

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Muhasabah

1. Definisi Muhasabah

Menurut bahasa muhasabah berasal dari kata *hâsaba yuhâsibu hisâban wa muhâsabatan*, yang berarti menghitung. ¹ Sedangkan menurut istilah muhasabah memiliki arti sebagai penyucian diri dan berhati-hati, baik saat melaksanakan perintah Allah SWT maupun menghindari larangan-Nya. ²

Muhasabah berarti upaya penghitungan diri, evaluasi diri atau introspeksi. ³ Pada pengertian lain muhasabah didefinisikan sebagai menghitung diri atau melakukan introspeksi terhadap semua apa (ucapan atau perbuatan lahir maupun batin) yang telah diperbuat. Seperti kata-kata yang diucapkan oleh Umar bin Khatab, “Hisablah dirimu sebelum dihisab oleh Allah, dan timbanglah diri dan perbuatan kalian itu sebelum ditimbang oleh Allah.” ⁴

Kalimat diatas menjelaskan mengenai perintah untuk bermuhasabah terhadap segala kesalahan, dosa-dosa, maupun perbuatan negatif yang pernah seseorang lakukan baik terhadap dirinya maupun pada orang lain. Dalam penjelasan lain, muhasabah mempunyai arti

¹ M. Abdul Mujieb, Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), hal. 300

² M. Abdul Mujieb, Ensiklopeida Tasawuf Imam Al-Ghazali..., hal.300

³ Imam al-Ghazali, Ihya ‘Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), hal. 15

⁴ M. Abdul Mujieb, Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), hal. 300

menanamkan larangan-larangan agama pada jiwa, lalu mendidiknya untuk menanamkan perasaan minder yang menjadi hambatan untuk mencapai ketulusan hati, mahabbah dan keikhlasan.⁵

Sedangkan menurut Muhammad Isa Waley yang dikutip oleh Sudirman Tebba mendefinisikan muhasabah seperti pengamatan atau ujian terhadap diri sendiri.⁶ Pemikiran Abu Hamid al-Ghazali yang dikutip oleh Sudirman Tebba, hakikat muhasabah yaitu memperbaiki diri dan memerhatikan apa yang telah diperbuat di masa lalu dan akan diperbuat di masa yang akan datang.⁷

Metode Muhasabah juga sering disebut sebagai metode mawas diri. Yang dimaksud dengan proses mawas diri yakni meninjau ke dalam, ke hati nurani demi menyadari apakah benar atau tidaknya, bertanggung jawab atau tidaknya suatu usaha yang telah dilakukan. Sementara itu pada pengertian lain dijelaskan, metode mawas diri juga merupakan integrasi diri dimana egoisme maupun egosentrisme diubah dengan *sepi ing pamrih*. Tahap integrasi diri ini perlu ditempuh bersama perubahan diri menggunakan latihan-latihan agar manusia bisa memperoleh identitas baru, ego baru, dan diakhiri bersama partisipasi manusia pada aktivitas Ilahi. Mawas diri ini merupakan salah satu cara untuk membuat antisipasi terhadap dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi

⁵ Abdul Qadir Isa, Hakekat Tasawuf, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), hal. 199

⁶ Sudirman Tebba, Meditasi Sufistik, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 27

⁷ Sudirman Tebba, Meditasi Sufistik..., hal. 28

dimasa lalunya, kemudian memperbaiki keadaanya dimasa kini, dan tetap yakin dijalan yang benar.⁸

Menurut teknik psikologis, usaha tersebut bisa dikatakan sebagai instrospeksi yang pada dasarnya adalah cara untuk mempelajari diri agar lebih bertambah baik saat berperilaku maupun bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap seluruh aktivitas, perilaku, kehidupan, kehidupan batin, pandangan, perasaan, harapan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan yang lain.⁹

Namun usaha dalam instrospeksi ini sering ditemukan adanya hambatan-hambatan psikologis yang tampak dari diri sendiri. Hambatan-hambatan ini antara lain berupa:

- a. Penghayatan terhadap seluruh sesuatu terkadang tidak mampu diingat kembali secara totalitas,
- b. Terkadang adanya kecenderungan selama menghilangkan dan meningkatkan beberapa hal yang tidak relevan pada hasil penghayatan selaku upaya pembelaan diri,
- c. Kerap kali tampak ketidakjujuran pada diri sendiri, sehingga tidak adanya keberanian saat menuliskan segala sesuatu terutama menyangkut pikiran-pikiran yang buruk, dan

⁸ Dinatul Muthoharoh, Skripsi: "Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012" (Semarang: IAIN Walisongo, 2014) hal. 14

⁹ Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik, (Semarang: Rasail, 2005), hal. 30

d. Seringkali adanya pandangan lebih terhadap keutuhan diri ketimbang kondisi yang sebenarnya.¹⁰

Oleh sebab itu, menjadi orang Islam dan beriman, seharusnya senantiasa dapat memperbaiki dan membersihkan aib atau kesalahan-kesalahan yang terjadi pada diri sendiri dan berusaha dengan segala upaya untuk menahan hawa nafsu. Sebab pada dasarnya, kesalahan-kesalahan yang tumbuh itu bisa terjadi akibat menuruti hawa nafsu.

