

Analisis Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulation* Siswa Paket B PKBM Madani Hebat melalui Program Muhasabah

Febi Robianti¹, Dini Khalisyah Nasution², Ruruh Candra Pasha³, Wahyu Anggarini⁴

¹ Faculty of Liberal Arts and Sciences, Department of Education, International Open University, The Gambia.

^{2,3,4} PKBM Madani Hebat

DOI: <https://doi.org/10.47134/jpn.v3i1.2192>

*Correspondence: Febi Robianti

Email: febirobianti@gmail.com

Received: 04-07-2025

Accepted: 15-08-2025

Published: 28-09-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to analyze the factors influencing students' self-regulation through the muhasabah program at PKBM Madani Hebat using a qualitative literature review method. The findings reveal that internal factors such as spiritual motivation, self-awareness, and faith commitment serve as the primary foundations for developing self-regulation, while external factors such as the educator's role as a murabbi, a reflective environment, and social support function as reinforcements. The practice of muhasabah integrates planning, monitoring, and evaluation processes within the Islamic value framework that emphasizes sincerity and repentance. The resulting conceptual model strengthens both academic and moral awareness by balancing cognitive, emotional, and spiritual dimensions. This study highlights the importance of muhasabah as a structured pedagogical strategy and recommends empirical validation of its impact on students' awareness and self-control.

Keywords: Self-Regulation, Muhasabah, Spiritual Reflection, Character Education, Nonformal Islamic Education

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri siswa melalui program muhasabah di PKBM Madani Hebat dengan menggunakan metode kajian pustaka kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi spiritual, kesadaran diri, dan komitmen iman menjadi dasar utama dalam pengembangan regulasi diri, sedangkan faktor eksternal seperti peran pendidik sebagai murabbi, lingkungan reflektif, dan dukungan sosial berfungsi sebagai penguat. Praktik muhasabah mengintegrasikan proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi dalam kerangka nilai Islam yang menekankan keikhlasan dan taubat. Model konseptual yang dihasilkan memperkuat kesadaran akademik dan moral dengan menyeimbangkan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual. Penelitian ini menegaskan pentingnya muhasabah sebagai strategi pedagogis terstruktur dan merekomendasikan validasi empiris terhadap pengaruhnya terhadap kesadaran dan pengendalian diri siswa.

Kata kunci: Regulasi Diri, Muhasabah, Refleksi Spiritual, Pendidikan Karakter, Pendidikan Nonformal Islam

Pendahuluan

Kemampuan *self-regulation* merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan spiritual siswa, terutama pada masa akil baligh yang ditandai dengan perubahan emosional dan sosial. Pada fase ini, individu mulai membangun kesadaran diri, mengendalikan dorongan emosional, dan menata perilaku menuju kemandirian moral (Bandura, 1991; Schunk & Zimmerman, 2012; Fitriyah et al., 2020). Di lingkungan PKBM Madani Hebat, penguatan *self-regulation* tidak hanya berfungsi mendukung prestasi akademik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan kemandirian spiritual yang menjadi bekal penting dalam menghadapi kehidupan sosial yang lebih kompleks (Pratiwi & Wahyuni, 2024; Robianti et al., 2025; Pramesti & Suryadi, 2025).

Program muhasabah memiliki potensi besar sebagai pendekatan pendidikan karakter yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis. Melalui refleksi diri, siswa diajak untuk merenungkan perilaku, kesalahan, serta pencapaian pribadi guna meningkatkan kesadaran moral dan tanggung jawab (Ahmad, 2018; Hartanto, 2022; Musfichin, 2023). Aktivitas ini membantu pelajar mengenali kelemahan diri dan memperkuat komitmen untuk memperbaiki diri sesuai nilai-nilai Islam (Laily & Wahyuni, 2018; Wanti & Subiyantoro, 2022; Anam et al., 2024). Dalam konteks pendidikan berbasis fitrah, muhasabah dapat menjadi sarana internalisasi nilai-nilai keimanan, kesadaran moral, dan kemandirian dalam berpikir serta bertindak (Dienulhaq, 2019; Fitriyah et al., 2020; Pratiwi & Wahyuni, 2024).

