



Aktualisasi konsep *muhasabah* melalui jurnal spiritual: Analisis *mixed-methods* terhadap peningkatan sikap religius siswa

Restu Rizki Amanda*, Jenuri, Dina Mayadiana Suwarma, Aulia Tegar Wicaksono, Helmy Abdullah Helmy

Universitas Pendidikan Indonesia

*resturizkio5@upi.edu

Abstract

*Islamic Religious Education (PAI) frequently encounters a pedagogical gap between students' cognitive mastery and their lack of inner self-awareness in daily religious behaviors. This study aims to implement and analyze the effectiveness of a self-reflection strategy through the development of an analytical "spiritual journal" integrated directly into the Teaching Module to enhance the religious attitudes of secondary school students. This research employed a Classroom Action Research (CAR) design based on the Kemmis and McTaggart model, utilizing an embedded mixed-methods approach. It was conducted in two cycles involving 26 tenth-grade students (Class X-1) at SMA YWKA Bandung. Data collection combined qualitative methods—comprising observations, interviews, and spiritual journals—with quantitative methods using a religious attitude questionnaire adapted from Glock and Stark's five dimensions of religiosity. Qualitative findings revealed a behavioral transformation; students progressed from a mechanistic and administrative approach to journal completion toward a profound moral evaluation (*muhasabah*) process, achieving a 100% success rate for classroom observation indicators by the end of Cycle II. Quantitative analysis corroborated these findings, demonstrating an increase in the mean religious attitude score from 129.35 (high category) in the pretest to 137.73 (very high category) in the posttest. A Paired Sample *t*-test indicated a statistically significant difference (Sig. 0.001 < 0.05), with a Cohen's *d* effect size of 0.74, classified as a moderate-to-large effect. It is concluded that the actualization of the *muhasabah* concept through the spiritual journal instrument effectively bridges the cognitive and affective dimensions, successfully fostering autonomous religious behavior among students.*

Keywords: *spiritual journal; self-reflection; teaching module; islamic religious education; religious attitudes.*

Abstrak

Pendidikan Agama Islam (PAI) sering dihadapkan pada kesenjangan pedagogis antara penguasaan kognitif siswa dan minimnya kesadaran batin (*self-awareness*) dalam perilaku religius sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan menganalisis efektivitas strategi refleksi diri melalui pengembangan "jurnal spiritual" analitik yang terintegrasi langsung dalam Modul Ajar guna meningkatkan sikap religius siswa tingkat menengah. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart dengan pendekatan *embedded mixed methods*, yang dilaksanakan dalam dua siklus terhadap 26 siswa kelas X-1 di SMA YWKA Bandung. Proses pengumpulan data mengombinasikan metode kualitatif melalui observasi, wawancara, dan jurnal spiritual, serta kuantitatif melalui angket sikap religius yang diadaptasi dari lima dimensi *religiusitas* Glock dan Stark. Hasil kualitatif memperlihatkan adanya transformasi perilaku; siswa beranjak dari pengisian jurnal yang mekanistik administratif menjadi

proses evaluasi moral (muhasabah) mendalam, dengan persentase ketercapaian indikator observasi kelas mencapai 100% di akhir Siklus II. Analisis kuantitatif memperkuat temuan tersebut melalui peningkatan skor rata-rata sikap religius dari 129,35 (kategori tinggi) saat *pretest* menjadi 137,73 (kategori sangat tinggi) pada tahap *posttest*. Uji *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik (Sig. 0,001 < 0,05) dengan perolehan *effect size Cohen's d* sebesar 0,74 yang tergolong dalam kategori sedang menuju besar. Disimpulkan bahwa aktualisasi konsep muhasabah melalui instrumen jurnal spiritual berpotensi menjembatani dimensi kognitif dan afektif, serta mampu menumbuhkan kemandirian perilaku religius yang otonom pada peserta didik.

Kata kunci: jurnal spiritual; muhasabah; modul ajar; pendidikan agama Islam; sikap religius.

Pendahuluan

Pendidikan Agama Islam (PAI) menempati posisi sentral dalam sistem pendidikan nasional, bukan sekadar sebagai instrumen transfer pengetahuan, melainkan sebagai wadah pembentukan manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia (Indonesia, 2003). Dalam ekosistem Kurikulum Merdeka, dimensi "beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia" secara eksplisit menjadi poros utama dari Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022). Secara ideal, penguasaan materi PAI diharapkan mampu menyentuh ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik secara seimbang, sehingga nilai-nilai agama benar-benar terinternalisasi dan terefleksi dalam keseharian. Namun, realitas implementasi PAI di berbagai satuan pendidikan saat ini dihadapkan pada tantangan disonansi pedagogis. Proses pembelajaran masih didominasi oleh orientasi kognitif yang berpusat pada guru, seperti metode ceramah, hafalan ayat, dan pengerjaan tes tertulis, sehingga ranah afektif dan pengalaman spiritual cenderung terabaikan (Rikawati dkk., 2020; Ramadhan, 2025). Ketimpangan pendekatan ini memicu kesenjangan yang serius yaitu siswa mampu memahami ajaran Islam secara konseptual, tetapi gagal menjadikannya sebagai landasan otonom dalam berperilaku (Sembiring dkk., 2024; Ihsan dkk., 2025). Akibatnya, pendidikan agama kehilangan esensinya sebagai sarana transformasi karakter di tengah arus deras disrupsi nilai akibat media sosial dan budaya populer.

