

ABSTRAK

Nama : Siti Nurelis

NIM : 1211040150

Judul : Pengaruh Muhasabah Terhadap Kepercayaan Diri Remaja (Studi Eksperimen Di Posyandu Manggis, Perumahan Sarimas, Kota Bandung)

Kepercayaan diri merupakan aspek fundamental dalam perkembangan psikologis remaja yang berperan penting dalam kehidupan sosial, akademik, dan emosional mereka. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri pada sebagian remaja, yang dapat menjadi hambatan dalam interaksi sosial maupun pencapaian prestasi. Muhasabah, sebagai pendekatan reflektif berbasis spiritual, diyakini memiliki kontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh muhasabah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja, dengan mengkaji perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi muhasabah. Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun, diajukan hipotesis bahwa muhasabah berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di Posyandu Manggis.

Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method* dengan model *concurrent triangulation*, yaitu dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif secara seimbang. Subjek penelitian terdiri dari 11 remaja yang mengikuti intervensi muhasabah selama tiga sesi. Data kuantitatif diperoleh melalui skala kepercayaan diri, sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui jurnal refleksi peserta.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar subjek (8 dari 11) berada dalam kategori kepercayaan diri sedang, dua subjek berada dalam kategori rendah, dan satu subjek berada dalam kategori tinggi. Setelah intervensi, terjadi sedikit perubahan distribusi, satu subjek yang sebelumnya berada dalam kategori rendah berpindah ke kategori sedang, sehingga jumlah subjek dalam kategori sedang meningkat menjadi 9. Sementara itu, satu subjek tetap berada dalam kategori rendah, dan satu subjek tetap berada dalam kategori tinggi. Uji hipotesis menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik ($p = 0.066 > 0.05$) yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan muhasabah terhadap kepercayaan diri remaja. Namun demikian, nilai *effect size* (Cohen's $d = -0.623$) menunjukkan adanya dampak dalam kategori sedang. Selain itu, data kualitatif mengungkapkan adanya perubahan psikologis positif pada peserta, seperti meningkatnya kesadaran diri, ketenangan, dan motivasi untuk memperbaiki diri. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi muhasabah tetap memberikan pengaruh yang bermakna secara praktis meskipun tidak signifikan secara statistik.

Kata Kunci: Eksperimen, Kepercayaan Diri, Muhasabah, Remaja,