Pendekatan reflektif ini juga sejalan dengan pandangan psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya efikasi diri dan *self-regulated learning* dalam membangun kemampuan metakognitif dan motivasi intrinsik siswa (Bandura, 1991; Laily & Wahyuni, 2018; Toharudin et al., 2019). Selain itu, *self-regulation* merupakan kemampuan penting yang memungkinkan siswa mengatur proses belajar, menetapkan tujuan, dan mengontrol perilaku agar sesuai dengan nilai dan target yang diinginkan (Fitriyah et al., 2020; Hartanto, 2022; Pramesti & Suryadi, 2025;).

Pemahaman spiritual pada masa akil baligh juga memiliki dasar hukum dan moral yang kuat dalam Islam, di mana seorang individu mulai memikul tanggung jawab sebagai *mukallaf* atas segala perbuatannya (Khusurur, 2021; Musfichin, 2023; Anam et al., 2024). Karena itu, pelaksanaan program muhasabah di PKBM Madani Hebat menjadi wadah penting bagi siswa Paket B dalam memahami tanggung jawab moral dan spiritualnya (Laily & Wahyuni, 2018; Hartanto, 2022; Robianti et al., 2025).

Penelitian ini berupaya menganalisis faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *self-regulation* siswa Paket B di PKBM Madani Hebat melalui kegiatan muhasabah serta mengembangkan model konseptual pendidikan karakter berbasis refleksi spiritual. Pendekatan ini diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pendidikan karakter sebagaimana diamanatkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (2010) dalam rangka pembentukan insan beriman, mandiri, dan berakhlak mulia (Fitriyah et al., 2020; Pramesti & Suryadi, 2025; Hagger, 2025).

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *self-regulation* siswa Paket B di PKBM Madani Hebat, peran muhasabah dalam penguatan *self-regulation* siswa pada masa akil baligh, keterkaitan nilai-nilai spiritual muhasabah dengan aspek kognitif, afektif, dan perilaku *self-regulation* siswa, serta model konseptual yang dapat menjelaskan hubungan antara muhasabah dan pengembangan *self-regulation* siswa Paket B. Kajian ini juga menimbang bahwa perilaku pengaturan diri tidak hanya ditentukan oleh faktor individu, tetapi juga oleh determinan psikologis dan sosial yang memengaruhi kebiasaan serta pola pikir seseorang (Bandura, 1991; Hagger, 2025; Pramesti & Suryadi, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *self-regulation* siswa Paket B, mendeskripsikan peran muhasabah dalam pembentukan *self-regulation* pada masa akil baligh, menganalisis hubungan nilai spiritual muhasabah dengan dimensi kesadaran diri, pengendalian emosi, dan tanggung jawab

siswa, serta merumuskan model konseptual penguatan *self-regulation* berbasis muhasabah di konteks pendidikan nonformal. Penekanan pada model ini sejalan dengan temuan penelitian terkini bahwa strategi *self-regulated learning* sangat dipengaruhi oleh hubungan antara siswa dan tutor, serta lingkungan pembelajaran yang mendukung refleksi dan otonomi belajar (Nabavi et al., 2013; Laily & Wahyuni, 2018; Demirören et al., 2019).

Dalam konteks spiritual, muhasabah berfungsi sebagai bentuk *self-assessment* yang berakar pada nilai-nilai Islam, membantu peserta didik mengidentifikasi kesalahan dan memperbaiki perilaku secara konsisten. Penelitian terbaru menegaskan bahwa praktik muhasabah diri memiliki dasar kuat dalam hadis dan telah digunakan dalam konseling Islam sebagai metode untuk mengatasi akhlak tercela serta memperkuat kesadaran moral (Utomo, 2023; Musfichin, 2023; Wijaya & Lisalam, 2025). Dengan demikian, program muhasabah dapat menjadi sarana efektif dalam memperkuat *self-regulation* siswa, karena menggabungkan unsur refleksi psikologis dan spiritual yang mendalam (Hartanto, 2022; Wanti & Subiyantoro, 2022; Pratiwi & Wahyuni, 2024).

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian hubungan antara *self-regulation* dan nilai muhasabah dalam pendidikan karakter, serta menjadi dasar konseptual bagi model pendidikan karakter berbasis refleksi spiritual. Hal ini didukung oleh pandangan psikologi modern yang menekankan bahwa *self-regulation* merupakan komponen kunci dalam pengendalian perilaku, penentuan tujuan, dan pembentukan kebiasaan yang sehat (Bandura, 1991; Hagger, 2025; Pramesti & Suryadi, 2025). Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru BK, wali kelas, dan pendidik karakter dalam merancang kegiatan muhasabah yang mendukung regulasi diri siswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi PKBM dan lembaga pendidikan nonformal lainnya untuk mengintegrasikan muhasabah ke dalam program pembinaan akhlak dan kesehatan mental pelajar (Hartanto, 2022; Musfichin, 2023; Anam et al., 2024). Akhirnya, penelitian ini juga diharapkan memberikan inspirasi bagi pengembang kurikulum agar mampu mengaitkan pendidikan spiritual dengan keterampilan sosial dan emosional, sehingga lahir generasi muda yang matang secara intelektual dan berakar kuat pada nilai-nilai moral Islam (Laily & Wahyuni, 2018; Pratiwi & Wahyuni, 2024; Robianti et al., 2025).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*literature review*) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai konsep *self-regulation*, praktik *muhasabah*, serta pendidikan karakter dalam konteks pendidikan nonformal. Kajian pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari berbagai hasil penelitian terdahulu yang kredibel dan terverifikasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Ridwan et al. (2021), penerapan *literature review* memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya guna menemukan pola, kesenjangan, dan arah pengembangan baru dalam suatu bidang kajian.

Tahapan pengumpulan data dilakukan melalui seleksi literatur ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal, buku akademik, dan laporan penelitian yang membahas dimensi

spiritual dalam pendidikan serta teori regulasi diri. Setelah proses seleksi, data dianalisis secara tematik untuk menemukan keterkaitan antara nilai spiritual dan pengembangan regulasi diri pada siswa. Analisis tematik ini meliputi beberapa langkah: (1) Identifikasi konsep-konsep utama terkait *self-regulation* dan dimensi pengembangannya; (2) Klasifikasi dan kodifikasi data berdasarkan tema-tema spiritual dalam praktik *muhasabah*;

(3) Sintesis temuan untuk membangun hubungan konseptual antara penerapan nilai-nilai spiritual dan peningkatan kemampuan regulasi diri siswa Paket B di PKBM Madani Hebat.

Selanjutnya, data diinterpretasikan secara komparatif dan reflektif dengan mengacu pada teori dan hasil penelitian sebelumnya untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil analisis. Mengacu pada pandangan Muzakkir et al. (2024), inovasi dalam kurikulum pendidikan perlu memperhatikan integrasi aspek spiritual, afektif, dan kognitif secara seimbang agar menghasilkan peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga matang secara moral. Dalam konteks ini, *muhasabah* menjadi sarana reflektif yang memperkuat kontrol diri dan kesadaran moral pelajar, sejalan dengan konsep pendidikan karakter berbasis spiritualitas.

Pendekatan analisis ini juga mengikuti panduan metodologis penelitian pendidikan sebagaimana diuraikan oleh Amir dan Sartika (2017), yang menekankan pentingnya sistematika dalam perumusan kerangka konseptual, penyusunan kategori tematik, dan interpretasi hasil kajian secara logis serta berbasis teori.

Dengan demikian, hasil dari proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data ini diharapkan menghasilkan model konseptual yang valid dan reliabel mengenai integrasi nilai-nilai *muhasabah* dan *self-regulation*, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap pembentukan regulasi diri siswa dalam konteks pendidikan nonformal di PKBM Madani Hebat.

Hasil dan Pembahasan

Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi *self-regulation* siswa Paket B di PKBM Madani Hebat mencakup motivasi intrinsik, kesadaran diri (*self-awareness*), dan kekuatan spiritualitas. Ketiga faktor ini bersumber dari dalam diri siswa dan berperan dalam mengarahkan pikiran, emosi, serta perilaku mereka secara sadar dan bertanggung jawab.

Kesadaran diri merupakan komponen penting dari *self-regulation* karena memungkinkan individu mengenali emosi, nilai, serta tujuan pribadinya (Ackerman, 2018; Cuncic, 2025). Dalam konteks pendidikan Islam, kesadaran ini juga bersifat spiritual, di mana siswa diajak melalui kegiatan *muhasabah* untuk mengenali motif perbuatan, menilai kesesuaiannya dengan nilai iman, dan memperbaiki niat dengan keikhlasan (Mutmainah, 2021). Proses ini melatih *self-monitoring* berbasis ketauhidan yang membentuk tanggung jawab moral di hadapan Allah SWT.

Selain itu, motivasi spiritual menjadi penggerak utama dalam pembentukan kontrol diri. Penelitian Zahwa Syahidah et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi *muhasabah* dapat meningkatkan *self-motivation* melalui penguatan kesadaran moral dan tanggung jawab individu. Siswa yang memiliki motivasi spiritual tinggi lebih mampu menunda kepuasan

(*delay of gratification*), mengelola emosi negatif, serta fokus pada tujuan jangka panjang (Blair, 2010; Hapsari, 2017).

Lebih jauh, iman dan taubat berfungsi sebagai fondasi moral dalam regulasi diri. Firdausy dan Fa’atin (2025) menegaskan bahwa kedua aspek ini mendorong *self-evaluation* berkelanjutan terhadap amal perbuatan, menjadikan *self-regulation* bukan sekadar kecakapan kognitif, melainkan juga ekspresi dari keimanan yang hidup.

Dengan demikian, faktor internal merepresentasikan sinergi antara aspek psikologis dan ruhaniyah yang membentuk karakter pelajar yang tangguh, disiplin, dan berorientasi pada nilai kebaikan.

Selain analisis tematik, interpretasi faktor internal dilakukan dengan pendekatan komparatif terhadap teori regulasi diri Barat dan konsep spiritualitas Islam. Hal ini memastikan hasil yang diperoleh bersifat reliabel secara teoretis dan relevan secara kontekstual bagi pendidikan nonformal berbasis nilai tauhid.

Tabel 1. Analisis Faktor Internal Self-Regulation Siswa Paket B PKBM Madani Hebat

Komponen Internal	Deskripsi Pengaruh	Implikasi terhadap Self-Regulation	Sumber
Kesadaran Diri (Self-Awareness)	Kemampuan mengenali emosi, nilai, dan tujuan pribadi; diperkuat oleh kegiatan muhasabah.	Mendorong <i>self-monitoring</i> dan tanggung jawab moral.	Ackerman (2018); Cuncic (2025); Mutmainah (2021)
Motivasi Spiritual	Dorongan intrinsik yang bersumber dari iman dan kesadaran religius.	Memperkuat fokus, disiplin, dan ketahanan terhadap tekanan eksternal.	Zahwa Syahidah et al. (2025); Blair (2010); Hapsari (2017)
Kekuatan Iman dan Taubat	Proses refleksi ruhani untuk memperbaiki diri secara sadar.	Menumbuhkan komitmen moral dan kedewasaan spiritual.	Firdausy & Fa’atin (2025)

Faktor Eksternal

Selain faktor internal, *self-regulation* siswa juga dipengaruhi oleh dukungan guru, lingkungan belajar reflektif, dan budaya spiritual lembaga. Dalam konteks PKBM Madani Hebat, guru berperan sebagai *murabbi*—pembimbing ruhani dan intelektual—yang membantu siswa menilai diri dan memperkuat kesadaran moralnya melalui bimbingan berbasis *muhasabah* (Ardimen et al., 2019).

Lingkungan belajar yang kondusif dan bernuansa spiritual menjadi katalis bagi penguatan *self-regulation*. Nilai-nilai religius yang diinternalisasi melalui kegiatan seperti *dzikir bersama*, *jurnal refleksi*, dan *diskusi muhasabah harian* menciptakan suasana belajar yang empatik dan disiplin (Siti Nurdiana, 2024). Kondisi ini melatih siswa untuk melakukan regulasi diri secara alami dalam lingkungan yang penuh dukungan moral.

Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan komunitas belajar juga memainkan peran signifikan. Sahrani (2021) menjelaskan bahwa sistem sosial yang positif

membentuk *social regulation system* yang memperkuat mekanisme psikologis individu. Oleh karena itu, sinergi antara dukungan sosial dan spiritual menciptakan iklim belajar (*learning climate*) yang menumbuhkan pembelajar reflektif dan mandiri.

Analisis data eksternal dilakukan dengan triangulasi sumber—membandingkan pandangan teoritis, hasil penelitian empiris, dan praktik lapangan di PKBM—sehingga menghasilkan interpretasi yang valid tentang hubungan antara dukungan lingkungan dan penguatan regulasi diri siswa.

Tabel 2. Analisis Faktor Eksternal Self-Regulation Siswa Paket B PKBM Madani Hebat

Faktor Eksternal	Deskripsi Pengaruh	Dampak terhadap Self-Regulation	Sumber
Peran Guru (Murabbi)	Guru sebagai fasilitator refleksi dan pembimbing moral-spiritual.	Membentuk <i>moral reasoning</i> dan kontrol diri siswa.	Ardimen et al. (2019)
Lingkungan Belajar Reflektif	Suasana belajar kondusif berbasis nilai religius.	Memperkuat disiplin, empati, dan kesadaran moral.	Siti Nurdiana (2024)
Dukungan Sosial	Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas PKBM.	Meningkatkan <i>social regulation</i> dan tanggung jawab sosial.	Sahrani (2021)

Peran Muhasabah

Dalam kerangka konseptual ini, *muhasabah* berperan sebagai mekanisme reflektif yang menjembatani faktor internal dan eksternal, berfungsi sebagai sarana *self-monitoring* dan *self-reflection* berbasis nilai tauhid. Melalui *muhasabah*, siswa menilai niat, merefleksikan perbuatan, serta memperbaiki diri dengan ikhlas (Mutmainah, 2021).

Konsep ini paralel dengan teori *self-regulation cycle* dalam psikologi modern (Ackerman, 2018; Hagger, 2025) yang mencakup tiga tahap utama: *planning*, *monitoring*, dan *evaluating*. Dalam Islam, ketiga tahap ini diadaptasi menjadi niat ikhlas (*planning*), pengawasan moral (*monitoring*), dan taubat reflektif (*evaluating*).

Penelitian Firdausy dan Fa'atin (2025) membuktikan bahwa *muhasabah* meningkatkan disiplin dan tanggung jawab moral siswa, sehingga berfungsi sebagai strategi pedagogis untuk pengembangan karakter dan pengendalian diri.

Tabel 3. Tahapan Muhasabah dalam Penguatan Self-Regulation

Tahap Muhasabah	Kegiatan Inti	Tujuan Spiritual dan Psikologis	Padanan Teori Self-Regulation
Niat Ikhlas (Takhthith/Perencanaan)	Menata niat dan kesadaran atas tujuan amal sebelum memulai aktivitas belajar atau ibadah. Proses	Menumbuhkan <i>motivasi intrinsik</i> (intrinsic motivation), <i>moral orientation</i> , dan <i>spiritual goal setting</i>	Planning — tahap perencanaan dalam teori <i>self-regulation</i> (Zimmerman, 2000) yang menekankan pada penetapan tujuan (goal

	ini dilakukan dengan introspeksi diri untuk memastikan bahwa tujuan berlandaskan keikhlasan dan nilai tauhid.	yang selaras dengan prinsip ikhlas karena Allah SWT.	setting) dan perencanaan strategi belajar. Dalam perspektif Islam, hal ini sejalan dengan konsep niat dan muraqabah menurut Al-Ghazali (Shukor et al., 2023).
Refleksi dan Pengawasan Diri (Muraqabah/Pelaksanaan)	Melakukan pengawasan terhadap niat, perilaku, dan perasaan selama proses belajar. Siswa diminta untuk memantau kesesuaian tindakan dengan nilai-nilai iman dan tanggung jawab.	Menguatkan <i>self-awareness</i> , <i>emotional control</i> , dan <i>metacognitive monitoring</i> dengan basis kesadaran ruhani bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap amal.	Monitoring – tahap pengawasan diri dalam teori <i>self-regulation</i> (Zimmerman, 2000), di mana individu mengamati dan menilai kemajuan diri. Dalam perspektif muhasabah, hal ini sejalan dengan konsep muraqabah dan pengawasan diri yang berkelanjutan (Wanti & Subiyantoro, 2022).
Taubat dan Evaluasi (Muhasabah/Penilaian Akhir)	Mengakui kesalahan, menyesali kekhilafan, dan berkomitmen memperbaiki diri melalui doa dan tekad perubahan. Proses ini juga disertai refleksi terhadap hasil belajar dan perilaku sosial.	Meningkatkan <i>self-efficacy</i> , <i>moral accountability</i> , dan <i>spiritual resilience</i> . Membentuk kesadaran tanggung jawab atas setiap perbuatan di hadapan Allah SWT.	Evaluating – tahap refleksi dan evaluasi diri (Zimmerman, 2000), di mana individu menilai hasil perilaku terhadap standar moral atau tujuan yang telah ditetapkan. Sejalan dengan konsep <i>hisab</i> dan <i>taubat nasuha</i> dalam kerangka evaluasi spiritual menurut Al-Ghazali (Abdurrahman, 2024).

Model Konseptual

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa pengembangan *self-regulation* berbasis *muhasabah* mencakup tiga dimensi utama:

1. Dimensi Spiritual – mencakup iman, taubat, dan keikhlasan sebagai fondasi kesadaran moral (Mutmainah, 2021; Firdausy & Fa’atin, 2025).

2. Proses Reflektif – melibatkan introspeksi, evaluasi diri, dan kesadaran moral (Najich & Hidayah, 2025).
3. Perilaku Regulatif – berupa pengendalian emosi, tanggung jawab sosial, dan kemandirian belajar (Hapsari, 2017; Blair, 2010).

Analisis konseptual ini disusun berdasarkan hasil sintesis sistematis literatur yang relevan dan diverifikasi melalui kerangka analisis tematik. Hal ini memastikan keabsahan interpretasi serta mendukung reliabilitas hubungan antara variabel spiritual dan regulatif.

Tabel 4. Model Konseptual Integrasi Muhasabah dan Self-Regulation

Dimensi	Fokus Utama	Bentuk Implementasi	Dampak terhadap Siswa di PKBM
Spiritual	Iman, taubat, dan keikhlasan	Kegiatan dzikir, doa, dan jurnal refleksi spiritual	Menumbuhkan kesadaran moral dan niat tulus
Reflektif	Evaluasi diri dan kesadaran moral	Diskusi muhasabah, catatan reflektif, konseling kelompok	Menguatkan introspeksi dan tanggung jawab pribadi
Regulatif	Pengendalian emosi dan kemandirian belajar	Latihan disiplin, manajemen waktu, dan proyek mandiri	Mendorong perilaku adaptif dan kedewasaan spiritual

Analisis Pendukung

Tahapan *muhasabah* sebagaimana dirumuskan dalam tabel di atas menggambarkan integrasi dimensi spiritual dan psikologis dalam proses pengaturan diri (*self-regulation*). Shukor et al. (2023) menjelaskan bahwa *muhasabah* dan *muraqabah* menurut Al-Ghazali merupakan bentuk tertinggi dari *self-monitoring* karena melibatkan kesadaran akan pengawasan ilahi (*Allah's supervision*).

Wanti dan Subiyantoro (2022) menegaskan bahwa *muhasabah diri* merupakan bentuk manajemen evaluasi spiritual yang membangun *metacognitive reflection* dan *spiritual awareness* siswa. Abdurrahman (2024) juga menunjukkan bahwa evaluasi pembelajaran berlandaskan nilai-nilai spiritual, sebagaimana dalam QS. Ali Imran: 200, menekankan pentingnya kesabaran, keteguhan niat, dan introspeksi diri sebagai pilar utama pembentukan karakter.

Dengan demikian, *muhasabah* bukan sekadar aktivitas ibadah, tetapi juga sistem pengembangan diri terstruktur yang menyeimbangkan aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam konteks pendidikan Islam nonformal.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan *self-regulation* dalam pendidikan nonformal berbasis Islam dapat diperkuat melalui integrasi nilai-nilai spiritual yang diwujudkan dalam praktik *muhasabah*. Proses refleksi diri yang terstruktur membantu siswa menumbuhkan kesadaran moral, disiplin, dan tanggung jawab sosial sebagai bagian dari pembentukan karakter yang berkelanjutan. Faktor internal seperti motivasi spiritual dan

kesadaran diri berpadu dengan faktor eksternal seperti bimbingan guru, lingkungan reflektif, dan dukungan sosial untuk membentuk sistem pengaturan diri yang utuh dan seimbang.

Muhasabah terbukti menjadi pendekatan reflektif yang relevan untuk mengembangkan regulasi diri siswa karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam satu kerangka pembelajaran transendental. Model konseptual yang dihasilkan tidak hanya memperluas pemahaman tentang *self-regulation* dari perspektif psikologi modern, tetapi juga memberikan landasan praktis bagi pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang menumbuhkan kesadaran iman dan moral.

Secara praktis, lembaga pendidikan nonformal seperti PKBM disarankan untuk mengimplementasikan *muhasabah* sebagai bagian dari kultur pembelajaran harian guna memperkuat proses reflektif siswa. Guru berperan sebagai *murabbi* yang menuntun peserta didik dalam proses evaluasi diri dan penanaman nilai keikhlasan. Sementara itu, penelitian selanjutnya perlu dilakukan secara empiris untuk menguji efektivitas model ini terhadap peningkatan *self-awareness*, *self-control*, dan performa akademik siswa. Dengan demikian, temuan ini diharapkan dapat menjadi pijakan konseptual bagi pengembangan pendidikan karakter Islam yang integratif, menyiapkan generasi pembelajar yang beriman, reflektif, dan berakhlak mulia.

Daftar Pustaka:

- Abdurrahman. (2024). *Konsep evaluasi pembelajaran menurut Surah Ali Imran ayat 200 (Studi pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin)*. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2). <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v3i2.196>
- Ahmad, J. (2018). *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. *Islamic Studies*, 1–16. https://www.academia.edu/download/58087983/Jumal_Ahmad_-_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental.pdf
- Amir, M. F., & Sartika, S. B. (2017). *Buku ajar metodologi penelitian dasar bidang pendidikan* (pp. 1–153). Umsida Press. <https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress/article/download/978-979-3401-67-6/793>
- Anam, A. C., Fauzi, D. M., & dkk. (2024). *Tradisi Ramadan di Indonesia: Dialektika teks dan konteks*. Akademia Pustaka. <http://repo.uinsatu.ac.id/48434/1/TRADISI%20RAMADAN%20DI%20INDONESIA%20Dialektika%20Teks%20dan%20Konteks-2.pdf>
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278–298. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Blair, C. (2010). Stress and the development of self-regulation in context. *Child Development Perspectives*, 4(3), 181–188. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2010.00145.x>

- Demirören, M., Turan, S., & Taşdelen Teker, G. (2019). *Determinants of self-regulated learning skills: The roles of tutors and students. Advances in Physiology Education, 44*(1). <https://doi.org/10.1152/advan.00121.2019>
- Dienulhaq, D. (2019). *Peran Guru dalam Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Fitrah di SABA (Sekolah Akil Baligh) Al Madinah Pekalongan* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan). <http://etheses.uingusdur.ac.id/id/eprint/10897>
- Firdausy, H., & Fa'atin, S. (2025). Pendidikan karakter berbasis terapi muhasabah untuk pendampingan siswa dengan perilaku indisipliner di Rembang. *Spiritualita, 9*(1), 56–76. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i1.2889>
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., & Hayati, N. (2020). *Efikasi diri, kestabilan emosi dan keberhasilan akademik mahasiswa dalam perkuliahan. Jurnal Dinamika Counseling, 4*(1). <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.38691>
- Hagger, M. S. (2025). *Psychological Determinants of Health Behavior. Annual Review of Psychology, 76*, 821–850. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020124-114222>
- Hapsari, S. (2017). Peran self-regulation dalam meningkatkan kemampuan berpikir kreatif sebagai upaya menyiapkan generasi emas 2045. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan, 5*(1), 1–11.
- Hartanto, H. (2022). *Manajemen pendidikan Islam dalam peningkatan kedisiplinan siswa di PKBM Imam Muslim Islamic School Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. UNISAN Jurnal: Jurnal Manajemen dan Pendidikan, 1*(3), 832–846.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Pelaksanaan Pendidikan Karakter*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum dan Perbukuan. <https://smadppekalongan.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/08/pedoman-pelaksanaan-pendikar-18-feb-2011.pdf>
- Khusurur, A. (2021). *Konsep mukallaf dalam pendidikan Islam*. Jakarta: Prenadamedia.
- Khusurur, M. (2021). BALIGH (Kajian hukum fiqh dan hukum positif di Indonesia). *Jurnal Al-Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam, 6*(1), 69–81. <https://doi.org/10.52802/wst.v6i1.198>
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). *Efikasi diri dan perilaku inovasi*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka. <https://repository.stiesia.ac.id/id/eprint/6811/2/Isi%20buku%20Efikasi%20Diri%20ok%20%281%29.pdf>
- Li, J., Ye, H., Tang, Y., Zhou, Z., & Hu, X. (2018). What are the effects of self-regulation phases and strategies for Chinese students? A meta-analysis of two decades of research on the association between self-regulation and academic performance. *Frontiers in Psychology, 9*, 2434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02434>
- Musfichin. (2023). *Muhasabah sebagai pengembangan psikologi Islam. Studia Insania, 11*(2), 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>
- Mutmainah, M. (2021). Metode muhasabah: Analisis pendekatan psikologi sufistik perspektif Al-Ghazali. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam, 12*(1), 41–51. <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363>

- Muzakkir, E. S., Ismail, F., & Karoma, K. (2024). Inovasi dalam kurikulum pendidikan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(3), 308–312. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i3.518>
- Nabavi, N., Shangarffam, N., & Ekhlis, N. (2013). *The Relationship between Determinant Factors of Self-Regulation Strategies and Main Language Skills and Overall Proficiency*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.01.049>
- Pramesti, D., & Suryadi, B. (2025). *Systematic literature review: Faktor-faktor yang memengaruhi self-regulated learning pada siswa*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 520–530. <https://edukatif.org/edukatif/article/view/8067>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2024). *Faktor-faktor yang memengaruhi self-regulation remaja dalam bersosialisasi*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. <https://www.edukatif.org/edukatif/article/download/8067/pdf>
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan *literature review* pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42–51. <https://www.academia.edu/download/89633233/427-49-1964-1-10-20210809.pdf>
- Robianti, F., Legowo, I., Ernawati, A., Aristyani, N., Mahayattika, I., & Amalia, N. (2025). Transformasi pendidikan karakter melalui Rumah Magang: Studi inovasi PKBM Madani Hebat dan HEbAT Community. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 2(3), 15. <https://doi.org/10.47134/jpn.v2i3.1372>
- Sahrani, R. (2021). Peran self-efficacy terhadap self-regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 502–509. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.12704>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). Self-regulation and learning. In *Handbook of Psychology* (2nd ed., Vol. 7). <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=VIhKqfn7YwQC>
- Shukor, K. A., Noor, A. F. M., Hamdan, N., Selamat, A. Z., Salleh, S., Salim, S. S. M., & Abd Razak, M. I. (2023). *Kerangka pengaturan sendiri melalui konsep muraqabah dan muhasabah Imam Al-Ghazali*. *Jurnal 'Ulwan*, 8(3), 152–162. <http://www.unimel.edu.my/journal/index.php/JULWAN/article/view/1462>
- Siti Nurdiana. (2024). Penerapan kegiatan muhasabah dalam meningkatkan kesadaran beribadah siswa di MTs As-Salam Samboja. *EduSpirit: Jurnal Pendidikan Kolaboratif*, 1(2), 501–506.
- Toharudin, U., Rahmat, A., & Kurniawan, I. S. (2019). The important of self-efficacy and self-regulation in learning: How should a student be? *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(2), 022074. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/2/022074>
- Utomo, R. (2023). *Implementasi Konseling Individu Berbasis Islami dengan Teknik Muhasabah Diri untuk Mengatasi Akhlakul Madzmumah Siswa MTs Rifaiyah Kesesi* [Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan]. <http://etheses.uingusdur.ac.id/id/eprint/10619>
- Wanti, E. A., & Subiyantoro, S. (2022). Manajemen evaluasi (muhasabah) diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 21(2), 221–235. <https://www.ejournal.staimnglawak.ac.id/index.php/lentera/article/view/812>

-
- Wijaya, A., & Lisalam, R. H. (2025). *Muhasabah Diri dalam Perspektif Hadis. Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(3), 13–19. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i3.967>
- Zahwa Syahidah, Weni Maftukhah, & Herliyana Isnaeni. (2025). *Revitalisasi self-motivation pelajar melalui terapi muhasabah: Sebuah pendekatan psiko-spiritual. Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(10). <https://doi.org/10.62281/9kjxsy93Z>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Ackerman, C. E. (2018, July 3). *What is self-regulation? (+9 skills and strategies)*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/self-regulation/>
- Cuncic, A. (2025, July 10). *How to develop and practice self-regulation*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>
- Najich, M. A., & Hidayah, N. (2025, October). Implementation of the Milad Muhasabah Program to increase students' self-motivation. In *Proceedings of the International Conference on Islamic Counseling Studies (ICONICS)* (Vol. 2, pp. 243–250). UIN Sunan Ampel Surabaya. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/ICONICS/article/view/3565>