Kesenjangan antara kognisi dan aksi religius ini terekam jelas dalam data *Indeks Religiusitas Indonesia 2023* oleh Kementerian Agama, di mana skor rata-rata nasional memang tergolong tinggi pada angka 69,33, namun dimensi perilaku keagamaan (*religious behaviour*) tertinggal pada skor 66,94 (Lakpesdam, 2023). Fakta makro ini sejalan dengan temuan empiris di lingkungan SMA YWKA Bandung. Berdasarkan observasi awal, sebagian siswa menunjukkan kebiasaan berkata kasar, kurangnya disiplin, hingga melaksanakan ibadah (seperti salat berjamaah dan tadarus) hanya sebatas pemenuhan kewajiban setelah mendapat arahan langsung dari guru. Fenomena ini menegaskan bahwa nilai agama belum menjadi kesadaran batin (*self-awareness*) yang mengakar. Berbagai studi terdahulu sebenarnya telah berupaya merespons problematika peningkatan sikap religius ini, umumnya melalui metode keteladanan guru maupun pembiasaan ibadah rutin di lingkungan sekolah. Terkait pendekatan reflektif, penelitian oleh (Alt dkk., 2021; Deepa dkk., 2022 dan Karera dkk., 2023) telah membuktikan bahwa jurnal reflektif merupakan alat yang efektif untuk mendongkrak

kesadaran spiritual. Jurnal reflektif membantu individu meninjau ulang tindakan masa lalu guna memperbaiki tindakan di masa depan dengan mengaitkan emosi dan nilai.

Meskipun demikian, kajian terdahulu umumnya berfokus pada subjek mahasiswa di perguruan tinggi atau peserta didik di lingkungan madrasah yang memang memiliki kultur keagamaan homogen (Jauhari dkk.; Sintiya; Satriadi, 2025). Riset yang secara spesifik menempatkan jurnal spiritual sebagai strategi refleksi diri di tingkat SMA umum masih sangat terbatas. Terlebih lagi, instrumen jurnal reflektif jarang ditempatkan sebagai bagian integral dari dokumen operasional guru seperti Modul Ajar, sehingga fungsinya lebih sering dilihat sebagai tugas tambahan yang terpisah dari skenario inti pembelajaran PAI (Siregar dkk.; Purwanto dkk., 2023). Penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) melalui integrasi konseptual antara teori *reflective thinking* modern dengan tradisi *muhasabah* (introspeksi diri) dalam Islam. Pembaruan ini diwujudkan melalui pengembangan instrumen "jurnal spiritual" berkolom analitik yang diintegrasikan langsung ke dalam sintaks pembelajaran. Jurnal ini tidak sekadar meminta jawaban biner ("ya/tidak") terkait rutinitas ibadah, melainkan menuntut siswa untuk melakukan *self-assessment* dan evaluasi moral atas tindakan mereka. Dengan demikian, jurnal spiritual dikonstruksi bukan sebatas pencatatan administratif, melainkan sebagai instrumen pedagogis sistematis untuk membangkitkan kepekaan spiritual (*qalb sensitivity*).

Berpijak pada argumentasi di atas, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan menganalisis efektivitas strategi refleksi diri melalui jurnal spiritual guna meningkatkan sikap religius siswa dalam pembelajaran PAI di jenjang sekolah menengah. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ganda. Secara teoretis, kajian ini memperkaya literatur mengenai implementasi *muhasabah* melalui media tulisan reflektif (*self-reflective learning*) dalam menjembatani dimensi kognitif dan afektif di ranah pendidikan Islam modern. Secara praktis, luaran penelitian ini dapat diadopsi oleh pendidik sebagai alternatif strategi holistik yang terintegrasi secara mulus ke dalam kegiatan belajar mengajar guna menumbuhkan kemandirian spiritual peserta didik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model siklus spiral Kemmis dan McTaggart (Kemmis dkk., 2014). Untuk memperoleh analisis yang mendalam dan terukur, desain PTK ini dipadukan dengan pendekatan *embedded mixed methods* (Creswell, 2003). Pendekatan kualitatif difungsikan sebagai metode utama guna menafsirkan dinamika interaksi kelas dan pengalaman subjektif siswa selama melakukan muhasabah, sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan sebagai instrumen pendukung untuk membuktikan signifikansi peningkatan sikap religius secara empiris. Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus mencakup tiga pertemuan dan terdiri dari empat tahapan terintegrasi: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

Penelitian dilaksanakan di SMA YWKA Bandung pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 selama rentang waktu dua bulan. Subjek penelitian ditentukan secara *purposive*, melibatkan 26 siswa kelas X-1 yang terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 15 siswa

perempuan. Pemilihan kelas ini didasari oleh identifikasi awal mengenai urgensi penguatan kesadaran religius dan perbaikan perilaku sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya, pendidik PAI bertindak langsung sebagai peneliti praktisi (*teacher as researcher*), dan dibantu oleh seorang guru sejawat yang bertindak sebagai observer kolaboratif pada pertemuan akhir setiap siklus guna menjaga objektivitas pengamatan.