Dari beberapa pengertian muhasabah diatas, dijelaskan bahwa muhasabah merupakan suatu cara memberikan nasehat sesuai apa yang dialami oleh seorang individu dengan cara bermuhasabah (intropeksi) diri dengan tujuan dapat menurunkan ataupun mengubah gejala-gejala negative yang ada dalam diri seseorang agar dapat berkembang kearah kepribadian yang lebih positif.

2. Aspek-Aspek Muhasabah

Firman Allah dalam surat AZ-Zariyat ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku”.

Berdasarkan ayat diatas, maka yang harus dimuhasabahi meliputi seluruh aspek dalam kehidupan kita, baik yang berhubungan dengan ibadah (ubudiyah) maupun hal yang berhubungan dengan manusia

¹⁰ Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik..., hal. 30

(muamalah) yang mengandung nilai ibadah. Ruang lingkup muhasabah meliputi tiga aspek :

a. Aspek Ibadah yang berhubungan dengan Allah

Dalam penerapan ibadah ini wajib pantas dengan ketentuan dalam Al-Quran dan Rosul-Nya. Dalam hal ini Rasullah SAW telah bersabda : “Apabila ada sesuatu urusan duniamu, maka kamu lebih mengetahui. Dan apabila ada urusan agamamu, maka rujuklah kepadaku “. (HR. Ahmad).

b. Aspek Pekerjaan dan Perolehan Rezeki

Aspek yang kedua ini terkadang dilupakan bahkan sering ditinggalkan dan tidak diperdulikan. Sebab aspek ini dianggap semata-mata hanya urusan duniawi yang tidak menyampaikan pengaruh terhadap aspek ukhrawinya.

Dalam sebuah hadits Rosulullah SAW bersabda :

“Tidak akan bergerak telapak kaki Ibnu Adam pada hari kiamat, hingga ia ditanya tentang lima perkara, umurnya untuk apa dihabiskannya, masa mudanya kemana dipergunakannya, hartanya darimana ia memperolehnya, dan kemana dibelanjakannya serta ilmunya sejauh mana pengamalannya.”

(HR. Turmudzi)

c. Aspek kehidupan sosial.

Aspek kehidupan sosial memiliki artian kehidupan bermuamalah, akhlak serta adab terhadap sesama manusia. Bisa juga berarti perlakuan, ralsi sosial, kehidupan sosial, hubungan satu sama lain, interaksi sosial, sikap dan tindakan terhadap orang lain, bisnis dan transaksi.¹¹ Karena keterangannya aspek ini juga sangatlah penting sebagaimana yang telah digambarkan Rosulullah SAW dalam sebuah hadits.

Rasulullah SAW bersabda :”Tahukah kalian siapakah orang yang bangkrut itu?” sahabat menjawab “Orang yang bangkrut diantara kami adalah orang yang tidak memiliki dirham dan tidak memiliki perhiasan.”

Rasulullah SAW bersabda, “Orang yang bangkrut dari umatku adalah orang yang datang pada hari kiamat dengan pahala (sholat), puasa, zakat, namun ia juga datang dengan membawa (dosa), menuduh, mencela, memakan harta milik orang lain, memukul (mengintimidasi) orang lain.”

Maka orang-orang tersebut diberikan pahala kebaikan-kebaikan dirinya. Hingga manakala pahala kebaikannya telah habis, sebelum tertunaikan kewajibannya, diambillah dosa-dosa mereka dan dicampakkan pada dirinya, lalu diapun dicampakkan kedalam api neraka. (HR.Muslim no. 6522)

¹¹ Hens. Wehr, A.Dictionary of Modern Written Arabic, (London : Weisbaden Otto Harrassowitz, 1971), hal 646

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah memiliki aspek-aspek yang dapat membuat seorang individu menjadi semakin lebih baik dengan menjalankan seluruh aspek didalam kehidupan, baik yang berhubungan dengan Allah maupun hubungan dengan sesama manusia yang memiliki nilai ibadah.

3. Macam-Macam Muhasabah

Pergantian waktu menjadi momentum selama menjalankan muhasabah atau intropeksi diri. Orang yang selalu melakukan muhasabah dapat menekan hawa nafsu dalam dirinya agar selalu melaksanakan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan dapat menghindari dosa yang akan dilakukannya. Muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

a. Muhasabah Sebelum Berbuat

Dalam muhasabah ini seorang individu mementingkan apakah yang akan diperbuat itu sudah pantas dengan ketentuan Allah Swt dan Rasul-Nya. Dalam kaitan ini, seorang muslim harus melakukan sesuatu sebagaimana ketentuan Allah dan Rasul-Nya, sehingga sesuatu itu tidak langsung dilaksanakan, tetapi memikirkan terlebih dahulu secara matang kalau yang hendak dilaksanakan itu pantas dengan ketentuan didalam Islam, akan terus melaksanakan meski hambatan dan tantangannya besar.

