

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki potensi untuk berkembang secara optimal, namun pencapaian tersebut sangat bergantung pada keyakinan terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri bukan sekadar perasaan yakin terhadap kemampuan, tetapi juga menjadi dasar bagi setiap individu dalam membangun relasi sosial, menghadapi tantangan, serta menentukan langkah-langkah menuju kesuksesan. Dalam berbagai bidang kehidupan baik akademik, profesional, maupun sosial kepercayaan diri berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang bersikap dan mengambil keputusan.

Menurut Ghufroon (2010) kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang diwujudkan dalam keyakinan terhadap kemampuan diri, individu yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah terpengaruh oleh faktor eksternal, sehingga mampu mempertahankan kestabilan emosional dan psikologisnya. Sejalan dengan itu, Ifdil (2017) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang memungkinkan individu menilai dirinya serta situasi di sekitarnya secara lebih objektif. Sikap ini berpengaruh pada cara seseorang merespons tantangan dan bagaimana ia berinteraksi dalam lingkungan sosialnya.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu sedang membentuk identitas diri dan menghadapi berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, kepercayaan diri menjadi aspek penting yang menentukan bagaimana seorang remaja menilai dirinya sendiri, merespons tekanan lingkungan, serta mengambil keputusan.

Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tantangan, berani berbicara di depan umum, serta memiliki motivasi yang kuat dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah sering kali mengalami kecemasan sosial, ragu

dalam mengambil keputusan, serta kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Srijayarni, 2023).

Namun demikian, kepercayaan diri yang berlebihan juga dapat berdampak negatif. Remaja yang terlalu percaya diri tanpa didukung oleh kemampuan yang sesuai berisiko bersikap sombong, meremehkan orang lain, dan mengambil keputusan impulsif yang kurang bijak. Oleh karena itu, keseimbangan dalam kepercayaan diri menjadi hal yang penting yakni merasa yakin terhadap diri sendiri, namun tetap rendah hati (Habibie, 2024).

Kepercayaan diri tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran, pengalaman hidup, serta keberanian dalam menghadapi tantangan. Individu yang aktif mencoba, berani menghadapi kegagalan, dan mampu belajar dari kesalahan cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, sikap pasif dan kecenderungan menghindari situasi sulit justru dapat menghambat perkembangan rasa percaya diri.

Selain itu, kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal yang berperan meliputi citra diri, pengalaman pribadi, serta keberhasilan dan kegagalan yang dialami seseorang. Individu dengan citra diri positif cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, mereka yang mengalami kegagalan tanpa melakukan refleksi terhadap pengalaman tersebut berisiko memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah.

Pola pikir juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri. Seseorang dengan *growth mindset* lebih terbuka terhadap tantangan dan percaya bahwa kemampuannya dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran. Sebaliknya, individu dengan *fixed mindset* cenderung memiliki keterbatasan dalam meningkatkan kepercayaan diri karena melihat kemampuan sebagai sesuatu yang tetap dan tidak dapat berubah.

Selain faktor dari dalam diri individu, lingkungan eksternal juga memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri. Dukungan sosial dari keluarga,

teman sebaya, dan lingkungan pendidikan memberikan pengaruh besar terhadap bagaimana seorang remaja memandang dirinya sendiri. Remaja yang mendapat dorongan positif dari orang-orang di sekitarnya cenderung memiliki rasa percaya diri lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami tekanan atau kritik berlebihan.

Di era perkembangan teknologi digital saat ini telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari interaksi sosial hingga transaksi ekonomi. Dunia digital kini menjadi ruang tanpa batas, memungkinkan individu untuk berkomunikasi, bernegosiasi, dan berinteraksi tanpa terhalang oleh lokasi geografis. Kemajuan ini membawa peluang besar, tetapi juga tantangan baru, terutama dalam hal membangun dan mempertahankan kepercayaan diri dalam ekosistem digital.