Prosedur pengumpulan data dirancang untuk menangkap perubahan ranah afektif secara utuh. Data kualitatif dihimpun melalui observasi aktivitas partisipatif, wawancara semi-terstruktur (kepada siswa dan observer), serta analisis dokumen dari instrumen utama penelitian, yakni Jurnal Spiritual siswa. Instrumen jurnal spiritual ini dirancang secara semi-terstruktur, yang pada Siklus II dimodifikasi dengan penambahan kolom alasan dan contoh konkret perilaku untuk menstimulasi refleksi mendalam. Sementara itu, data kuantitatif dikumpulkan melalui penyebaran angket sikap religius berskala *Likert* (empat tingkat) sebelum tindakan (*pretest*) dan setelah seluruh tindakan selesai (*posttest*). Angket ini disusun dengan mengadaptasi lima dimensi *religiusitas* Glock dan Stark: dimensi keyakinan (*ideological*), praktik ibadah (*ritualistic*), pengalaman spiritual (*experiential*), pengetahuan agama (*intellectual*), dan konsekuensi moral (*consequential*) (Glock dkk., 1965).

Teknik analisis data mengombinasikan analisis kualitatif dan kuantitatif secara komplementer. Data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif (Miles dkk., 2019), yang meliputi proses reduksi data, penyajian data naratif-deskriptif, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data kualitatif diuji secara ketat melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Pada ranah kuantitatif, hasil *pretest* dan *posttest* diolah menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*. Peningkatan skor dianalisis secara deskriptif, kemudian diuji signifikansinya menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Selain itu, perhitungan *effect size* dengan rumus Cohen's *d* turut diaplikasikan untuk mengukur besaran pengaruh penerapan jurnal spiritual terhadap sikap religius siswa. Tahap pamungkas analisis adalah integrasi data (*interpretative merging*), di mana hasil perhitungan statistik dimaknai keterkaitannya dengan transformasi perilaku nyata yang terekam dalam data kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa integrasi jurnal spiritual dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai instrumen refleksi diri, tetapi juga sebagai mekanisme pedagogis yang mendorong proses internalisasi nilai secara bertahap dan berkelanjutan. Analisis terhadap data kualitatif dan kuantitatif menunjukkan adanya hubungan yang saling menguatkan antara peningkatan kualitas refleksi siswa, perkembangan sikap religius, dan perubahan perilaku yang lebih adaptif terhadap nilai-nilai keislaman. Oleh karena itu, pembahasan hasil penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu proses internalisasi nilai melalui jurnal spiritual, pengujian empiris terhadap peningkatan sikap religius siswa, serta mekanisme aktualisasi muhasabah yang berkontribusi terhadap transformasi perilaku religius peserta didik.

A. Dinamika internalisasi nilai melalui jurnal spiritual

Proses internalisasi nilai religius melalui jurnal spiritual dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) terbukti tidak terjadi secara instan, melainkan berkembang secara dialektis dan bertahap seiring dengan perbaikan desain instrumen pedagogis di setiap siklus tindakan. Secara operasional, instrumen jurnal ini sejak awal diintegrasikan langsung ke dalam penyusunan Modul Ajar guna memastikan bahwa proses muhasabah berjalan selaras dengan capaian Kurikulum Merdeka yang menekankan pembentukan karakter. Pada pelaksanaan Siklus I, pembelajaran difokuskan pada materi Hakikat Mencintai Allah Swt., *Khauf, Raja'*, dan Tawakal. Instrumen jurnal spiritual pada tahap ini dirancang menggunakan format *checklist* tertutup dengan pilihan "ya" dan "tidak". Pemilihan format dasar ini pada mulanya bertujuan sebagai sarana pemanasan untuk memperkenalkan konsep muhasabah harian kepada siswa.

Namun demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa respons reflektif siswa pada Siklus I masih cenderung bersifat mekanistik dan administratif. Sebagian besar siswa sekadar mengisi jurnal sebagai bentuk pemenuhan tugas tanpa proses pemaknaan yang mendalam. Keterbatasan format *checklist* ini terbukti mengekang kemampuan ekspresi siswa, yang secara otentik terefleksi dari ungkapan salah seorang siswa saat diwawancara: *"kayak mau ngisinya gimana gitu, bingung, bingung di bagian alasannya, pengen ngasih alasan yang lebih terinci tapi bingung ngisinya di mana"*. Lebih lanjut, observasi kelas memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih ragu-ragu dan kurang jujur dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Fenomena ini memperluas temuan (Pambudi dkk., 2021; Holdo, 2023) yang menegaskan bahwa pada tahap awal pemikiran reflektif (fase *reacting*), peserta didik umumnya baru mampu mendeskripsikan pengalaman permukaannya saja, tanpa daya untuk mengaitkannya dengan analisis makna yang lebih kritis. Refleksi yang belum melampaui tahap deskriptif ini terbukti tidak memiliki kekuatan yang cukup untuk mengkatalisasi internalisasi nilai secara optimal.

Merespons kebuntuan konseptual tersebut, intervensi dan modifikasi struktural dilakukan pada Siklus II yang bertepatan dengan materi Menghindari Akhlak *Madzmumah* dan Membiasakan Akhlak Mahmudah (seperti mengendalikan *ghadhab* dan menumbuhkan *syaja'ah*). Instrumen jurnal dikembangkan dengan menambahkan kolom isian analitik berupa ruang untuk memaparkan alasan dan contoh pengalaman konkret sehari-hari. Penambahan komponen panduan (*scaffolding*) ini, yang disertai dengan contoh konkret dari guru, berpotensi mendorong siswa di SMA YWKA Bandung untuk bertransisi dari sekadar mendeskripsikan rutinitas menuju evaluasi diri (muhasabah) yang sesungguhnya.

