

Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Self-Awareness* pada Mahasiswa

Selvia Dwi Octasari¹, Zhila Jannati², Hartika Utami Fitri³

¹²³ Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Author: Selvia Dwi Octasari, email : selviooctaa@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRACT

Self-awareness merupakan kemampuan individu untuk memahami dan mengenali pikiran, perasaan, perilaku, serta dampaknya terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Mahasiswa menjadi bagian dari Generasi Z yang memiliki permasalahan akademik. Dari permasalahan tersebut mahasiswa kurang pemahaman mengenai dirinya sendiri dan sering kali kesulitan dalam mengelola emosi sosial. Berdasarkan observasi awal termasuklah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya Angkatan 2021 yang terkadang mengalami emosi sosial seperti malu, serta *overthinking* (berpikir berlebihan), itulah yang membuat mahasiswa mengalami *self-awareness* yang rendah. Sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self-awareness* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Dari fenomena diatas maka peneliti akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Self-Awareness* pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan model desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2021 yang terdiri dari 139 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner dan teknik analisis data melalui Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini adalah kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-awareness* yang *pretest mean* 67 setelah melakukan *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dengan hasil *posttest mean* 120. Uji *Wilcoxon* menunjukkan *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai $016 < 0,05$, maka dalam penelitian ini konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa.

Keywords: Konseling Kelompok, *Mindfulness*, *Self-Awareness*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Mahasiswa yaitu generasi muda yang memiliki masa depan, yang tengah menimba ilmu di jenjang pendidikan tinggi (agar lebih terintegrasi dengan masyarakat), memperoleh pelatihan dan diharapkan menjadi orang yang cerdas dan terpelajar. (Dina Dwi Silvialorensa et al., 2021). Mahasiswa juga merupakan kelompok yang rentan dalam perkembangan identitas dan kesejahteraan mental. Dalam proses kehidupan ini, mereka sering dihadapkan pada berbagai macam tekanan sosial, mulai dari ekspektasi keluarga hingga interaksi dengan teman sebaya. Mahasiswa juga merupakan agen perubahan dalam Masyarakat, seringkali menjadi sumber inovasi dan pemikiran kritis guna penyelesaian permasalahan sosial, ekonomi dan politik.

Mahasiswa bertanggung jawab, dan ini adalah nilai-nilai penting yang harus ditanamkan mahasiswa. Salah satu cara menggunakan nilai tanggung jawab adalah belajar dengan giat, mendapat nilai bagus, menyelesaikan tugas dengan baik, dan menjaga kepercayaan orang lain. Selain itu,

mahasiswa bertanggung jawab untuk memenuhi tanggung jawabnya sebagai generasi penerus bangsa, mendirikan lembaga pendidikan sesuai prioritasnya, dan mampu bersaing secara internasional setelah lulus dari universitas. (Sitompul et al., 2019)

Tugas mahasiswa mencakup bermacam aktivitas yang memperluas pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman mereka di luar kelas. Selain mempelajari materi kuliah, mahasiswa diharapkan untuk melakukan riset, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan presentasi. Tugas-tugas ini bukan cuma menguji wawasan mereka tentang pokok bahasan, serta mengembangkan kemampuan analisis, sintesis, dan pemecahan masalah. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, proyek sukarela, atau magang untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, kepemimpinan, dan kolaborasi.

Selain itu, tugas mahasiswa juga termasuk dalam mempersiapkan diri untuk masa depan, baik dalam hal akademik maupun profesional. Ini melibatkan perencanaan karir, mencari magang atau pekerjaan sambil, serta mempersiapkan aplikasi untuk program pascasarjana atau beasiswa. Dengan menyelesaikan tugas-tugas ini dengan baik, mahasiswa dapat meningkatkan kompetensi mereka, memperluas jaringan profesional mereka, dan meningkatkan prospek karir mereka setelah lulus. Dengan demikian, tugas mahasiswa bukan hanya tentang menyelesaikan tugas kuliah, tetapi juga tentang mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan di dunia nyata setelah keluar dari perguruan tinggi.

Urgensi penelitian tentang keefektifan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa sangat penting mengingat tantangan psikologis yang sering dihadapi oleh mahasiswa, seperti stres, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk lebih sadar akan diri mereka sendiri, mengenali pola pikir dan perasaan yang mempengaruhi perilaku mereka, serta meningkatkan kemampuan untuk mengelola stres dengan lebih efektif. Observasi ini bisa memberi ilmu mengenai cara yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan emosional dan psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik mereka. Salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam menghadapi tantangan adalah *self-awareness*.

Self-awareness merupakan keahlian guna paham diri sendiri melalui pikiran, perasaan, perilaku, dan pemikiran. Oleh karena itu, seseorang mengevaluasi perasaan, pikiran, dan perilaku diri sendiri dalam berbagai situasi. Ini melibatkan refleksi terhadap kekuatan dan kelemahan diri, serta pemahaman terhadap bagaimana tindakan kita memengaruhi orang lain dan lingkungan sekitar. Dengan *self-awareness*, seseorang dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan, meningkatkan hubungan interpersonal, dan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik. *self-awareness* juga penting dalam proses pengembangan diri karena memungkinkan individu untuk mengenali area yang perlu diperbaiki dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. (Akbar et al., 2018).

Self-awareness juga merupakan keadaan di mana seseorang dapat memahami dirinya sendiri sepenuhnya, termasuk persepsi pikiran, evaluasi diri, dan perasaan. Kesadaran diri yang baik membuatnya lebih mudah untuk mengontrol emosinya. Mereka juga lebih mampu membaca lingkungan mereka, lebih mampu memahami orang lain, dan lebih mampu memahami apa yang diharapkan dari mereka. (Budiman & Santoso, 2024)

Islam mengajarkan umatnya mengenai pentingnya kesadaran akan jiwa manusia dan bagaimana hati dan pikiran berperan dalam mengarahkan tindakan kita. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Syams ayat 7-10:

١٠ دَسَّاهَا مِنْ خَابٍ وَقَدْ ٩ زَكَّاهَا مِنْ أَفْلَحٍ قَدْ ٨ وَتَقَوَّاهَا فُجُورَهَا فَالْهَمَّهَا ٧ سَوَّاهَا وَمَا وَنَفَسٍ

Artinya: "Demi jiwa dan kesempurnaan, Allah menguatkan jiwa dengan maksiat dan ketakwaan. Siapa yang membersihkan akan mendapat keuntungan, dan siapa yang mencemari akan rugi."

Ayat tersebut mengingatkan semua orang untuk selalu memperhatikan dan menyucikan jiwa, karena jiwa yang sadar dan terjaga akan membawa pada kebahagiaan, sementara jiwa yang diabaikan

dan ternoda akan membawa kerugian. *Self-awareness* adalah kunci untuk memahami dan menjaga keseimbangan antara nafsu dan nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam Islam. Dengan demikian, maka diperlukan sebuah tindakan berupa pemberian konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan interaksi sosialnya. Layanan konseling kelompok dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berlatih berinteraksi sosial dengan orang lain yang memiliki kondisi yang sama.(Cahyani & Fitri, 2024).

Konseling kelompok juga merupakan aktivitas yang mengaitkan kelompok individu dengan tujuan membantu klien untuk mengubah perilakunya, mengoreksi pikirannya, mengembangkan kemampuannya, mengatasi situasi kehidupan, memutuskan apa yang penting baginya, dan berusaha untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam hidupnya, dengan menggunakan kekuatan (situasi) kelompok.(Aminah et al., 2021)

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa yaitu menggunakan teknik *mindfulness*. *Mindfulness* adalah proses yang melibatkan latihan kesadaran penuh terhadap keadaan saat ini, tanpa memberikan penilaian. Dalam pelatihan ini, mahasiswa diajarkan untuk fokus pada pernapasan, sensasi tubuh, serta pikiran dan emosi yang akan muncul, dengan tujuan meningkatkan *self-awareness* dan penerimaan terhadap pengalaman hidup. *Mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui latihan yang teratur, seseorang dapat belajar menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh perhatian, serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi dan pola pikir yang lebih positif. *Mindfulness* juga merupakan suatu pembelajaran yang berfokus pada perhatian terhadap pengalaman masa kini dengan cara tidak memberikan kritik.(Wilantika, 2008)