Dalam konteks ini, kepercayaan diri menjadi elemen penting yang perlu dikembangkan agar individu dapat memanfaatkan teknologi secara optimal. Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan digital, menguasai teknologi, dan menavigasi komunikasi di platform digital berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Namun, tantangan juga muncul dari budaya media sosial yang sering kali menciptakan tekanan psikologis, terutama bagi remaja. Banyak dari mereka tanpa sadar membandingkan diri dengan standar kecantikan, kesuksesan, atau kehidupan ideal yang mereka lihat di dunia maya. Hal ini dapat memicu perasaan minder, insecure, serta kecemasan sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, media sosial menjadi faktor lain yang sangat berpengaruh dalam era digital saat ini. Banyak remaja yang tanpa sadar membandingkan diri dengan standar kecantikan atau kesuksesan yang mereka lihat di dunia maya, sehingga berpotensi menyebabkan perasaan minder dan *insecure*. Budaya dan sistem pendidikan juga dapat memengaruhi perkembangan kepercayaan diri, di mana lingkungan yang mendukung eksplorasi dan kebebasan berekspresi memungkinkan individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Fenomena ini juga berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri di kalangan remaja, khususnya akibat pengaruh media sosial. Pola perbandingan diri dengan citra ideal yang sering ditampilkan di dunia maya dapat menghambat perkembangan psikologis mereka. Remaja yang terlalu sering terpapar standar yang tidak realistis cenderung merasa kurang berharga dan mengalami kecemasan sosial. Penelitian Valentina (2022) menemukan bahwa 83,5% remaja putri mengalami *insecurity* akibat penggunaan media sosial, terutama karena perbandingan diri yang terus-menerus. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih kritis dalam menggunakan media sosial, serta penguatan literasi digital agar individu dapat membangun kepercayaan diri tanpa terjebak dalam tekanan dunia maya.

Penelitian lain turut memperkuat temuan ini dengan mengungkapkan tingginya angka remaja yang mengalami kepercayaan diri rendah. Farida (2014) menyebutkan bahwa sebanyak 75% remaja memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, sedangkan hanya 25% berada pada tingkat sedang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja masih belum memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Kondisi ini membawa dampak yang luas, seperti penurunan prestasi akademik, terganggunya hubungan sosial, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental.

Melihat kompleksitas permasalahan ini, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu remaja membangun kepercayaan diri. Selain aspek psikologis, aspek spiritual juga dapat membantu dalam proses ini. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut memungkinkan individu untuk lebih memahami potensi diri, menjalani kehidupan dengan lebih tenang, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Salah satu pendekatan spiritual yang diyakini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri adalah muhasabah. Muhasabah ialah introspeksi, mawas, atau meneliti diri, yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat (Syukur, 2006).

Muhasabah mendorong individu untuk mengevaluasi diri secara mendalam, mengenali kelebihan dan kekurangan, serta melakukan perbaikan diri dengan kesadaran dan niat yang tulus (Habibie, 2024). Dengan menerapkan muhasabah, individu dapat membangun pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri, sehingga kepercayaan diri yang terbentuk menjadi lebih stabil dan tidak bergantung pada validasi eksternal.

Konsep muhasabah sebagai refleksi spiritual dalam tradisi Islam memiliki keselarasan dengan praktik reflektif dalam psikologi, yang menekankan pentingnya introspeksi untuk membangun pemahaman dan kesadaran diri. Dalam psikologi, introspeksi merupakan proses menelaah pikiran, emosi, dan pengalaman pribadi secara mendalam, yang memungkinkan individu mengenali pola perilaku, mengevaluasi keputusan, serta mengembangkan diri secara lebih sadar (Cherry, 2025). Sejalan dengan itu, Lilienfeld (2020) menjelaskan bahwa praktik reflektif telah banyak diterapkan dalam pelatihan psikologi untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, meninjau kembali pengalaman klinis, serta membentuk profesional yang lebih peka secara emosional dan tajam dalam berpikir

Manurut Ardimen (2019) muhasabah memiliki manfaat terapeutik, yang dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan, pencegahan, dan pengembangan diri. Dengan refleksi yang tepat, remaja dapat lebih mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta membentuk keyakinan yang lebih sehat terhadap diri sendiri.