Perubahan desain ini menghasilkan lompatan kualitas refleksi yang substansial, dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor pengisian jurnal spiritual dari 0,63 pada Siklus I menjadi 0,72 pada Siklus II. Siswa mulai berani menuangkan kesadaran batinnya secara jujur dan tertulis, mengevaluasi interaksi sosial mereka, dan mengakui kelemahannya. Hal ini tampak dari ragam tulisan siswa, seperti: *"saat shalat dengan teman jadi terbawa bercanda, shalat dengan teman membuat tidak fokus"* dan komitmen perbaikan seperti, *"setelah refleksi, tidak ingin mengejek teman lagi, lebih*

menjaga sikap dan ucapan setelah jurnal". Peningkatan kualitas introspeksi ini selaras dengan teori *experiential learning* dari (Kolb, 1984) dan pemikiran (Dewey, 1933) yang menggarisbawahi bahwa kemampuan reflektif adalah keterampilan tingkat tinggi yang tidak muncul secara otomatis, melainkan sangat bergantung pada intervensi pedagogis yang terstruktur. Lebih dari itu, temuan ini menghadirkan diskursus baru yang merespons sekaligus menentang kendala implementasi yang selama ini dilaporkan dalam literatur terdahulu. Penelitian oleh (Ridho dkk., 2025; Irwan dkk., 2026) sebelumnya menemukan bahwa jurnal reflektif sering kali gagal berfungsi optimal dan hanya menjadi beban administratif karena diposisikan sebagai tugas tambahan yang terpisah dari skenario inti pembelajaran. Sebaliknya, kesuksesan transformasi refleksi siswa dalam penelitian ini membuktikan bahwa peleburan instrumen jurnal secara langsung ke dalam Modul Ajar sebagai bagian dari sintaks pembelajaran Kurikulum Merdeka merupakan solusi efektif untuk mengatasi kebuntuan mekanistik tersebut. Terciptanya pengalaman belajar yang lebih bermakna (*meaningful learning*) ini juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan kelas yang dikondisikan aman secara psikologis (*psychological safety*).

Dinamika perkembangan pemaknaan afektif siswa ini terekam dengan sangat presisi dan berjalan paralel dengan persentase ketercapaian indikator observasi perilaku di kelas (meliputi ketertiban belajar, kekhusyukan shalat, keseriusan mengisi jurnal, kesantunan, hingga kepedulian antar teman). Data perkembangan tersebut direkapitulasi pada Tabel 1.

Tabel 1. Perkembangan ketercapaian indikator sikap religius siswa

Siklus	Pertemuan	Indikator Teramati	Persentase Ketercapaian	Kategori	Peningkatan Antar Pertemuan
Siklus I	Pertemuan 1	4 dari 8	50%	Cukup	-
	Pertemuan 2	6 dari 8	75%	Baik	25%
	Pertemuan 3	7 dari 8	87,50%	Sangat Baik	12,50%
Siklus II	Pertemuan 1	6 dari 8	75%	Baik	-
	Pertemuan 2	8 dari 8	100%	Sangat Baik	25%
	Pertemuan 3	8 dari 8	100%		

Merujuk pada Tabel 1, terlihat adanya eskalasi yang konsisten dari capaian awal yang hanya berkisar di angka 50% pada Siklus I, menuju pencapaian paripurna (100%) secara berturut-turut pada Pertemuan 2 dan 3 di Siklus II. Lonjakan ini mengonfirmasi bahwa Panduan jurnal yang lebih rapi ternyata sangat membantu siswa untuk lebih peka dan jujur terhadap emosi mereka. Melalui pengerjaan jurnal berkolom analitik, siswa tidak sekadar melaporkan pelaksanaan ibadah sebagai sebuah rutinitas belaka, namun mereka secara sadar menguraikan alasan di balik tindakan tersebut serta mengaitkannya dengan konsekuensi moral keseharian. Terciptanya pengalaman belajar yang lebih bermakna (*meaningful learning*) ini juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan kelas yang dikondisikan aman secara psikologis (*psychological safety*), di mana siswa merasa leluasa menulis tanpa rasa takut dihakimi.

Transformasi ini secara solid memperkuat kesimpulan akademik (Yadav, 2022; Sohail dkk., 2025) yang menyatakan bahwa aktivitas menulis secara reflektif (*reflective writing*) memainkan peran sentral dalam menumbuhkan kesadaran diri (*self-*

awareness) dan kemampuan regulasi diri. Melalui mekanisme inilah, jurnal spiritual dalam pembelajaran PAI telah terbukti bertransformasi secara fungsi; dari sekadar instrumen pencatatan administratif menjadi ruang dialog batin (muhasabah) yang menghidupkan proses internalisasi nilai secara berkelanjutan dan autentik.

B. Signifikansi peningkatan sikap religius

Temuan kualitatif mengenai pendalaman makna muhasabah dan transformasi afektif siswa tervalidasi secara komprehensif oleh data kuantitatif yang menunjukkan tren peningkatan sikap religius. Pengukuran kuantitatif ini dilakukan melalui penyebaran angket berskala Likert sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah penerapan intervensi secara penuh di akhir Siklus II (*posttest*). Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 26 responden kelas X-1, skor rata-rata sikap religius siswa pada saat *pretest* berada di angka 129,35 (rata-rata skala 3,23 dari 4,00) dengan standar deviasi 0,34. Angka ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah memiliki modal dasar religiusitas yang tergolong "tinggi". Namun, pasca-penerapan strategi refleksi diri melalui jurnal spiritual, skor rata-rata (*posttest*) tersebut terdongkrak secara meyakinkan menjadi 137,73 (rata-rata skala 3,44) dengan standar deviasi yang menyusut menjadi 0,29. Berdasarkan kriteria kategorisasi, capaian ini sukses mengantarkan sikap religius siswa menembus batas kategori "sangat tinggi". Penyempitan standar deviasi ini juga menegaskan bahwa tingkat religiusitas tidak hanya meningkat, tetapi distribusinya menjadi lebih merata di seluruh populasi kelas.