Kabat-Zinn menganggap *mindfulness* sebagai kesadaran. Kalau kita sungguh-sungguh mendengarkan, kita akan mendapati bahwa kita tidak selalu menjalankan aktivitas sehari-hari secara rasional. Lebih khusus lagi, perhatian penuh adalah pengetahuan yang muncul dari perhatian terhadap momen saat ini, tanpa menghakimi dan secara konsisten. Perhatian penuh adalah suatu bentuk meditasi di mana seseorang mengarahkan perhatian dan energinya. Ini akan menghasilkan pengetahuan yang lebih baik, peningkatan pengetahuan manusia, dan peningkatan pemahaman tentang hubungan manusia dengan dunia. (Wicaksono et al., 2022)

Teknik berlatih kesadaran, atau meditasi, ini bertujuan untuk membantu mahasiswa terfokus pada kehidupan mereka saat ini. Tujuan meditasi ini juga adalah untuk membantu mahasiswa memahami fenomena secara akurat sehingga mereka dapat membantu menghapus bayangan imajinatif, yang sering menciptakan pemahaman yang salah tentang dunia nyata.

Penelitian yang dilakukan Trimurtini dan Mulyani telah menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat berdampak positif pada mahasiswa. *Mindfulness* telah dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik, proses kognitif, regulasi perhatian, dan memori kerja yang semuanya penting untuk pembelajaran dan kinerja akademik yang efektif. Selain itu, perhatian telah ditemukan memiliki implikasi untuk berpikir, belajar dan kreativitas, dan telah diintegrasikan kedalam budaya arus utama dan pengaturan pendidikan.(Mulyani, 2024)

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berbasis pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu.(Sari & Zefri, 2019) Pendekatan kuantitatif umumnya digunakan dalam ilmu-ilmu eksakta, dengan kegiatan penelitian yang mengikuti kaidah ilmiah sesuai dengan bidang keilmuannya. Penelitian ini juga melibatkan perlakuan atau intervensi yang disusun dalam rancangan yang terstruktur dan standar, dengan tujuan utama untuk mencari solusi atas suatu

permasalahan. Jenis penelitian kuantitatif mencakup penelitian eksperimental yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. (Muhajirin et al., 2024)

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek yang diteliti. Dengan kata lain, penelitian ini berupaya mengkaji ada tidaknya hubungan sebab-akibat. Pendekatannya dilakukan dengan membandingkan satu atau lebih kelompok yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dengan kelompok lain yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol). Penelitian eksperimen dianggap lebih akurat dibandingkan jenis penelitian lainnya dalam menentukan hubungan sebab-akibat karena peneliti memiliki kendali terhadap variabel bebas, baik sebelum maupun selama proses penelitian berlangsung. (Berlianti et al., 2024)

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design* dengan model One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena memungkinkan adanya pengukuran awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan, sehingga efek dari perlakuan dapat dievaluasi secara lebih akurat dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Langkah-langkah dalam desain ini dimulai dengan melakukan pengukuran awal terhadap variabel dependen pada satu kelompok subjek, lalu subjek diberikan perlakuan selama jangka waktu tertentu. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran ulang (posttest) terhadap variabel yang sama. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest digunakan untuk menilai adanya perubahan atau efek dari perlakuan yang diberikan. (Fitrianingsih & Musdalifah, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat *Self-Awareness* pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness*

Menurut penelitian, pengetahuan mahasiswa masih rata-rata. Ditemukan bahwa tingkat *self-awareness* pada mahasiswa dengan kategori rendah sebanyak 2 mahasiswa dan kategori sedang sebanyak 5 mahasiswa. *Self-awareness* mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosi mereka. Banyak orang yang tidak yakin dengan kemampuan dan minatnya karena tidak mampu mengevaluasi dirinya sendiri dengan baik. Karena itu, mahasiswa kurang percaya diri dalam membuat keputusan tentang pendidikan dan karier. Beberapa mahasiswa mungkin memiliki tujuan karier dalam pikiran tetapi tidak yakin apakah karier itu tepat bagi mereka. Komentar seperti itu menunjukkan rendahnya pengetahuan mahasiswa.

