

# Metode Pembelajaran Introspeksi Diri Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Peserta Didik

Dewi Masithoh<sup>1\*</sup>, Ma'mun Hanif<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan, Indonesia

Correspondent: [dewi.masithoh24097@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:dewi.masithoh24097@mhs.uingusdur.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received 01 November, 2025

Revised 10 November, 2025

Accepted 15 November, 2025

Available online 23 November, 2025

### Kata Kunci:

Metode, Introspeksi Diri, Pembelajaran

### Keywords:

Methods, Self-Reflection, Learning

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Garut.

## ABSTRAK

Metode Introspeksi diri merupakan metode refleksi atau observasi diri yang digunakan untuk mengamati, memahami, serta mengevaluasi kondisi psikologis serta pengalaman mental dan emosional seseorang. Metode ini dibutuhkan dalam pengembangan diri karena dengan metode ini seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, pembentukan karakter, evaluasi proses belajar, serta kemampuan memberikan rasa empati dan hubungan sosial. Teknik introspeksi meliputi mindfulness, observasi diri, penulisan jurnal, penerimaan diri, dan perubahan menuju perbaikan pribadi. Meskipun memiliki berbagai manfaat, introspeksi juga memiliki keterbatasan seperti sifatnya yang subjektif, rentan bias pribadi, membutuhkan keterampilan khusus, kurang efektif untuk masalah kompleks, dan potensi risiko overthinking. Oleh karena itu, praktik introspeksi harus dilakukan secara seimbang dan dengan pemahaman yang baik agar memberikan dampak positif bagi pertumbuhan individu.

## ABSTRACT

*Self-introspection is a method of self-reflection or self-observation used to observe, understand, and evaluate a person's psychological condition and mental and emotional experiences. This method is necessary for self-development because it allows a person to increase self-awareness, control emotions, build character, evaluate the learning process, and develop empathy and social skills. Introspection techniques include mindfulness, self-observation, journaling, self-acceptance, and personal improvement. Despite its various benefits, introspection also has limitations such as its subjective nature, susceptibility to personal bias, the need for special skills, its ineffectiveness for complex problems, and the potential risk of overthinking. Therefore, the practice of introspection must be done in a balanced manner and with a good understanding in order to have a positive impact on individual growth.*

## 1. PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang yang sudah menjadi zaman perubahan teknologi dan juga terdapat pengaruh globalisasi, kesadaran belajar untuk para siswa menjadi salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan serta menumbuhkan semangat belajar agar dapat menjadi tumpuan utama dalam keberhasilan proses pendidikan peserta didik. Kesadaran belajar bukan hanya tentang pemahaman akademik saja, melainkan juga terciptanya sikap aktif pada peserta didik, refleksi diri, serta pemahaman yang mendalam atas proses belajar tersebut. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa peserta didik dapat menghadapi adanya tantangan dalam mempertahankan semangat dan motivasi selama belajar, sehingga diperlukan adanya metode pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan kesadaran belajar tersebut.

Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran adalah metode refleksi atau observasi diri, metode tersebut menawarkan pendekatan yang memungkinkan agar peserta didik dapat mengevaluasi serta memahami pengalaman belajar mereka sendiri secara kritis, metode ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran belajar peserta didik karena kesadaran dalam belajar berperan sangat penting dalam mempengaruhi motivasi serta refleksi diri sehingga dapat mencapai proses belajar yang optimal.

Pada artikel ini akan membahas bagaimana metode pembelajaran refleksi atau introspeksi diri dapat diterapkan secara efektif dengan tujuan meningkatkan kesadaran belajar peserta didik serta mendukung adanya potensi secara menyeluruh pada peserta didik.