Sedangkan, bila tidak sesuai dengan ketentuan akan meninggalkannya meskipun menguntungkan secara duniawi.¹²

b. Muhasabah Saat Melaksanakan Sesuatu

Dengan mengontrol diri agar tidak menyimpang karena yang sebaiknya dilakukan dan bagaimana mengerjakannya. Muhasabah dapat mencegah kemungkinan terjadinya penyimpangan pada saat melaksanakan sesuatu atau menghentikannya sama sekali.¹³

c. Muhasabah Setelah melakukan Sesuatu

Dengan tujuan agar mampu menjumpai kesalahan yang dilakukan, lalu mengakhiri dengan taubat dan tidak melakukannya lagi di masa yang akan mendatang.¹⁴

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seorang individu yang melakukan muhasabah dapat mengendalikan hawa nafsunya agar selalu mengerjakan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt dan juga menghindari perbuatan yang menimbulkan dosa.

4. Keutamaan Muhasabah

Keutamaan muhasabah antara lain yaitu :

¹² Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: AlQalam: Gema Insani, 2007), hal. 235

¹³ Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji...*, hal. 235

¹⁴ Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji...*, hal. 236

- 1) Penilaian terhadap diri sendiri (Muhasabah) bisa meraih kasih sayang dan pertolongan dari Allah SWT.
- 2) Memampukan seorang individu untuk lebih memperdalam iman dan penghambaan, tercapai ketika melaksanakan ajaran islam, lalu meraih kedekatan dengan Allah Swt dan memperoleh kebahagiaan yang abadi.
- 3) Muhasabah mampu mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusasaan dan keangkuhan atau ujub saat melakukan ibadah, serta menjadikannya selamat di kemudian hari.
- 4) Muhasabah dapat membuka pintu mendekati kenyamanan hingga kedamaian spiritual, dan juga berhasil mengakibatkan seorang hamba takut terhadap Allah Swt dan siksaan-Nya. Muhasabah juga bisa membangun kedamaian dan ketakutan di dalam hati manusia.¹⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa muhasabah mempunyai keutamaan yang dapat membuat seorang individu menjadi pribadi yang lebih baik untuk melanjutkan kehidupannya.

5. Langkah-Langkah Muhasabah

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara:

¹⁵ Fathullah Gulen, Kunci-Kunci Rahasia Sufi, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 30

- a. Membandingkan antara nikmat dari Allah Swt terhadap keburukan yang diperbuat.¹⁶ Yakni seseorang harus melakukan perbandingan antara kebaikan dan keburukan diri sendiri. Dengan perbandingan seseorang akan tahu mana yang paling banyak dilakukan, kebaikan atau keburukan.
- b. Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketataan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.

Banyak orang yang memandang sesuatu yang menjadi haknya untuk mengerjakan atau meninggalkannya sebagai kewajiban untuk mengerjakan atau meninggalkannya. Kemudian mereka melakukan ibadah dengan meninggalkan apa yang menjadi haknya, seperti perkara mubah, dan menganggap bahwa meninggalkan perkara mubah itu sebagai kewajiban atau beribadah dengan melakukan apa yang seseorang berhak meninggalkannya karena mengira hal itu sebagai kewajiban.¹⁷

- c. Perlu memahami bahwa setiap individu merasa puas terhadap ketaatan yang diperbuat, maka perkara itu akan membuat rugi dirinya sendiri, lalu setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang tersebut.¹⁸

¹⁶ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 37

¹⁷ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik...*, hal. 42

¹⁸ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik...*, hal. 44

Seseorang seharusnya tidak merasa puas terhadap ketaatannya kepada Allah. Orang yang memiliki tekad yang kuat dan akan bersungguh-sungguh meminta ampunan kepada Allah setelah melakukan ketaatan kepada Allah, karena melihat kekurangan dirinya dalam melaksanakan ketaatan itu dan merasa belum melaksanakan ketaatan itu sesuai dengan kesabaran dan keagungan Allah.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah atau introspeksi diri perlu dilakukan oleh seorang individu apabila dia ingin berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan melaksanakan ketaatan terhadap Allah Swt.

B. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Secara etimologi percaya diri diambil dari bahasa inggris "*selfconfidence*" yang memiliki arti percaya terhadap kekuatan, kemampuan, dan penilaian yang dimiliki oleh seorang individu. Penilaian yang dimaksud ialah penilaian positif. Penilaian inilah yang akan melahirkan motivasi pada seseorang agar ia mampu menghargai dirinya dengan baik. Secara mudah, percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengetahui kelebihan yang ada pada

dirinya, lalu dengan keyakinan itu dapat mendorong seseorang meraih tujuan dan target hidupnya.¹⁹

Secara terminologi definisi percaya diri diungkapkan oleh beberapa tokoh. Peter Lauster menjelaskan bahwa percaya diri ialah salah satu bentuk keyakinan dan kemampuan pada individu agar ia menjadi diri sendiri serta berbuat sesuai kemauan disertai rasa bahagia, toleran, tidak pesimis, dan penuh tanggung jawab. Lebih lanjut Lauster menambahkan bahwa percaya diri dapat diperoleh dari pengalaman hidup setiap masing-masing individu. Kepercayaan diri sangat berkaitan dengan kemampuan untuk berperilaku dan berpikir positif. Individu yang memiliki rasa percaya diri ia tidak egois serta mengetahui keunggulan dan kekurangan yang ada pada dirinya.²⁰

Kepercayaan diri pada seorang individu tentunya sangat berbeda, hal ini akan dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat pada seorang individu, jika mereka merasa dirinya diterima maka akan hadir perasaan aman maupun nyaman untuk mengerjakan segala hal yang mereka inginkan. Kepercayaan diri dapat memperkuat motivasi untuk mencapai suatu kesuksesan, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri sendiri, maka akan semakin kuat juga semangat untuk membereskan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa

¹⁹ Thursan Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (Yogyakarta: Puspa Swara, 2002) hal. 63

²⁰ Peter Lauster, Personality Test: Tes Kepribadian. Terjemahan dari D.H. Gulo, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 34

kekuatan dalam memilih langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu permasalahan.²¹

Kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seorang individu akan segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan itu membuatnya merasa sanggup untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya.²² Seorang individu yang mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi, dapat menerapkan pikiran positif didalam dirinya agar dapat mengatur semua kebutuhan hidupnya, termasuk kebutuhan belajar. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri tinggi, mampu mengatur sistem belajarnya dengan baik, tanpa bergantung pada orang lain.

Rasa kepercayaan diri adalah sikap mental optimisme dari kesanggupan seorang individu terhadap kemampuan yang ia miliki agar dapat menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapinya.²³ Rasa percaya diri merupakan dimensi evaluatif yang bersifat menyeluruh dari diri seseorang sehingga rasa percaya diri dapat disebut sebagai harga diri maupun gambaran diri.²⁴

Sementara itu menurut Mastuti kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga

²¹ Nur Ashriati dkk, Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada SLB-D YPAC Semarang, Jurnal Psikologi Proyeksi, Volume 1 No 1 (2006) hal. 1

²² Thursan Hakim, Mengenal rasa tidak percaya diri, (Jakarta: Puspa Swara, 2002) hal. 63

²³ Surya Hendra, *Percaya Diri Itu Penting*, (Jakarta: Gramedia, 2007) hal. 56

²⁴ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003) hal.

orang tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.²⁵ Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subyek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Menurut Lauster kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang sangat menentukan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Kepercayaan diri mempengaruhi sikap hati-hati, ketergantungan, keserakahan, toleransi, dan cita-cita. Rasa percaya diri merupakan satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia.²⁶

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa tokoh di atas kepercayaan diri merupakan sikap seorang individu yang positif untuk mengembangkan potensi dalam menjadikan mental yang optimis pada diri seorang individu karena merasa puas, yakin dengan potensi yang dimiliki, berani terhadap tantangan karena mengantarkan suatu pengalaman dalam hidupnya sekarang dan yang akan datang, serta seorang individu dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri yang positif, yaitu:

²⁵ Mastuti dkk, *50 kiat percaya diri*. (Jakarta: PT. Buku Kita, 2008) hal. 13

²⁶ Peter Lauster, *Personality Test: Tes Kepribadian*. Terjemahan dari D.H. Gulo, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 3

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yakni sikap positif seorang individu terhadap dirinya bahwa ia sangat mengerti akan apa yang diperbuat.
- b. Optimisme, yaitu sikap positif seorang individu yang selalu memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala hal baik tentang diri, harapan, maupun kemampuan.
- c. Objektif, yaitu sikap seorang individu yang menganggap permasalahan ataupun segala sesuatu pantas dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri itu benar.
- d. Bertanggung jawab, yakni kesediaan seorang individu dalam menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan untuk menganalisa suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal sehat dan sesuai dengan kenyataan.²⁷

Kemudian De Angelis mengurutkan aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Aspek tingkah laku

Aspek ini merupakan kepercayaan diri agar mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas yang paling sulit

²⁷ Ghufron dkk, Teori-teori psikologi, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011) hal.35

untuk menguraikan sesuatu. Dalam aspek kepercayaan diri ini terdapat empat ciri penting yaitu :

1. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu.
2. Keyakinan akan kemampuan dalam menindak lanjuti segala prakarsa sendiri dengan konsekuen.
3. Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam mengatasi segala kendala atau permasalahan.
4. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.²⁸

b. Aspek Emosi

Yaitu aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini mempunyai ciri-ciri keyakinan terhadap kemampuan agar dapat mengetahui perasaan sendiri.