Muhasabah tidak hanya terbatas pada aspek spiritual, tetapi juga memiliki implikasi dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis. Remaja yang rutin melakukan muhasabah cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, lebih bijak dalam mengambil keputusan, serta memiliki sikap yang lebih positif terhadap kehidupan.

Dengan demikian, Muhasabah diyakini mampu membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri secara sehat, karena melatih mereka untuk menerima diri sendiri, bersyukur atas nikmat yang diberikan Tuhan, serta

memperkuat identitas spiritual mereka. Melalui praktik ini, remaja diharapkan dapat membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri, lebih siap menghadapi tantangan emosional dan sosial, serta lebih kuat dalam menghadapi pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan beberapa remaja di Posyandu Manggis, Perumahan Sarimas, Kota Bandung, ditemukan indikasi adanya permasalahan kepercayaan diri. Beberapa remaja menyatakan bahwa mereka kerap merasa rendah diri, baik dalam hal kemampuan akademik maupun interaksi sosial. Misalnya, salah satu remaja berusia 15 tahun menyampaikan bahwa ia sering merasa tidak sehebat teman-temannya. Sementara itu, remaja lainnya mengaku cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena kurang percaya diri dalam berkomunikasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti beranggapan bahwa muhasabah dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Muhasabah terhadap Kepercayaan Diri Remaja (Studi Eksperimen di Posyandu Manggis, Perumahan Sarimas, Kota Bandung)"**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri remaja posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung sebelum dilakukan intervensi muhasabah ?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri remaja di posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung setelah dilakukan intervensi muhasabah?
3. Bagaimana pengaruh intervensi muhasabah terhadap kepercayaan diri remaja di posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja di posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung sebelum diberikan intervensi muhasabah.
2. Mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja di posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung setelah diberikan intervensi muhasabah.

3. Mengetahui pengaruh intervensi muhasabah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan wawasan dan literatur ilmiah dalam bidang tasawuf dan psikoterapi, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan muhasabah. Selain itu, Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi akademisi dan peneliti yang tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara pendekatan spiritual dengan penguatan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi dalam pengembangan teori tetapi juga membuka peluang bagi kajian lebih lanjut mengenai penerapan muhasabah dalam berbagai konteks.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi remaja di Posyandu Manggis dengan membantu membangun kepercayaan diri melalui muhasabah. Refleksi diri berkelanjutan yang dapat meningkatkan kesadaran diri, membantu menghadapi tantangan akademik, sosial, dan psikologis dengan lebih baik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan konseling, pengurus PIK Remaja, dan tokoh masyarakat dalam merancang program pendidikan karakter yang mengintegrasikan muhasabah sebagai metode penguatan psikologis dan peningkatan kepercayaan diri.

E. Kerangka Berpikir

Remaja merupakan kelompok usia yang dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu aspek yang mempengaruhi perkembangan remaja adalah aspek kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas hidup. Lauster (2001) menyebutkan bahwa kepercayaan diri mencerminkan sikap positif terhadap diri sendiri serta kesadaran atas kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Menurut Riyanti (2021) individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya menunjukkan beberapa karakteristik, seperti yakin akan kemampuan diri, stabil secara emosional, mampu menghadapi penolakan, dan dapat menjadi diri sendiri, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Seiring dengan perkembangan teknologi, selain memberikan dampak positif, juga terdapat dampak negatif yang perlu diperhatikan. Salah satu dampak negatif tersebut adalah pengaruh media sosial terhadap standar sosial yang sering kali tidak sesuai dengan realita. Hal ini dapat menyebabkan meningkatnya rasa *insecure* dan menurunnya kepercayaan diri. Banyak individu yang merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan, kesuksesan, atau gaya hidup yang ditampilkan di media sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Sahroni et al., 2023). Selain itu, fenomena *cyberbullying* di media sosial juga berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri remaja, karena mereka sering kali menjadi sasaran komentar negatif atau perbandingan sosial yang tidak sehat (Assan et al., 2024).