Analisis lebih mendalam terhadap lima dimensi religiusitas memperlihatkan bahwa peningkatan ini terjadi secara holistik. Perbandingan peningkatan skor pada masing-masing dimensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan skor sikap religius berdasarkan dimensi

Dimensi Religiusitas	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Selisih Peningkatan	Keterangan
Keyakinan (<i>Ideological</i>)	3,3	3,58	0,28	Meningkat
Praktik Ibadah (<i>Ritualistic</i>)	3,13	3,39	0,26	Meningkat
Pengalaman Spiritual (<i>Experiential</i>)	3,33	3,57	0,24	Meningkat
Pengetahuan Agama (<i>Intellectual</i>)	3,15	3,26	0,11	Meningkat
Konsekuensi Moral (<i>Consequential</i>)	3,26	3,42	0,16	Meningkat

Merujuk pada Tabel 2, seluruh dimensi mengalami eskalasi yang positif, di mana peningkatan yang menonjol turut terjadi pada dimensi Praktik Ibadah (*Ritualistic*) sebesar 0,26 dan Konsekuensi Moral (*Consequential*) sebesar 0,16. Peningkatan yang tidak hanya terpusat pada ranah keyakinan batin, melainkan berekspansi pada praktik ibadah dan manifestasi perilaku ini mengonfirmasi pandangan (Holdcroft, 2006; Sakti dkk., 2024), yang menegaskan bahwa religiusitas sejati merupakan sebuah konstruk multidimensional. Lebih lanjut, peningkatan skor pada dimensi pengalaman dan konsekuensi moral membuktikan bahwa strategi jurnal spiritual secara riil sukses mempercepat meresapnya nilai-nilai agama ke dalam keseharian siswa. Hasil ini secara tegas mengoreksi asumsi konvensional dalam praktik pendidikan agama tradisional, sebagaimana dikritik oleh (Rikawati, 2020; Sembiring, 2024) yang kerap meyakini

bahwa transfer pengetahuan kognitif secara linear akan bermuara pada perubahan karakter. Temuan kuantitatif dalam penelitian ini justru memperlihatkan bahwa ranah afektif memerlukan instrumen jembatan khusus, yakni *self-assessment* yang difasilitasi jurnal. Nilai-nilai keagamaan yang awalnya dipahami sekadar sebagai hafalan kognitif, perlahan bertransformasi menjadi kesadaran otonom yang memandu perilaku secara konsisten. Hal ini sangat bersesuaian dengan pandangan (Budiman dkk., 2025) bahwa instrumen jurnal memicu kemandirian regulasi diri (*self-regulated learning*), serta sejalan dengan mekanisme internalisasi nilai dalam teori motivasi (Deci dkk., 2000; Wu dkk., 2025).

Untuk menguji signifikansi pergerakan data tersebut secara empiris, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-test*. Hasil kalkulasi statistik menghasilkan nilai *t* hitung sebesar -3,758 (*df* = 25) dengan perolehan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Mengingat nilai probabilitas ini berada jauh di bawah taraf toleransi kesalahan 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka Hipotesis Nol (H_0) secara tegas ditolak. Kesimpulan statistik ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sikap religius siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test								
		Paired Differences				<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-8,38462	11,37744	2,23130	-12,98006	-3,78917	-3,758	,001

Guna mengetahui besaran pengaruh praktis dari perlakuan, kalkulasi *effect size* dengan metrik *Cohen's d* mencatatkan indeks sebesar 0,74. Indeks ini diklasifikasikan ke dalam kategori pengaruh "sedang menuju besar" (*moderate to large effect*). Signifikansi statistik dan kuatnya daya ungkit (*effect size*) dari intervensi pedagogis ini memberikan justifikasi empiris terhadap pandangan (Wicaksono dkk., 2020; Zhai dkk., 2023), yang menegaskan bahwa instrumen jurnal reflektif berfungsi sangat efektif sebagai alat penilaian diri (*self-assessment*) sekaligus pemicu kemandirian regulasi diri (*self-regulated learning*). Dalam bingkai ontologi pendidikan Islam, efektivitas numerik ini membuktikan secara ilmiah relevansi praktik muhasabah, di mana kegiatan evaluasi diri yang difasilitasi secara sistematis terbukti tidak hanya menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*), melainkan secara terukur mendongkrak perbaikan akhlak peserta didik (Amalia dkk., 2025; Anwar dkk., 2026).

C. Aktualisasi *muhasabah* dalam transformasi perilaku

Peningkatan signifikansi statistik yang telah dipaparkan sebelumnya sejatinya bermuara pada transformasi perilaku keseharian siswa, yang merupakan manifestasi nyata dari proses aktualisasi muhasabah. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini menyingkap sebuah model konseptual internalisasi nilai yang menjelaskan mekanisme psikologis di balik perubahan tersebut. Perkembangan karakter dan sikap siswa ternyata memiliki dinamikanya sendiri dan tidak terjadi secara instan dari sekadar penyampaian materi menuju perubahan sikap. Sebaliknya, internalisasi tersebut harus melewati

tahapan mediasi yang berkesinambungan: instrumen jurnal spiritual berfungsi memicu proses *refleksi diri*, yang kemudian melahirkan *kesadaran diri* (*self-awareness*), berlanjut pada tahap *evaluasi moral* (*muhasabah*), hingga akhirnya membuahkan *komitmen perbaikan* yang terwujud dalam *perilaku religius* otonom. Rangkaian mekanisme transformasi tersebut divisualisasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Model Konseptual Internalisasi Nilai Religius melalui Jurnal Spiritual

Berdasarkan alur pada Gambar 1, terlihat jelas bahwa perubahan perilaku religius siswa tidak terjadi secara instan, melainkan terbangun melalui proses psikologis yang berkesinambungan. Saat mengisi jurnal spiritual, siswa sebenarnya sedang diarahkan untuk melakukan refleksi diri, yaitu meninjau ulang kualitas ibadah dan tindak-tanduk mereka sepanjang hari. Pembiasaan ini secara perlahan memantik kesadaran diri (*self-awareness*). Siswa mulai bisa melihat sendiri di mana letak kekurangan mereka dan menyadari jarak antara ajaran ideal agama dengan apa yang benar-benar mereka praktikkan. Begitu kesadaran ini muncul, siswa akan masuk ke tahap evaluasi atau muhasabah. Di titik ini, mereka menimbang-nimbang kesalahan dan mulai memunculkan komitmen kuat untuk berbenah. Tekad perbaikan inilah yang pada akhirnya tereksekusi menjadi perubahan nyata pada perilaku religius mereka sehari-hari. Menariknya, diagram tersebut juga memperlihatkan adanya siklus umpan balik (*feedback loop*). Artinya, ketika perilaku religius siswa mulai membaik, pengalaman positif tersebut akan kembali memperdalam dan mempertajam kualitas refleksi mereka pada pengisian jurnal berikutnya. Siklus yang terus berputar ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai agama bukanlah proses satu arah yang langsung selesai, melainkan perjalanan pembinaan karakter (*tazkiyatun nafs*) yang terus bertumbuh.

Tahap krusial pertama dalam rantai transformasi ini adalah Tumbuhnya kesadaran diri pada siswa. Fakta ini terekam secara autentik dari pengakuan siswa saat diwawancara, seperti "*Ketika menulis jurnal, saya merasa seperti melihat diri saya sendiri, jadi saya tahu apa yang harus diperbaiki*" serta "*Saya baru sadar kalau sikap saya sehari-hari belum sesuai dengan apa yang saya pelajari di kelas*". Tumbuhnya

kesadaran ini membuktikan efektivitas kegiatan menulis reflektif (*reflective writing*) dalam membongkar isolasi kognitif siswa, di mana mereka mulai mampu mengidentifikasi kesenjangan antara nilai ideal agama dengan realitas perbuatan mereka. Temuan kualitatif ini secara langsung memperkuat teori pembelajaran transformatif (*transformative learning*) dari (Jaakkola dkk., 2022; Ho dkk., 2025) yang menegaskan bahwa kesadaran metakognitif merupakan fondasi absolut bagi lahirnya perubahan perilaku.

Setelah siswa menyadari kelemahannya, proses berlanjut pada tahap muhasabah atau evaluasi moral yang lebih mendalam. Pada fase ini, siswa mulai menimbang tindakannya dalam kerangka nilai iman, yang kemudian mendorong lahirnya komitmen untuk berbenah. Resolusi ini disuarakan secara gamblang oleh siswa melalui ungkapan: "*ingin terus memperbaiki diri setiap hari, harus lebih baik dari sebelumnya, merasa saatnya berubah*". Dalam perspektif epistemologi pendidikan Islam, mekanisme evaluatif ini adalah perwujudan esensial dari konsep muhasabah gagasan Ibn Qayyim al-Jauziyah, di mana introspeksi diri berfungsi sebagai instrumen vital menuju penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) (Amalia, 2025; Wijaya dkk., 2025). Proses ini turut divalidasi oleh hasil pengamatan kolaboratif guru sejawat (*observer*) yang mencatat bahwa integrasi jurnal ke dalam Modul Ajar sukses memfasilitasi "*siswa mengevaluasi diri dan memahami patokan perilaku*" secara lebih terarah.

Manifestasi puncak dari rangkaian muhasabah ini adalah transformasi perilaku yang teramati secara empiris di ruang kelas maupun lingkungan sekolah. Pada akhir intervensi, siswa memperlihatkan inisiatif dan kedisiplinan yang tinggi dalam pelaksanaan shalat dhuha maupun dzuhur berjamaah, tanpa lagi bergantung pada instruksi atau teguran dari pendidik. Perubahan ini secara paralel merambah pada ranah akhlak sosial; siswa menjadi lebih mumpuni dalam mengendalikan emosi (*ghadhab*) dan menjaga kesantunan bahasa. Kutipan refleksi siswa di dalam jurnal, seperti "*saya berusaha menjaga ucapan*" dan "*setelah refleksi, tidak ingin mengejek teman lagi*", menjadi instrumen pembuktian autentik bahwa pemahaman agama telah bertransformasi menjadi *locus of control* internal dalam diri mereka. Transformasi kemandirian perilaku ini menawarkan alternatif pendekatan yang kontras dengan metode pendisiplinan religius di sekolah yang seringkali bersifat *top-down* atau instruksional koersif. Jika pendekatan hukuman (punitif) kerap memicu perilaku religius yang bersifat artifisial atau hanya muncul saat diawasi guru, metode aktualisasi muhasabah ini berkesesuaian dengan teori (Jaakkola, 2022) mengenai *transformative learning*, di mana perubahan sejati menuntut adanya kesadaran metakognitif internal.