1. Keyakinan terhadap kepandaian dalam mengungkapkan perasaan pada diri sendiri.
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk diri sendiri dengan kehidupan orang lain dalam pergaulan yang bersifat positif dan penuh dengan pengertian.

²⁸ Fenti Zahara, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan, *Kognisi Jurnal*, Vol. 2 No.2 (2018) hal 81-82

3. Keyakinan terhadap kemampuan dalam mendapatkan rasa sayang, pengertian maupun perhatian dalam segala situasi, khususnya pada saat menghadapi kesulitan.²⁹

c. Aspek spiritual

Yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa ketentuan terhadap takdir dari Tuhan semesta alam serta ketentuan agar mempunyai tujuan yang lebih positif. Termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang dialami saat ini adalah fana dan masih ada kehidupan yang kekal setelah mati. Aspek spiritual tersebut mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Keyakinan pada alam semesta adalah suatu misteri yang dapat terus berubah, lalu setiap perubahan yang terjadi pada kesemestaan itu merupakan suatu bagian dari perubahan yang lebih besar lagi.
2. Kepercayaan terhadap adanya kodrat alami, sehingga semua yang berjalan tak lebih dari suatu kewajaran semata.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Tinggi serta Maha Tahu atas ungkapan rohani kita kepadaNya.³⁰

²⁹ Fenti Zahara, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan, *Kognisi Jurnal*, Vol. 2 No.2 (2018) hal 81-82

³⁰ Fenti Zahara, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan, *Kognisi Jurnal*, Vol. 2 No.2 tahun 2018 hal 81-82

Sedangkan menurut Loekmono menjelaskan bahwa rasa kepercayaan diri itu tidak terbentuk dengan sendirinya akan tetapi berhubungan dengan kepribadian yang dimiliki oleh seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh:

- a. Faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri.
- b. Norma dan pengalaman keluarga.
- c. Tradisi, kebiasaan dari lingkungan ataupun kelompok dimana keluarga tersebut berasal.³¹

Berdasarkan beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah seseorang yang mampu mandiri, mampu memandang atau mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu menjalin hubungan dengan orang lain secara baik, dan menghargai sesama tanpa harus menyakiti. Dari uraian aspek-aspek tersebut penulis menjadikan pedoman untuk membuat skala kepercayaan diri yakni aspek yang dikemukakan oleh Lauster yang berupa keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron & Risnawita kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

³¹ Ummu Aiman, Skripsi: "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) yang akan Menghadapi Skripsi." (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016) hal. 30-31

1. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang individu diawali dengan adanya pertumbuhan konsep diri yang diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi dapat menciptakan konsep diri.

2. Harga diri

Memiliki konsep diri yang positif dapat membentuk harga diri yang positif pula. Seorang individu yang mempunyai harga diri sehat merupakan orang yang mengenal dirinya sendiri atas segala keterbatasan didalam dirinya.

3. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor terbentuknya kepercayaan diri individu, karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang dalam dirinya, kan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu

4. Pendidikan

Seorang individu yang memiliki pendidikan tinggi akan mempunyai kepercayaan diri yang lebih dibandingkan dengan seorang individu yang berpendidikan rendah.³²

³² Ghufron dkk, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012) hal. 37-38

Berdasarkan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri terbagi menjadi dua yaitu: faktor internal merupakan apa yang didapat pada dirinya sendiri, bagaimana seorang individu menyerap maupun menerima kekuatan untuk mendorong kemampuan terhadap dirinya. Faktor eksternal yaitu faktor yang didapat dari luar dirinya meliputi pola asuh, pendidikan formal, pendidikan non formal, kematangan usia, jenis kelamin, penampilan fisik, hubungan keluarga dan teman sebaya.

4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan diri

Hakim T, menyebutkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional diantaranya:

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup

- h. Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.³³

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang proposional menurut Lauster, diantaranya adalah:

- 1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak menumbuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat orang lain.
- 2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- 4. Punya pengendalian diri yang baik.

³³ Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak percaya diri*, (Yogyakarta: Puspa swara, 2005) hal. 5-6

5. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.³⁴

Berdasarkan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki rasa kepercayaan diri ada banyak hal yang bisa dilihat, seperti halnya sikap yang dimiliki individu baik yang dilakukan secara kebiasaan ataupun ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan sesuatu. Individu juga percaya akan kemampuan yang dia miliki tanpa harus menjatuhkan orang lain karena individu memiliki cara pandang yang baik untuk meningkatkan keberhasilan akan dirinya sendiri.

5. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Dikatakan lebih lanjut salah satu strategi yang penting untuk meningkatkan kesehatan dalam masa perkembangan yaitu dengan meningkatkan keterampilan personal dengan menempuh pendidikan psikologi tentang kepercayaan diri yaitu keyakinan diri akan kemampuan diri sendiri. Ketika individu mempunyai kepercayaan diri yang rendah ataupun kurang bisa ditingkatkan melalui beberapa cara.