Fenomena tersebut menjadikan remaja sering kali merasa minder, tidak percaya pada kemampuan sendiri, dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, khususnya media sosial. Ekspektasi sosial yang dibentuk oleh media sering kali menciptakan tekanan psikologis pada remaja yang berujung pada perasaan kurang percaya diri dan kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain (Saputro, 2022).

Kondisi ini mencerminkan karakteristik umum dari individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri, merasa pesimis, dan takut akan kegagalan.

Mereka juga cenderung menolak pujian, memposisikan diri di urutan terakhir, mudah menyerah pada nasib, dan merasa putus asa. Hal ini sejalan dengan penelitian (Agustini, 2019) yang menyatakan bahwa semakin rendah tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami kecemasan sosial, seperti rasa takut dinilai oleh orang lain, menghindari interaksi sosial, serta kesulitan dalam mengekspresikan diri.

Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis untuk membantu remaja dalam membangun kepercayaan diri. Pendekatan yang digunakan idealnya tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual agar penanganan dapat dilakukan secara holistik. Salah satu pendekatan yang dinilai potensial adalah muhasabah.

Muhasabah merupakan proses introspeksi diri untuk menilai segala bentuk ucapan maupun tindakan, baik yang bersifat lahir maupun batin (Mujieb, 2009). Sebagai bentuk refleksi diri, muhasabah penting dilakukan oleh setiap individu untuk mengevaluasi berbagai aspek dalam kehidupan. Dengan melakukan muhasabah, seseorang dapat mengenali dan memperbaiki kesalahan serta meningkatkan perbuatan baik yang telah dilakukan. Proses ini berperan dalam membentuk pribadi yang lebih sadar dan berkembang ke arah yang lebih baik (Saputra, 2022).

Dalam kitab *Adabun Nufus* karya Harits al-Muhasibi yang diterjemahkan oleh Taufiq Damas (2023) muhasabah dijelaskan sebagai proses introspeksi yang mendalam untuk mengenali dan menilai diri sendiri. Harits al-Muhasibi mengibaratkan manusia sebagai botol-botol dalam sebuah keranjang, di mana isi setiap botol mencerminkan akhlak dan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Untuk memahami jati diri, seseorang perlu menguji dirinya dalam berbagai situasi, seperti bagaimana ia bersikap saat dihormati atau dikasari, bagaimana ia menahan hawa nafsu, serta bagaimana ia mempertahankan kejujuran dan amanah dalam kondisi sulit. Melalui muhasabah, seseorang dapat memperbaiki kesalahan, meningkatkan kualitas moral, dan mencapai kestabilan spiritual dalam menjalani kehidupan.

Muhasabah sebagai refleksi diri dapat diukur melalui beberapa indikator (Salleh & Khafidz, 2017). Pertama, evaluasi aktivitas tubuh, yaitu refleksi terhadap ucapan, pendengaran, serta tindakan yang dilakukan sehari-hari, yang membantu individu menyadari apakah perilaku mereka sudah sejalan dengan nilai-nilai positif. Kedua, melihat dosa-dosa yang lalu, yaitu kesadaran seseorang terhadap kesalahan yang telah dilakukan dan motivasi untuk berubah melalui langkah-langkah seperti mengingat kesalahan, melakukan taubat, dan memaafkan diri sendiri sebagai bentuk pembelajaran.

Ketiga, evaluasi ibadah fardhu, yaitu menelaah kualitas dan konsistensi dalam menjalankan ibadah wajib, yang dapat meningkatkan spiritualitas dan komitmen dalam beribadah, termasuk dengan menambah amalan sunah sebagai bentuk penyempurnaan. Keempat, menghayati nikmat yang Allah berikan, yaitu refleksi terhadap berbagai karunia yang telah diterima, yang mendorong seseorang untuk membedakan nikmat yang diperoleh melalui cara halal dan haram serta menumbuhkan rasa syukur sebagai bentuk kepatuhan terhadap Tuhan.