Meskipun demikian, kelancaran proses internalisasi nilai ini sangat dipengaruhi oleh dialektika faktor determinan di lapangan. Kesuksesan aktualisasi strategi ini sangat ditopang oleh penciptaan iklim kelas yang aman secara psikologis (*psychological safety*). Kondisi lingkungan yang suportif memungkinkan siswa merasa leluasa menuliskan kekurangannya tanpa kecemasan akan dihakimi, sebuah prasyarat mutlak dalam pembelajaran reflektif yang juga digaribawahi oleh (Edmondson, 1999; Clausen dkk., 2025). Di sisi lain, penelitian ini turut mengidentifikasi sejumlah faktor penghambat, meliputi keterbatasan durasi jam pelajaran serta resistensi awal siswa yang merasa ragu untuk membuka diri secara jujur. Kendala operasional semacam ini sejalan

dengan temuan (Hung dkk., 2010). Oleh karenanya, kehadiran pendidik yang mampu mendesain *scaffolding* secara sistematis serta memberikan pendampingan personal menjadi kunci penentu (*game changer*) bagi keberlanjutan penerapan pembelajaran reflektif di tingkat sekolah menengah umum.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktualisasi konsep *muhasabah* melalui penerapan jurnal spiritual yang terintegrasi dalam Modul Ajar Pendidikan Agama Islam (PAI) berpotensi dalam meningkatkan sikap religius siswa. Integrasi jurnal berkolom analitik mampu mentransformasi aktivitas refleksi siswa dari sekadar pencatatan rutinitas ibadah menjadi proses evaluasi moral yang lebih mendalam. Temuan ini didukung oleh peningkatan skor rata-rata sikap religius dari 129,35 menjadi 137,73, hasil uji *Paired Sample t-test* yang signifikan ($\text{Sig. } 0,001 < 0,05$), serta nilai *effect size* sebesar 0,74 yang menunjukkan pengaruh sedang menuju besar. Secara konseptual, penelitian ini menegaskan bahwa internalisasi nilai agama berlangsung melalui tahapan refleksi diri, kesadaran diri (*self-awareness*), *muhasabah*, dan komitmen perbaikan yang bermuara pada perilaku religius yang lebih otonom. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif terbatas, pelaksanaan pada satu kelas, serta durasi tindakan yang hanya berlangsung selama dua siklus. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih luas dan periode implementasi yang lebih panjang guna menguji konsistensi efektivitas jurnal spiritual dalam berbagai konteks pendidikan. Sebagai implikasi praktis, jurnal spiritual dapat dijadikan alternatif strategi pedagogis yang relevan dengan Kurikulum Merdeka untuk menjembatani pengembangan aspek kognitif dan afektif peserta didik.

Daftar Pustaka

- Alt, D., Raichel, N., & Naamati-Schneider, L. (2021). Higher Education Students' Reflective Journal Writing and Lifelong Learning Skills: Insights From an Exploratory Sequential Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 707168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707168>
- Amalia, R. A. M. P., Noupal, M., & Sakni, A. S. (2025). Muhasabah Diri Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Implementasinya terhadap Pengobatan Hati. *Jurnal Cakrawala Akademika (JCA)*, 2(2), 290–304. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fpersepsi.v5i1.9117>
- Anwar, C., Ihkwanudin, & Prasetiawati, E. (2026). Introspeksi Diri Dalam Al- Qur ' an (Studi Kajian Tafsir Tematik Ayat- Ayat Muhāsabah Al -Nafs). *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies*, 9(1), 592–605. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i1.2258.Self-Introspection>
- Budiman, A., Ghofur, A., Khadijah, S., Maswani, M., & Munandi, Y. (2025). Pengembangan Instrumen Self Assessment pada Perilaku Ibadah Siswa SMKN 2 Cikarang Barat Bekasi. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 5(7), 2154–2173. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i7.32307>
- Clausen, N. R., Abouarabi, Y. B., Chen, J., Hansen, S., Velmurugan, G., Fink, T., Lyngdorf, N. E., Guerra, A., & Du, X. (2025). First-Year University Students ' Perspectives on Their Psychological Safety in PBL Teams. *Education Sciences*, 1–18. <https://doi.org/10.3390/educsci15020236>
- Creswell, J. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods*. Sage Publications.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “ What ” and “ Why ” of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deepa, R., & Mansurali, A. (2022). Reflective Journaling to Assure Learning in the Affective Domain. *South Asian Journal of Business and Management Cases*, 11(2), 148–166. <https://doi.org/10.1177/22779779221104148>
- Dewey, J. (1933). *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. D.C. Heath & Company. <https://books.google.co.id/books?id=llnQIG7rYcoC>
- Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Glock, & Stark. (1965). *Religion and Society in Tension*. Rand McNally.
- Ho, W. W. Y., & Lau, Y. H. Y. (2025). Role of reflective practice and metacognitive awareness in the relationship between experiential learning and positive mirror effects : A serial mediation model. *Teaching and Teacher Education*, 157(December 2024), 104947. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104947>
- Holdcroft, B. (2006). What is religiosity? *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice*. <https://ejournals.bc.edu/index.php/cej/article/view/733>
- Holdo, M. (2023). Critical Reflection : John Dewey ’ s Relational View of Transformative Learning. *Journal of Transformative Education*, 21(1), 9–25. <https://doi.org/10.1177/15413446221086727>
- Hung, H.-T., & Yuen, S. C.-Y. (2010). Educational use of social networking technology in higher education. *Teaching in Higher Education*, 15(6), 703–714. <https://doi.org/10.1080/13562517.2010.507307>
- Ihsan, F. A., Lestari, A. D., Ratih, I. S., & Fitri, F. (2025). Kelemahan dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah Indonesia : Penyebab dan Solusi. *Journal Of Innovative Research*, 02, 262–274. <https://ziaresearch.or.id/index.php/mesada/article/view/56>
- Indonesia, R. (2003). *UU NO. 20 Tahun 2003*.
- Irwan, A., Efendi, R. N., Prasiska, C., Tohamba, P., & Aswita, D. (2026). Strategi Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) dan Metode Implementasinya pada Pendidikan Dasar: A systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 12(April), 802–826. <https://doi.org/10.31932/jpdp.v12i1.6131>
- Jaakkola, N., Karvinen, M., Hakio, K., Wolff, L., Mattelmäki, T., & Friman, M. (2022). Becoming Self-Aware — How Do Self-Awareness and Transformative Learning Fit in the Sustainability Competency Discourse? *Frontiers in Education*, 7(May). <https://doi.org/10.3389/educ.2022.855583>
- Jauhari, A., & Suwendi. (2025). Pendekatan Multikultural dalam Pendidikan Agama di Madrasah. *Sibatik Journal*, 4(10), 3471–3488. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i10.3518>
- Karera, A., Kalondo, L., Amkongo, M., & Izaacs, L. (2023). Writing for reflection: Radiography students’ experiences with reflective journaling. *Radiography*, 29(5), 950–955. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.radi.2023.07.009>
- Kemendikbudristek, K. B. (2022). *Dimensi, Elemen, dan Sublemen Profil Pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka*.
- Kemmis, McTaggart, & Nixon. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Kolb. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*.
- Lakpesdam. (2023). *Policy Brief Relix Index Religiosity 2023 Keberagaman*.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=Bt0uuQEACAAJ>
- Pambudi, D. S., Iskarina, A. D., Oktavianingtyas, E., Susanto, & Hobri. (2021). Analisis Kemampuan Berpikir Reflektif Siswa SMP dalam Memecahkan Masalah Aritmetika Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 10(3), 1926–1940. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v10i3.4063>
- Purwanto, Y., Saepudin, A., & Sofaussamawati, S. (2023). The Development of Reflective Practices for Islamic Religious Education Teachers. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1 SE-Articles), 107–122. <https://doi.org/10.15575/jpi.voi0.24155>
- Ramadhan, A. A. (2025). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Perubahan Afektif , Kognitif Dan Psikomotorik Mahasiswa Serta Dampaknya Terhadap Sikap Akademik. *Journal of Islamic Education El Madani*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.55438/jiee.v5i1.187>
- Ridho, M., & Salito. (2025). Makna Kegiatan Akhir Pembelajaran Bagi Guru Dan Siswa : Sebuah Pendekatan Kualitatif. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, Dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 206–218. <https://journal.yapakama.com/index.php/Jamed%0A206>
- Rikawati, K., & Sitinjak, D. (2020). Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa dengan Penggunaan Metode Ceramah Interaktif. *Journal of Educational Chemistry*, 2(2), 40–48. <https://doi.org/10.21580/jec.2020.2.2.6059>
- Sakti, A. S. L., & Himawan, R. (2024). Dimensions of Religiosity in Abidah El Khalieqy's Novels. *Literature & Literacy*, 2(1), 24–35. <https://doi.org/10.21831/litlit.v2i1.218>
- Satriadi, I. (2025). Lived Meaning of Qur ' anic Reflection in Spiritual Transformation among Pesantren Students. *Irfana: Journal of Religious Studies*, 1(5).
- Sembiring, L. S. B., Juliani, Lestari, A. N., Ma, D., & Kurniawan, D. (2024). Pengaruh Kurang Optimalnya Pendidikan Agama Islam Terhadap Pembentukan Karakter Siswa di Indonesia. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 01(02), 219–230. <https://doi.org/10.61253/j7qb6m68>
- Sintiya, S. (2025). Metode Reflective Learning sebagai Inovasi Pembelajaran PAI di Perguruan Tinggi Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Univeristas Insaniah Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 19714–19720. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.29426>
- Siregar, N., Putri, F. A., Saputri, V., & Sakunti, S. R. (2023). Kendala Mengimplementasikan Jurnal Reflektif sebagai Bentuk Profesionalisme Guru MI. *Journal on Education*, 05(02), 1656–1662. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.801>
- Sohail, A., & Akram, H. (2025). The role of self-awareness and reflection in academic achievement : A psychological and Bayesian analysis. *Pedagogical Research*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.12.11>
- Wicaksono, V. D., Budiyono, & Supriyono. (2020). Reflective Journal Development As Self-Assessment. *Edulec: Journal of Education and Technology*, 4(2), 147–153. <https://doi.org/10.29062/edu.v4i2.114>
- 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>
- Wu, L., Chen, Y., & Huang, X. (2025). The process and motivations of individual values internalization: a qualitative study. *BMC Psychology*, 13(1), 1036. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03424-2>
- Yadav, S. (2022). Reflective Journals : A tool for Self-Reflection , Self-Awareness and

- Professional Development. *Educational Resurgence Journal*, 5(1). https://www.researchgate.net/publication/372350059_Reflective_Journals_A_tool_for_Self-Reflection_Self-Awareness_and_Professional_Development
- Zhai, N., Huang, Y., Ma, X., & Chen, J. (2023). Can reflective interventions improve students' academic achievement? A meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101373. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101373>