## **2. METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka, di mana peneliti akan mengumpulkan, menganalisis, serta mengevaluasi berbagai sumber literatur yang relevan untuk memahami konsep dan implementasi metode pembelajaran introspeksi diri dalam meningkatkan kesadaran belajar peserta didik. Studi pustaka ini mencakup buku, artikel jurnal, laporan penelitian, serta sumber-sumber lain yang membahas teori-teori metode pembelajaran refleksi, pendidikan agama Islam, dan pengembangan karakter peserta didik. Melalui analisis mendalam terhadap literatur yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman yang komprehensif terhadap peran metode introspeksi diri dalam penerapannya di kehidupan serta memahami adanya tantangan yang memungkinkan terjadi dalam penerapan metode tersebut.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kata introspeksi berasal dari kata Latin *introspexi*, *introspectum*, *introspectio*. Kata utamanya yakni *intro* yang memiliki arti ke dalam dan *spectare* yang memiliki arti melihat. Menurut Achiruddin Shaleh (Saleh, 2018), introspeksi merupakan metode penelitian yang digunakan untuk melihat atau menelaah kondisi kejiwaan pada diri sendiri. Sebagai salah satu metode pembelajaran dalam pendekatan psikologi, introspeksi merujuk pada aktivitas mengamati, memahami serta merefleksikan pada pengalaman mental maupun emosional seseorang. Dengan metode ini, seseorang lebih bisa untuk mengamati, memahami, serta merefleksikan apa yang menjadi pengalaman serta apa yang sedang berlangsung dalam kehidupannya sendiri.

Metode introspeksi diri berperan penting dalam membantu seseorang untuk menerima dirinya secara menyeluruh, melalui adanya proses evaluasi diri yang berkelanjutan. Dalam metode ini, seseorang bukan hanya mampu paham akan kelebihan serta kekurangan pada dirinya sendiri, namun juga dapat terdorong untuk menemukan solusi atas kekurangan dan kelebihannya serta dapat mengembangkan potensi dirinya agar dapat menjadi pribadi yang lebih matang. Metode ini mempunyai keistimewaan yakni sifatnya yang manusiawi, karena setiap manusia diberikan kemampuan untuk mengamati, memahami, dan merefleksikan apa yang sedang terjadi dan apa yang sudah terjadi dalam batin pada kehidupannya sendiri.

### **2. Manfaat Metode Introspeksi Diri**

Berdasarkan pada pengertian metode introspeksi diri, dapat ditegaskan bahwa metode ini dapat digunakan untuk salah satu metode pembelajaran karena melalui metode introspeksi diri ini seseorang dapat menilai dirinya sendiri serta mengembangkan kemampuannya ke arah yang lebih baik. Menurut Kevin Adrian (Adrian, 2024), menerangkan bahwa seseorang yang melakukan introspeksi secara rutin mampu meningkatkan kecerdasan emosional yang sangat penting dalam menghadapi adanya berbagai dinamika kehidupan seperti seseorang dapat mengenal dan menerima dirinya apa adanya, dalam menghadapi masalah menjadi lebih bijaksana, mampu menemukan makna yang ada dalam setiap pengalaman hidup, lebih terkontrol dan bertanggung jawab dalam bersikap, serta dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.

Dalam metode pembelajaran, metode introspeksi diri bukan hanya sekedar proses kegiatan pembelajaran, melainkan sebuah proses refleksi diri yang mendalam yang dapat membantu seseorang untuk memahami, mengamati dan mengevaluasi diri dengan tujuan, yakni meningkatkan kualitas diri serta menciptakan hasil pembelajaran yang baik secara berkelanjutan. Melalui metode introspeksi diri, seseorang dapat mengerti pikiran, emosional, serta pengalaman yang dialami, kemudian pada pemahaman ini dapat digunakan untuk memperbaiki cara belajar serta mengambil keputusan yang lebih baik.

### 3. Teknik Introspeksi Diri

Sesuai dengan yang sudah dikemukakan sebelumnya, metode introspeksi diri memiliki cara yang berbeda setiap seseorang dalam menerapkannya, meskipun begitu, para ahli psikologi pada umumnya menyusun sejumlah teknik introspeksi diri yang dapat dijadikan sebagai rujukan dalam praktik metode ini. Menurut Rizal Fadli (Fadli, 2022), terdapat tiga teknik dalam penerapan metode introspeksi diri, yakni menerapkan mindfulness, observasi pada diri sendiri dan menulis jurnal sebagai hasil dari penulisan pengalaman yang dialami. Dalam hal ini Kevin Adrian (Adrian, 2024) memberi dua tambahan pada teknik metode introspeksi diri, yakni menerima diri sendiri apa adanya, serta melakukan perubahan diri menjadi pribadi yang lebih baik secara bertahap. Keseluruhan praktik dapat saling melengkapi sehingga seseorang dapat menerapkannya secara keseluruhan.