Proses muhasabah memungkinkan seseorang untuk membedakan antara akhlak yang baik dan buruk, sehingga ia dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas diri. Introspeksi yang jujur membantu seseorang dalam mencapai ketakwaan, keistiqamahan, serta memperkuat hubungan dengan Tuhan dan sesama manusia. Jika seseorang menyadari adanya kekurangan dalam karakter dan perilaku, maka ia harus berupaya memperbaikinya dengan kesadaran penuh serta memohon pertolongan kepada Allah agar menjadi pribadi yang lebih baik.

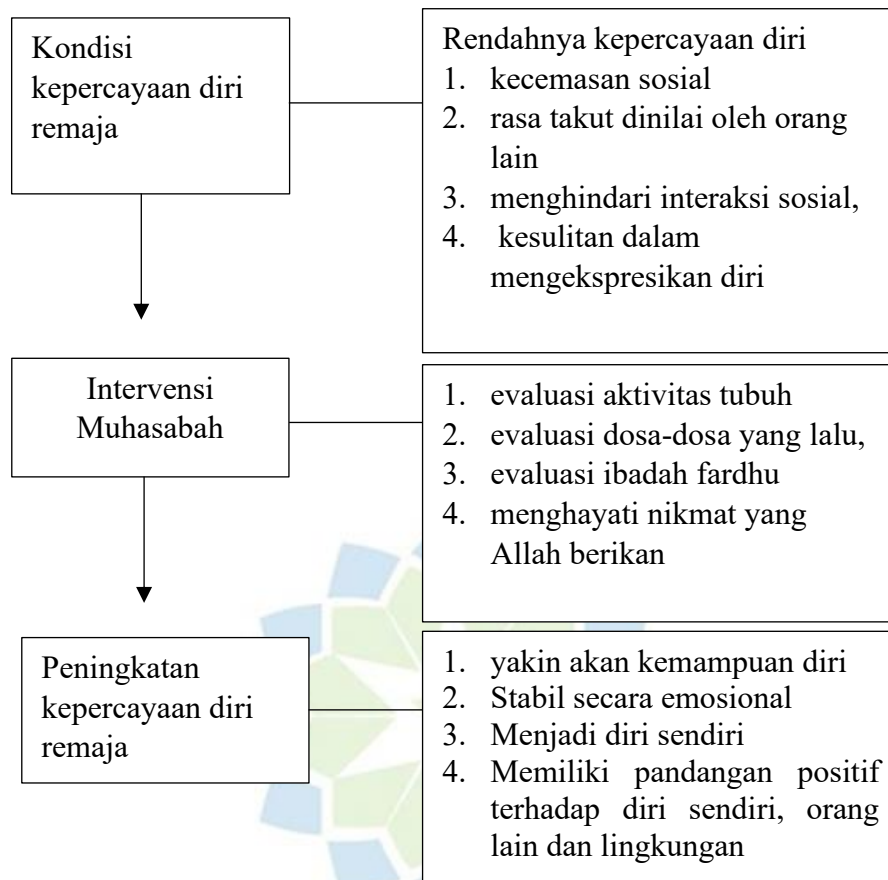
Dalam perspektif psikologi, muhasabah sejalan dengan konsep introspeksi atau refleksi diri yang berfungsi sebagai mekanisme evaluasi diri untuk meningkatkan kualitas pribadi. Hadziq (2005) menjelaskan bahwa introspeksi adalah metode yang digunakan untuk menelaah dan mengevaluasi pola pikir, perasaan, serta perilaku seseorang agar dapat mengalami perbaikan.

Melalui introspeksi diri, seseorang dapat mengevaluasi kesalahan, memahami emosi, serta memperbaiki pola pikir guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Proses ini membantu individu melepaskan beban negatif, menerima diri dengan lebih baik, dan memperkuat ketahanan mental. Selain itu, mendekatkan diri kepada Allah melalui doa dan perenungan dapat memberikan ketenangan batin serta kestabilan emosional, sehingga seseorang mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif dan optimis (Syed Mohsin et al., 2022).