Sesuatu yang ada pada semesta selalu melewati proses maupun bertahap. Kepercayaan diri sendiri muncul dikarenakan proses yang panjang. Dia memerlukan penyesuaian agar hidup manusia lebih berwarna dan lebih stabil. Kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang instan namun

³⁴ Lauster Peter, Tes Kepribadian . Edisi Bahasa Indonesia cetakan ketiga belas (Jakarta : Bumi Aksara 2002), hal. 2

harus berawal dari sesuatu yang mentah hingga waktu dapat menemukannya menjadi sesuatu yang matang.

Menurut Santrock menyatakan ada empat cara agar dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri yakni:

- a. Mengidentifikasi penyebab kurangnya rasa percaya diri dan mengidentifikasi domain-domain kompetensi pada diri yang penting.

Remaja mempunyai tingkat rasa percaya yang tinggi pada saat mereka berhasil di dalam domain-domain kompetensi yang penting, yaitu kompetensi dalam domain-domain diri yang penting merupakan langkah yang penting agar dapat memperbaiki tingkat kepercayaan diri.³⁵

- b. Memberi Dukungan Emosional dan Penerimaan Sosial.

Dukungan emosional dan penerimaan sosial dalam bentuk pembenaran dari orang lain adalah pengaruh bagi rasa kepercayaan diri terhadap remaja, seperti orang tua, guru, teman sebaya, maupun keluarga.

- c. Prestasi

Dengan menghasilkan prestasi melalui tugas-tugas yang telah dikerjakan secara berulang-ulang.

³⁵ Santrock, J. W, *Adolescence*. 2003. *Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga, hal. 339

d. Mengatasi Masalah

Menghadapi masalah dan selalu berusaha untuk mengatasinya. Rasa kepercayaan diri dapat juga meningkat ketika remaja mengalami suatu masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya menghindarinya. Ketika remaja memilih untuk mengatasi masalahnya bukan dengan menghindarinya lebih sanggup menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menghindarinya.³⁶

Berdasarkan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, pertama dengan mengidentifikasi penyebab kurangnya rasa percaya diri, kedua memberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial, ketiga prestasi, dan keempat mengatasi masalah.

C. Hubungan antara Muhasabah dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yakni muhasabah dengan variabel terikat yakni kepercayaan diri, maka akan lebih diperjelas lagi mengenai definisi dari variabel-variabel tersebut. Muhasabah berarti upaya penghitungan diri, evaluasi diri atau introspeksi.³⁷ Pada pengertian lain muhasabah didefinisikan sebagai menghitung diri atau melakukan introspeksi terhadap semua apa (ucapan atau perbuatan lahir

³⁶ Santrock, J. W, *Adolescence. Perkembangan Remaja...*, hal. 339

³⁷ Imam al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), hal. 15

maupun batin) yang telah diperbuat. Seperti kata-kata yang diucapkan oleh Umar bin Khatab, “Hisablah dirimu sebelum dihisab oleh Allah, dan timbanglah diri dan perbuatan kalian itu sebelum ditimbang oleh Allah.”³⁸ Kalimat tersebut menjelaskan mengenai perintah untuk bermuhasabah terhadap segala kesalahan, dosa-dosa, maupun perbuatan negatif yang pernah seseorang lakukan baik terhadap dirinya maupun pada orang lain.

Dalam penjelasan lain, muhasabah mempunyai arti menanamkan larangan-larangan agama pada jiwa, lalu mendidiknya untuk tidak menanamkan perasaan minder yang menjadi hambatan untuk mencapai ketulusan hati, mahabbah dan keikhlasan.³⁹ Sedangkan menurut Muhammad Isa Waley yang dikutip oleh Sudirman Tebba mendefinisikan muhasabah seperti pengamatan atau ujian terhadap diri sendiri.⁴⁰ Pemikiran Abu Hamid al-Ghazali yang dikutip oleh Sudirman Tebba, hakikat muhasabah yaitu memperbaiki diri dan memerhatikan apa yang telah diperbuat di masa lalu dan akan diperbuat di masa yang akan datang.⁴¹ Di tinjau dari segi psikologi, muhasabah dikenal dengan istilah introspeksi. Introspeksi yakni suatu proses mental untuk mengungkapkan pikiran dan mengamati diri kita sendiri dengan tujuan tertentu yang didasarkan pada perasaan dan pikiran.⁴²

Percaya diri merupakan suatu aspek kepribadian yang dimiliki oleh setiap orang. Karena pada dasarnya, semua orang memiliki rasa percaya diri.

³⁸ M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), hal. 300

³⁹ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), hal. 199

⁴⁰ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 27

⁴¹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik...*, hal. 28

⁴² Frank C. Keil, Robert Andrew Wilson, *The MT Encyclopedia of the Cognitive Sciences*, hal. 20

Namun, tidak bisa dipungkiri bahwasannya tidak semua orang mempunyai rasa percaya diri. Bahkan sebagian orang bisa mengalami penurunan serta kenaikan rasa percaya diri tersebut.

