Century*, 1(1), 125–130. <https://www.academia.edu/download/99857289/312.pdf>
- Bruner, J. S. (2009). *The process of education*. Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=S6FKW90QY40C>
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (Edisi kelima). Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Haq, E. D., & Prastowo, A. (2018). Implementation of discovery learning model in sciences learning at MIN 1 Bantul and SDIT Baik Bantul. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 4(1), 19–33. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pgsd/article/view/12200>
- Harahap, Z. (2021). Efektifitas konseling teknik kreatif dalam mereduksi perilaku agresif siswa di SMAN 9 Kota Jambi. *Educator: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 1(1), 61–67. <https://jurnalp4i.com/index.php/educator/article/view/519>
- Hidayah, T., & Syafitri, Y. (2019). Pengembangan model pembelajaran discovery learning pada mata kuliah perkembangan kepribadian mahasiswa AMIK DCC Bandar Lampung. *Jurnal Obor Penmas: Pendidikan Luar Sekolah*, 2(2), 156–166. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/OBORPENMAS/article/download/2625/1622>

- Jinot, B. L. (2018). The causes of a lack of discipline among secondary school learners in Mauritius. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 9(1). <http://archive.sciendo.com/MJSS/mjss.2018.9.issue-1/mjss-2018-0003/mjss-2018-0003.pdf>
- Konitah, K. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dalam praktikum ibadah shalat (Studi kasus Madrasah Diniyah Takmiliah Awwaliyah (MDTA) Komplek Taman Ciruas Permai)* [Tesis tidak diterbitkan]. UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2019). *Penelitian pendidikan matematika*.
- Monter-Pozos, A., & González-Estrada, E. (2024). On testing the skew normal distribution by using Shapiro-Wilk test. *Journal of Computational and Applied Mathematics*, 440, 115649. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0377042723005939>
- Mustika, M. (2017). *Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi)* [Tesis tidak diterbitkan]. UIN Raden Intan Lampung. [http://repository.radenintan.ac.id/2508/1/combinepdf_\(10\).pdf](http://repository.radenintan.ac.id/2508/1/combinepdf_(10).pdf)
- Nurihsan, A. J. (2016). *Bimbingan dan konseling: Dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Pangestuti, D. A., Marpaung, R. R. T., & Hasnunidah, N. (2019). Pengaruh discovery learning terhadap kesadaran metakognisi dan hasil belajar peserta didik. *Assimilation: Indonesian Journal of Biology Education*, 2(2), 52–57. <https://ejournal.upi.edu/index.php/asimilasi/article/view/19267>
- Riyadi, A., & Hasanah, H. (2015). Pengaruh kesadaran diri dan kematangan beragama terhadap komitmen organisasi karyawan RSUD Tugurejo Semarang. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 102–112. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/451>
- Sudarwan, P. (2013). *Pendekatan-pendekatan ilmiah dalam pembelajaran*. Makalah pada Workshop Kurikulum, Jakarta.
- Sugiyono, P. D. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. <http://fkbis.repository.unbin.ac.id/151/4/bab%20III.pdf>
- Winoto, Y. C., & Prasetyo, T. (2020). Efektivitas model problem based learning dan discovery learning terhadap kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 228–238. <https://www.neliti.com/publications/450321>
- Yulianti, A. (2020). Konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial untuk meningkatkan kebermaknaan hidup orang dengan HIV-AIDS (ODHA). *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 86–95. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7656>