Muhasabah diri berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri, yang menjadi fondasi utama dalam pembentukan kepercayaan diri. Individu yang secara konsisten melakukan introspeksi akan lebih memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sehingga mampu membangun penerimaan diri yang lebih utuh. Proses refleksi ini membantu seseorang melihat dirinya secara objektif, mengenali potensi yang dimiliki, serta memperbaiki aspek-aspek yang masih perlu dikembangkan. Dalam konteks psikologi, introspeksi diri memungkinkan individu untuk mengevaluasi pola pikir, perasaan, dan perilaku guna meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hakim, 2008).

Dengan demikian, muhasabah sebagai proses refleksi diri berbasis spiritual berperan penting dalam membangun kesadaran diri, yang menjadi fondasi utama dalam pembentukan kepercayaan diri. Praktik muhasabah membantu remaja untuk mengenali potensi dirinya, menerima kekurangan dengan lebih bijaksana, serta memperbaiki kesalahan melalui evaluasi diri yang berkelanjutan. Selain membantu mereka dalam membangun ketahanan emosional dan mental, muhasabah juga mendorong individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih percaya diri dan optimis.

Sebagai bagian dari penelitian ini, konsep kerangka berpikir disajikan dalam bentuk bagan berikut untuk memberikan pemahaman yang lebih sistematis mengenai keterkaitan antara muhasabah diri dan kepercayaan diri.



Gambar 1.1 kerangka berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata *hypo* berarti sebelum dan *thesis* berarti pendapat atau pernyataan. Jadi hipotesis merupakan pernyataan yang pada diungkapkan namun belum diketahui kebenarannya (Imam, 2016). Saifuddin mengungkapkan hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara (masih perlu diuji kebenarannya) terhadap pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya berdasarkan teori yang telah digunakan untuk menjelaskan hubungan di antara variabel-variabel penelitian (Saifuddin, 2018).

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu muhasabah sebagai variabel X dan kepercayaan diri sebagai variabel Y. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁: Muhasabah berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja

H₀: Muhasabah tidak berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini adalah muhasabah berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di posyandu Manggis, perumahan Sarimas, kota Bandung.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan baik mengenai kekurangan maupun kelebihan yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, kajian ini mempunyai andil besar dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya mengenai teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Beberapa penelitian dan kajian dengan tema yang relevan dengan penelitian ini yaitu mengenai muhasabah diri dan kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1. Nurul Ulya dan Rinova Cahyandari (2023) dalam artikelnya berjudul *"Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami pada Individu Usia Dewasa Awal"* menggunakan metode pre-eksperimen terhadap dua responden yang mengalami masalah kepercayaan diri. Terapi muhasabah diberikan dalam tiga sesi, masing-masing mencakup refleksi diri, introspeksi, dan evaluasi, yang diperkuat dengan tugas mandiri antar sesi untuk memperdalam pemahaman diri. Hasilnya menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri dari 112 menjadi 137 pada responden pertama, dan dari 120 menjadi 129 pada responden kedua. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terapi muhasabah efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui peningkatan kesadaran diri, pemahaman akan potensi diri, dan komitmen terhadap proses perubahan. Hal ini selaras dengan prinsip dasar terapi muhasabah yang menekankan pentingnya evaluasi diri secara terus-menerus sebagai upaya untuk memperbaiki perilaku dan memperkuat keyakinan pada kemampuan diri (Ulya & Cahyandari, 2023).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Chandarani Paramitha Siwi (2020) berjudul *"Pelatihan Muhasabah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktifis"* menunjukkan bahwa muhasabah dapat menjadi metode efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan

menggunakan desain pretest-posttest control group, penelitian ini melibatkan 21 mahasiswa aktivis yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji statistik Mann Whitney U menunjukkan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa pelatihan muhasabah secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dibandingkan kelompok yang tidak mendapat pelatihan.