Kepercayaan diri pada seorang individu tentunya sangat berbeda, hal ini akan dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat pada seorang individu, jika mereka merasa dirinya diterima maka akan hadir perasaan aman maupun nyaman untuk mengerjakan segala hal yang mereka inginkan. Kepercayaan diri dapat memperkuat motivasi untuk mencapai suatu kesuksesan, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri sendiri, maka akan semakin kuat juga semangat untuk membereskan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam memilih langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu permasalahan.⁴³

Menurut Hakim Thursan kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seorang individu akan segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan itu membuatnya merasa sanggup untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya.⁴⁴ Seorang individu yang mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi, dapat menerapkan pikiran positif didalam dirinya agar dapat mengatur semua kebutuhan dihidupnya, termasuk kebutuhan belajar. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri tinggi, mampu mengatur sistem belajarnya dengan baik, tanpa bergantung pada orang lain.

⁴³ Nur Ashriati dkk, Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada SLB-D YPAC Semarang, Jurnal Psikologi Proyeksi, Volume 1 No 1 (2006) hal. 1

⁴⁴ Thursan Hakim, Mengenal rasa tidak percaya diri, (Jakarta: Puspa Swara, 2002) hal. 63

Rasa kepercayaan diri adalah sikap mental optimisme dari kesanggupan seorang individu terhadap kemampuan yang ia miliki agar dapat menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapinya.⁴⁵ Rasa percaya diri merupakan dimensi evaluatif yang bersifat menyeluruh dari diri seseorang sehingga rasa percaya diri dapat disebut sebagai harga diri maupun gambaran diri.⁴⁶

Korelasi atau pengaruh dari muhasabah sendiri adalah apabila individu melakukan muhasabah, maka pintu kesadaran seseorang akan terbuka untuk dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan pada dirinya, sehingga nantinya akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya. Kepercayaan diri yang baik akan melahirkan rasa toleransi yang sangat tinggi, keyakinan yang tinggi, tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, yakin akan kemampuan diri, optimis, serta bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya.⁴⁷

D. Kerangka Berpikir

Uma Sekaran dalam bukunya yang berjudul *Business Research* menjelaskan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Dalam suatu penelitian kerangka penelitian harus digambarkan secara teoritis hubungan antar variabel yang akan diteliti.

⁴⁵ Surya Hendra, *Percaya Diri Itu Penting*, (Jakarta: Gramedia, 2007) hal. 56

⁴⁶ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003) hal.

⁴⁷ Lauster Peter, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal.14

Jadi secara teoritis perlu dijelaskan mengenai relevansi antar variabel-variabel tersebut. Pertautan antar variabel selanjutnya dirumuskan kedalam bentuk paradigma penelitian, oleh sebab itu setiap penyusunan paradigma penelitian perlu didasarkan pada kerangka berpikir.⁴⁸

Berbicara tentang muhasabah berarti membicarakan tema tentang bagaimana manusia melakukan evaluasi dan meneliti diri. Hal ini dilakukan karena setiap manusia terus bergerak melakukan berbagai macam aktivitas di setiap harinya, terlepas dari aktivitas positif (baik) ataupun negatif (tidak baik). Oleh karena itu, bermuhasabah harus dilakukan secara continue (terus-menerus). Sebagaimana Imam Al-Ghazali dalam bukunya *Ihya Ulumuddin* mengatakan bahwa, muhasabah ialah upaya untuk menghitung diri, evaluasi, atau introspeksi diri.⁴⁹ Di tinjau dari segi psikologi, muhasabah dikenal dengan istilah introspeksi. Introspeksi yakni suatu proses mental untuk mengungkapkan pikiran dan mengamati diri kita sendiri dengan tujuan tertentu yang didasarkan pada perasaan dan pikiran.⁵⁰

Percaya diri merupakan suatu aspek kepribadian yang dimiliki oleh setiap orang. Karena pada dasarnya, semua orang memiliki rasa percaya diri. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwasannya tidak semua orang mempunyai

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: ALFABETA cv, 2017) hal. 60

⁴⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, terj. Purwanto, Cet-1, (Bandung: Marja, 2016), hal. 443

⁵⁰ Frank C. Keil, Robert Andrew Wilson, *The MT Encyclopedia of the Cognitive Sciences*, hal. 20

rasa percaya diri. Bahkan sebagian orang bisa mengalami penurunan serta kenaikan rasa percaya diri tersebut.