Gambaran Tingkat *Self-Awareness* pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam sesudah diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, *self-awareness* mahasiswa lebih tinggi setelah berpartisipasi dalam program konseling kelompok menggunakan teknik *mindfulness*. Ditemukan bahwa tingkat *self-awareness* pada mahasiswa dengan kategori tinggi ada 1 dan kategori sedang ada 6. Berdasarkan hasil pengukuran setelah dilakukan diskusi kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness*, tidak ada mahasiswa yang tingkat *self-awareness*nya rendah. Mahasiswa yang telah menempuh pendidikan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi terbukti memiliki tingkat *self-awareness* yang lebih tinggi.

Perubahan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) pada mahasiswa. Melalui Teknik ini, mahasiswa diberikan ruang untuk lebih memahami pikiran dan perasaan mereka secara sadar, sehingga mampu mengenali pola pikir dan emosi yang sebelumnya tidak disadari. Selain itu, selama proses konseling kelompok mahasiswa merasakan peningkatan kemampuan dalam mengelola reaksi emosional dan memperoleh pemahaman baru dalam mengenali serta mengarahkan diri mereka secara lebih positif dan terarah.

Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Self-Awareness* pada Mahasiswa

Peneliti melakukan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* ini dilakukan dengan 4 tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti dan tahap pengakhiran. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* ini dilakukan 4 kali pertemuan dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) tahap awal, merupakan tahap pembuka untuk menciptakan suasana aman, nyaman, dan akrab. Pemimpin memperkenalkan diri, menyapa peserta, melakukan *ice breaking* jika perlu, dan membangun suasana relasi yang terbuka. Di tahap ini juga disampaikan pengantar umum tentang tujuan kegiatan dan dilakukan pembahasan teknis seperti waktu, tempat, serta aturan dasar kelompok.
- 2) tahap peralihan, berfungsi sebagai jembatan menuju sesi inti. Pemimpin membantu peserta mulai fokus ke dalam diri dengan pertanyaan pemantik atau arahan yang mengajak mereka menyadari pengalaman saat ini. Tujuannya agar perhatian peserta tidak lagi terpecah dan siap mengikuti kegiatan utama dengan kesadaran penuh.
- 3) tahap inti, berisi pelaksanaan latihan *mindfulness* sesuai fokus tiap pertemuan, seperti *mindful breathing*, *mindful sensing*, gerakan sadar, dan visualisasi. Peserta dipandu menjalani pengalaman sadar terhadap napas, pancaindra, tubuh, maupun imajinasi. Setelah latihan, diberikan ruang untuk refleksi dan berbagi pengalaman secara sukarela.
- 4) tahap akhir, berisi refleksi akhir terhadap proses yang dijalani, penguatan makna atau manfaat dari latihan *mindfulness*, pemberian tugas sederhana untuk praktik mandiri, serta harapan untuk kelanjutan kesadaran diri. Sesi ditutup dengan afirmasi positif dan doa bersama sebagai penegasan akhir dari proses konseling.

Setelah melakukan 4 kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, maka dapat dilihat hasil dari sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok pada tabel dibawah ini.

Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Self-Awareness* pada Mahasiswa

No.	Nama	<i>Pretest</i>	%	Kategori	<i>Posttest</i>	%	Kategori
1.	SA	78	17%	Sedang	110	12%	Sedang
2.	AM	78	17%	Sedang	117	14%	Sedang
3.	DA	78	17%	Sedang	117	14%	Sedang
4.	DL	78	17%	Sedang	117	14%	Sedang
5.	MH	78	17%	Sedang	117	14%	Sedang
6.	MM	39	8%	Rendah	118	14%	Sedang
7.	RS	39	8%	Rendah	147	17%	Tinggi
Mean (SD) = 67 (19)				Mean (SD) = 120 (12)			

Dari tabel perhitungan *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa yaitu, yang digolongkan dalam kategori rendah ada 2, dan kategori sedang ada 5 mahasiswa, setelah diberikannya treatment berupa konseling kelompok yang digolongkan dalam kategori tinggi ada 1 dan kategori sedang ada 6 mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-awareness* dalam kategori rendah dan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke *posttest*.

Penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan bahwa tingkat *self-awareness* pada mahasiswa yang rata-rata berapa pada kategori rendah hingga sedang. Hasil temuan dilapangan memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mampu mengenali emosi dan pikiran mereka sendiri dengan baik, serta kurang mampu hadir secara penuh dalam aktivitas sehari-hari. Setelah diberikan layanan *posttest* tingkat *self-awareness* mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) mahasiswa. Peningkatan ini

terjadi karena dalam konseling kelompok telah diberikan materi mengenai *mindfulness* dan pemahaman tentang pentingnya hadir disaat ini tanpa menghakimi pikiran maupun perasaan yang muncul.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menyebar kuesioner selama proses penelitian, penelitian dilaksanakan agar mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa. Hasil analisis data yang didapatkan dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat *self-awareness* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dengan rincian 7 mahasiswa dalam kategori rendah ada 2 dengan persentase 14%, kemudian dalam kategori sedang ada 5 dengan persentase 86% dan kategori tinggi ada 0 dengan persentase 0%.
2. Gambaran tingkat *self-awareness* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dengan rincian 7 mahasiswa dalam kategori rendah ada 0 dengan persentase 0%, kemudian dalam kategori sedang ada 6 dengan persentase 93% dan kategori tinggi ada 1 dengan persentase 7%.
3. Teknik *mindfulness* efektif untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa dengan hasil Z skor *Pretest-Posttest*-2,410.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan Asymp.sig (2tailed) bernilai 016. Nilai 016 < 0,05, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif untuk meningkatkan *self-awareness* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 4(4), 265. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169–179. <https://doi.org/10.21831/diklus.v5i2.43549>
- Berlianti, D. F., Abid, A. Al, & Ruby, A. C. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.
- Budiman, F., & Santoso, M. (2024). Hubungan Antara Self Awareness Dan Disiplin Rohani Pada Mahasiswa Teologi. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 193–197. <https://doi.org/10.56854/pak.v3i1.332>
- Cahyani, N. F., & Fitri, H. U. (2024). *HOME ROOM DALAM MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL BAGI MAHASISWA UIN RADEN FATAH PALEMBANG sosial dapat dipahami bahwa memenuhi dua syarat , yaitu kontak interaksi saja tetapi interaksi mempunyai tujuan tentang cara.*
- Dina Dwi Silvialorensa, Eka Qurrotul, & Sindy Khoirunnisa. (2021). Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 7(2), 179–189. <https://doi.org/10.35972/jieb.v7i2.584>
- Fitrianingsih, R., & Musdalifah. (2015). Efektivitas Penggunaan Media Video Pada Pembelajaran Pembuatan Strapless Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Jambu. *Fashion and Fashion Education*

- Jurnal*, 4(1), 1–69. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ffe>
- Muhajirin, Risnita, & Asrulla. (2024). Pendekatan Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Tahapan Penelitian. *Journal Genta Mulia*, 15(1), 82–92.
- Mulyani, D. T. dan. (2024). *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness* (B. Wijayama (ed.)). Cahya Ghani Recovery.
- Sari, M. S., & Zefri, M. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. *Jurnal Ekonomi*, 21(3), 311.
- Sitompul, T. W., Mirza, R., & Yulinda, Y. (2019). Orientasi Masa Depan dan Religiusitas pada Mahasiswa Teknik Informatika. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 67. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1299>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Wilantika. (2008). *PENGARUH PELATIHAN MINDFULNESS TERHADAP PENINGKATAN KONTROL DIRI SISWA SMA*. 3(2), 55–67.