#### a. Menerapkan mindfulness

Mindfulness dikenal dengan proses meditasi, hal tersebut merupakan teknik mengamati diri tanpa membuat penilaian dengan cara berfokus pada keheningan. Pada praktik ini, seseorang dapat menjernihkan batin, menemukan kedamaian diri, serta memperoleh pemahaman baru tentang dirinya sendiri dengan melakukannya di tempat yang hening dan tenang, disarankan pada ruangan yang tenang tanpa banyak gangguan. Waktu yang ideal adalah dini hari dan dilaksanakan selama kurang lebih 15-30 menit dengan mengatur napas secara teratur, mengatur rasa emosional, pikiran, serta sensasi yang dirasakan apa adanya.

#### b. Observasi diri sendiri

Menurut Rizal Fadli (Fadli, 2022), menerangkan bahwa setelah tahap mindfulness atau tahap meditasi, selanjutnya adalah metode observasi diri dimana seseorang mengajukan pertanyaan kepada dirinya sendiri. Pertanyaan yang diberikan sebaiknya menggunakan kata “apa” bukan “mengapa”. Hal ini dikarenakan pertanyaan dengan kata awal mengapa merujuk pada tuntutan penilaian diri, sedangkan pertanyaan dengan kata awal apa lebih merujuk pada kesederhanaan dan apa adanya yang memungkinkan seseorang lebih memahami dirinya dengan lebih baik, sehingga dapat membantu seseorang agar lebih memahami dirinya sendiri secara objektif. Sering melakukan praktik ini dapat memberikan jawaban jujur pada diri kita sendiri serta membantu meningkatkan kompetensi dirinya. Agar pertanyaan-pertanyaan yang sudah ditemukan jawabannya tidak hilang, maka dapat dituliskan dalam sebuah jurnal.

#### c. Menulis Jurnal

Menulis jurnal pada umumnya adalah untuk menulis hal yang penting seperti penelitian, kutipan dari seorang tokoh, menulis pengalaman yang berkesan, maupun pembuatan rencana. Menurut Fadli (Fadli, 2022), menulis jurnal adalah suatu kegiatan yang mempunyai fungsi agar meningkatkan kesadaran pikiran, memori, kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, dan ekspresi diri. Jurnal juga dapat membantu melihat pencapaian-pencapaian yang telah kita lakukan, tantangan serta solusi yang telah kita lalui.

#### d. Berdamai dengan diri sendiri

Seseorang yang melakukan metode introspeksi diri ini perlu mencapai kemampuan untuk berdamai dengan dirinya sendiri. Hal ini sangat penting karena dalam proses awal introspeksi diri sering kali muncul kesadaran akan kekurangan maupun kesalahan yang pernah dilakukan. Sebaiknya kita menerima pengalaman yang sudah terjadi sebagai bagian dari perjalanan hidup. Sikap menerima inilah yang akan membuat kita lebih menghormati diri sendiri, menjaga diri kita sendiri, serta berusaha untuk tidak melakukan kembali kesalahan tersebut. Kesalahan yang kita buat membantu kita menyadari apa yang ada di dalam pikiran bawah sadar kita. Jadi, dengan melakukan kesalahan, kita bisa lebih mengenal diri sendiri (jung, 2003).

#### e. Mengubah diri

Pada praktik ini, seseorang tidak cukup hanya memaafkan diri sendiri atas apa yang dilakukan, tetapi juga perlu melihat kembali akar permasalahan yang membuat cara pandangnya menjadi negatif atau mendorong berbuat keliru. Proses ini penting karena bertujuan agar kita mampu belajar dari kesalahan yang sudah terjadi serta membangun potensi diri yang lebih baik pada masa yang akan datang.

## **Kelebihan Metode Introspeksi**

Dalam metode introspeksi yang sudah disampaikan pada pembahasan sebelumnya, terdapat kelebihan yang ada pada metode introspeksi ini.

### **1. Pelatihan Kesadaran Diri**

Kesadaran diri merupakan pelatihan sepanjang hayat yang tidak ada akhir pelatihannya. Pelatihan kesadaran diri ini termasuk dalam ranah pendidikan afektif, namun dalam penerapannya juga masih mengaitkan dengan pendidikan ranah kognitif dan juga dalam pendidikan ranah psikomotorik. dalam ranah kognitif, hal ini diterapkan ketika seseorang dapat memahami akan suatu konteks tentang dirinya serta lingkungannya.

Menurut Locke (Brown, 1988), dalam konteks konseling lintas budaya, seorang konselor harus melewati beberapa tahap kesadaran untuk menerapkan konseling lintas budaya. Tahapan ini dimulai dari diri konselor atas dirinya sendiri, serta kesadaran akan prasangka-prasangka yang dimilikinya. Kesadaran diri terbentuk dari kesadaran akan budayanya sendiri, seperti adanya masalah perbedaan ras, diskriminasi terhadap perempuan, kemiskinan di masyarakat. Konselor perlu menyadari bahwa setiap individu itu berbeda, mampu mengenali keberagaman kelompok budaya lain. Konselor juga harus bisa belajar dan mengembangkan cara-cara konseling yang cocok agar mampu berinteraksi kepada individu yang berbeda kebudayaan.

### **2. Meningkatkan pengendalian pada diri**

Metode introspeksi diri memiliki kelebihan yakni mampu meningkatkan pengendalian diri (selfcontrol), agar dapat memahami pikiran, perasaan serta perilakunya sendiri. Dengan metode introspeksi diri maka seseorang mampu mengidentifikasi adanya suatu masalah yang dihadapi serta mampu menemukan bagaimana solusi atas permasalahan tersebut, serta mampu mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi serta dapat berperilaku baik.

### **3. Mendukung Pembentukan Karakter**

Mendukung pembentukan karakter dapat membantu seseorang untuk lebih mengenal serta memahami dirinya sendiri, dapat melakukan refleksi dan evaluasi terhadap dirinya sendiri sehingga seseorang dapat mengambil keputusan dan tindakan yang diambil secara lebih bijaksana sesuai dengan prinsip hidup seseorang tersebut. Metode introspeksi diri juga mampu meningkatkan kecerdasan emosional seseorang mampu memahami emosinya sendiri serta mampu mengembangkan empati terhadap orang lain, mengelola konflik dengan bijak, serta mampu berinteraksi secara sehat dengan sesama. Metode introspeksi diri mampu menciptakan wawasan yang luas terhadap diri sendiri serta mampu mengembangkan kecerdasan emosional. (Arief, 2023)

### **4. Membantu Evaluasi Proses Belajar**

Proses Evaluasi belajar memungkinkan seseorang untuk merenungkan kembali tentang pikiran, perasaan, serta apa yang dilakukan seseorang selama proses belajar, proses evaluasi proses juga dapat membantu seseorang untuk bisa mengenali hambatan serta tantangan yang dihadapi, dapat berpikir tentang solusi pembelajaran yang tepat agar berguna di masa depan serta mampu mengidentifikasi strategi belajar yang efektif yang dibutuhkan oleh setiap individu.

### **5. Meningkatkan Empati dan Hubungan Sosial**

Sikap empati merupakan sikap kemampuan dalam diri seseorang untuk memahami, dan menempatkan diri pada posisi perasaan atau pikiran orang lain. Sikap empati seseorang mampu merasakan apa yang dialami orang lain serta tergerak hatinya untuk membantu jika sedang menghadapi suatu masalah. Sikap empati ini mampu mengurangi konflik antarindividu maupun antarkelompok. Sikap empati dan hubungan sosial mempunyai manfaat yakni dapat mengurangi konflik antarsesama, membangun kepercayaan dalam diri seseorang, meningkatkan kepedulian sosial, serta menumbuhkan kerjasama antar sesama. (Yudi, 2025)

## **Kekurangan Metode Introspeksi**

### **1. Subjektif dan Tidak Terukur**

Metode introspeksi bergantung pada penilaian dari pribadi seseorang, hasilnya cenderung bersifat subjektif dan sulit dilihat dari aspek objektif, hal ini sangat bergantung dengan apa yang dirasakan oleh setiap individu dan hasilnya pun pasti akan berbeda setiap individu. Maka dari itu, hasilnya tidak bisa diukur dengan metode ilmiah yang pasti.

### **2. Rentan Bias Pribadi**

Ketika sedang melakukan proses introspeksi, terdapat resiko bias kognitif seperti adanya pembenaran pada diri, penyangkalan terhadap sesuatu, serta penilaian yang terlalu positif maupun negatif terhadap sesuatu. Setiap orang bisa saja tidak sepenuhnya jujur maupun tidak menyadari atas apa yang sudah dilakukan sehingga akan mempengaruhi hasil introspeksi, sehingga data yang didapat bisa saja kurang akurat.

### 3. Membutuhkan Keterampilan Khusus

Tidak semua orang mampu melakukan proses introspeksi dengan mudah, seseorang memerlukan pelatihan keterampilan refleksi serta kesadaran diri yang baik agar seseorang benar-benar mampu mengenal dirinya sendiri, jika kurangnya pemahaman terhadap dirinya sendiri maka dikhawatirkan akan menimbulkan kesalahpahaman serta bimbang terhadap dirinya sendiri.

### 4. Kurang Efektif untuk Masalah yang Kompleks

Masalah kompleks seperti salah satu contohnya yakni permasalahan psikologis ataupun mental seseorang biasanya sulit untuk dipahami hanya dengan metode introspeksi, sehingga kurang mampu untuk menangani permasalahan yang cukup kompleks atau rumit.

### 5. Risiko Overthinking

Jika seseorang melakukan introspeksi diri secara berlebihan, maka akan menimbulkan gangguan psikologis seperti perasaan cemas ataupun kekhawatiran, hal ini dapat menyebabkan seseorang berpikir berlebihan maupun seseorang dapat stres, mengalami kebingungan terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat menyebabkan penambahan beban psikologis.

## 4. KESIMPULAN/CONCLUSION

Introspeksi merupakan metode pembelajaran yang memungkinkan seseorang untuk melihat bagaimana kondisi psikologis seseorang serta pengalaman diri sendiri secara mendalam dan menyeluruh. melalui adanya praktik seperti praktik mindfulness, pelatihan observasi diri, menulis jurnal untuk mencatat pengalaman, berdamai dengan diri sendiri, serta mampu mengendalikan emosi yang ada pada diri sendiri, proses introspeksi diri membantu seseorang untuk meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, pembentukan karakter, evaluasi pembelajaran, serta adanya rasa empati dan juga hubungan sosial.

Namun, dalam metode introspeksi diri ini terdapat kekurangan seperti, sifat seseorang yang lebih subjektif sehingga sulit diukur secara ilmiah, rentan bias pribadi, metode introspeksi ini membutuhkan keterampilan khusus, introspeksi ini juga kurang efektif untuk solusi terhadap masalah yang kompleks, serta adanya risiko berpikir berlebihan. dengan demikian, metode introspeksi diri perlu diterapkan dengan pemahaman yang tepat agar mampu memberikan manfaat yang optimal.

## 5. REFERENCES

Adrian, K. (2024). *Manfaat Introspeksi dan Cara Menerapkannya*.

Arief. (2023, Juli Kamis). *adminpublik.uma.ac.id*. Diambil kembali dari <https://adminpublik.uma.ac.id/2023/07/13/introspeksi-diri-merefleksikan-dan-membangun-kecerdasan-emosional/>

Brown, D. d. (1988). *An Introduction to the Counseling Profession*. Boston: Allyn and Bacon.

Fadli, R. (2022). *Introspeksi Diri dan Cara Pengaplikasiannya*.

jung, G. (2003). *Diri Yang Belum Ditemukan*. Ledalero.

Saleh, A. (2018). *Dalam Pengantar Psikologi*. Aksara Timur.

Yudi. (2025, Mei Selasa). *psikologi.uma.ac.id*:. Diambil kembali dari <https://psikologi.uma.ac.id/peran-empati-dalam-meningkatkan-kualitas-hubungan-sosial/>