Sementara itu, Abraham Maslow mengatakan bahwa percaya diri merupakan hal mendasar dalam mengaktualisasikan diri, seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan mampu dalam memahami dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri atau pesimis terhadap diri sendiri maka akan menghambat proses pengaktualisasian dirinya sendiri. Oleh karena itu, seseorang yang dalam dirinya tidak tertanam sikap percaya diri yang kuat, maka ia akan pesimis dalam menghadapi setiap persoalan hidup yang hadir dalam dirinya sendiri. Apabila ia seorang pelajar (mahasiswa), maka ia akan ketakutan dalam menyampaikan gagasan-gagasan yang dimilikinya dalam forum debat atau berdiskusi. Lebih jauh lagi ia akan sulit menentukan pilihan dalam kehidupannya serta sering kali membuat perbandingan antara dirinya dengan orang yang ada di sekitarnya. Dari sini, dapat diketahui bahwa percaya diri merupakan hal yang paling mendasar dalam kehidupan setiap individu, karena hal ini menyangkut dengan individu itu sendiri, berawal dari rasa percaya diri maka setiap individu akan mengetahui dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkan kemampuan tersebut dengan baik dan benar.⁵¹

Rasa percaya diri tidak akan muncul dengan sendirinya tanpa ada proses terlebih dahulu. Pada umumnya, kepercayaan diri yang kuat akan

⁵¹ Kartono Kartini, Psikologi Anak, (Jakarta: Alumni, 2000), hal. 202

terbentuk dalam diri setiap orang apabila melalui empat tahapan, sebagai berikut:

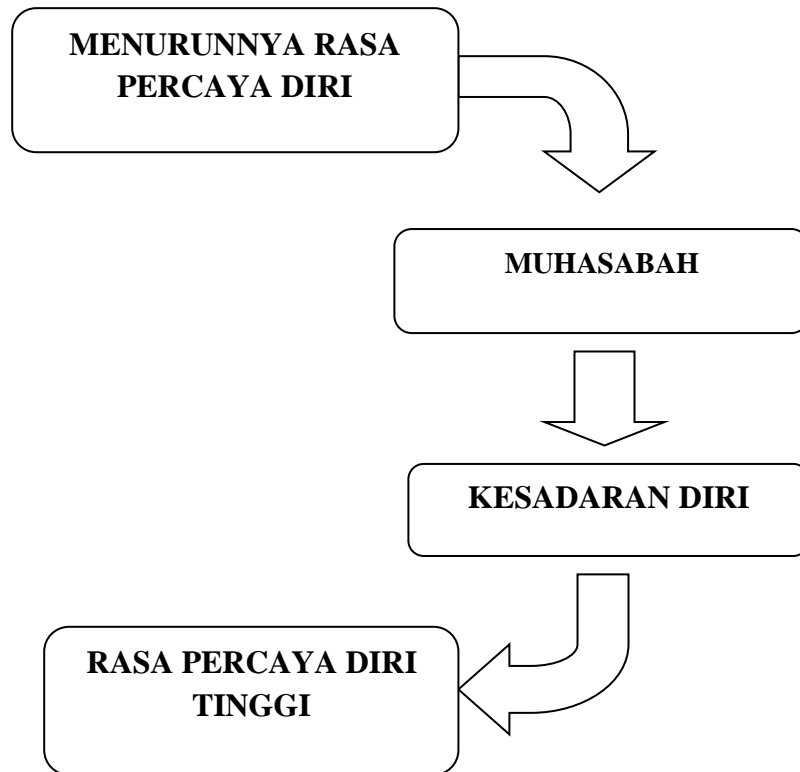
1. Terbentuk kepribadian yang baik sesuai dengan perkembangan yang akan menghasilkan berbagai kelebihan.
2. Pemahaman setiap orang mengenai segala bentuk kelebihan yang dimiliki dan menghasilkan keyakinan untuk melakukan sesuatu menggunakan kelebihan yang dimilikinya.
3. Reaksi positif setiap orang dalam melihat kelemahannya agar supaya tidak menghadirkan sikap rendah diri dan minder dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.
4. Pengalaman dalam menjalani setiap aspek kehidupan menggunakan segala kelebihan yang terdapat di dalam dirinya.⁵²

Individu yang memiliki kadar kepercayaan diri tinggi akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri, bersikap toleransi, tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal dan mampu menentukan ke arah mana ia akan berjalan dalam kehidupannya. Dengan memiliki kadar percaya diri semacam ini cenderung lebih tenang, tidak panik, dan mampu menampilkan segala sesuatu dengan penuh rasa percaya diri.⁵³

⁵² Thursan Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (Jakarta : Purwa Swara, 2002), hal. 6.

⁵³ Ghufron, Nur, Risnawati, dan Rini, Teori-Teori Psikologi, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 35.

Berikut kerangka berpikir hubungan antara muhasabah dengan kepercayaan diri pada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.



E. Hipotesis

Hipotesis yaitu hasil jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat

dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.⁵⁴

Berdasarkan beberapa teori dan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- a. H_a = Ada hubungan muhasabah dengan kepercayaan diri pada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.
- b. H_o = Tidak ada hubungan muhasabah dengan kepercayaan diri pada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.

Dalam penelitian ini hipotesis yang diutamakan adalah H_a yaitu adanya hubungan muhasabah dengan kepercayaan diri pada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D...*, hal. 63