3. Iqbal Syafri dan Hudzaifah Achmad Qotadah (2020) dalam artikelnya berjudul *"Muhasabah Diri sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency"* mengemukakan bahwa praktik muhasabah tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memiliki peran penting dalam mengatasi perilaku menyimpang pada remaja. Praktik muhasabah yang mencakup empat aspek utama, yaitu *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), muhasabah (evaluasi diri) *mujahadah* (usaha sungguh-sungguh untuk berubah), dan *mu'atabah* (penyesalan atas kesalahan) terbukti efektif dalam mengarahkan perilaku remaja ke arah yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan observasi langsung dan wawancara mendalam pada beberapa responden yang sebelumnya terlibat dalam perilaku *delinquency*. Hasilnya menunjukkan bahwa muhasabah mampu memperkuat kontrol diri dan memperbaiki pola pikir remaja, sehingga mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan kepercayaan diri (Syafri, 2018).
4. Ifdil, dkk (2017) dalam artikel berjudul *"Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri"* menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri. Penelitian ini melibatkan 150 responden dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* yang positif dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Remaja putri yang merasa nyaman dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki keyakinan yang lebih

kuat terhadap kemampuan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan sosial, akademis, dan personal (Ifdil et al., 2017).

5. I'anutul Musthoinah Afifiani (2019) dalam skripsinya berjudul *"Pengaruh Muhasabah Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri"* menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini melibatkan 80 responden dan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi muhasabah. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara muhasabah dan kepercayaan diri, dengan nilai korelasi sebesar 0,720. Ini berarti bahwa muhasabah memberikan pengaruh sebesar 51,9% terhadap peningkatan rasa percaya diri, yang menandakan bahwa hampir separuh dari perubahan tingkat kepercayaan diri responden dipengaruhi oleh praktik muhasabah (Afifiani, 2019).
6. Ovi Andarischa Saputro (2022 dalam skripsi berjudul *"Muhasabah Sebagai Upaya untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri Remaja"* menggunakan pendekatan antropologi dalam penelitian lapangan. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman kontekstual terhadap dinamika sosial dan psikologis remaja dalam proses muhasabah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik muhasabah tidak hanya membantu remaja dalam meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki perilaku, tetapi juga mendorong mereka untuk lebih optimis dan positif dalam memandang masa depan. Muhasabah terbukti efektif dalam mengurangi rasa minder, meningkatkan keberanian untuk berpendapat, dan memperkuat keyakinan diri (Saputro, 2022).
7. Ismi Else Sukaisih (2022) dalam skripsinya berjudul *"Hubungan Muhasabah dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang"* menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden 65 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala muhasabah dan skala kepercayaan diri untuk mengukur hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara muhasabah dan kepercayaan diri,

dengan nilai korelasi yang memperkuat hipotesis bahwa semakin sering seseorang melakukan muhasabah, semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya (Else, 2022).

Secara umum, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan adanya konsistensi hasil bahwa muhasabah berperan penting dalam peningkatan kepercayaan diri. Namun demikian, terdapat sejumlah pembaruan (*novelty*) yang membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya. Penelitian ini mengambil konteks yang berbeda, yaitu pada remaja yang tergabung dalam Posyandu Manggis di Perumahan Sarimas, Kota Bandung. Dari segi pendekatan, penelitian ini menggunakan metode *mixed method* dengan model *concurrent triangulation* yang menggabungkan data kuantitatif melalui skala kepercayaan diri dan data kualitatif melalui jurnal refleksi peserta. Pendekatan ini tidak hanya mengukur pengaruh muhasabah secara statistik, tetapi juga menangkap pengalaman subjektif peserta secara lebih mendalam.

Dengan konteks, metode, dan subjek penelitian yang berbeda penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam penerapan muhasabah sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, khususnya di posyandu Manggis perumahan Sarimas kota Bandung.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG