

**PENGARUH TERAPI MUHASABAH DIRI DAN TEKNIK
SELF-TALK TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN
DIRI PADA SISWA MA UNGGULAN DARUL FALAH
JERUKMACAN MOJOKERTO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
guna memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)



Oleh:

Rizqi Amaliatul Izzah
04040321142

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
2024**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqi Amaliatul Izzah

NIM : 04040321142

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Terapi Muhasabah Diri Dan Teknik *Self-Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan sekripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 17 Desember 2024
Yang membuat pernyataan,



LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Rizqi Amaliatul Izzah
NIM : 04040321142
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Muhasabah Diri Dan Teknik *Self-Talk* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto

Telah disetujui untuk diajukan sebagai syarat pada ujian skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

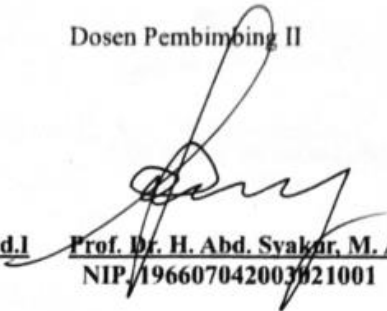
Surabaya, 15 Desember 2024

Menyetujui,
Dosen Pembimbing I



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197995172009011007

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. H. Abd. Syakor, M. Ag.
NIP. 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

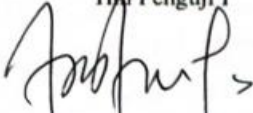
PENGARUH TERAPI MUHASABAH DIRI DAN TEKNIK *SELF-TALK* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA MA UNGGULAN DARUL FALAH JERUKMACAN MOJOKERTO

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Rizqi Amaliatul Izzah
NIM. 04040321142

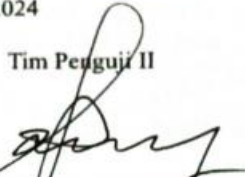
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada tanggal 30 Desember 2024
Tim Penguji

Tim Penguji I




Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197995172009011007

Tim Penguji II



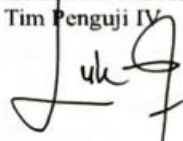
Prof. Dr. H. Abd. Syukur, M. Ag.
NIP. 196607042003021001

Tim Penguji III



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 199210262020122018

Tim Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 30 Desember 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Much Choitrol arif, S.Ag, M. Fil.I
NIP. 196506151993031005



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizqi Amaliatul Izzah
Nim : 04040321142
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : rizkyichaa29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Terapi Muhasabah Diri Dan Teknik Self-Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri

Pada Siswa Ma Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Februari 2025

Penulis

(Rizqi Amaliatul Izzah)

ABSTRAK

Rizqi Amaliatul Izzah, 04040321142, 2024. *Pengaruh Terapi Muhasabah Diri dan Teknik Self-Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto.*

Penelitian ini berfokus pada permasalahan apakah terapi muhasabah diri dan teknik self-talk berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, ditemukan bahwa kurangnya kepercayaan diri memerlukan solusi untuk diatasi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan terapi muhasabah diri dan teknik self-talk sebagai solusi dari permasalahan tersebut.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner untuk menilai tingkat kepercayaan diri siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori rendah hingga sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H1 diterima dan H0 ditolak. Artinya, terapi muhasabah diri dan teknik self-talk terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto.

Kata Kunci: Terapi Muhasabah Diri, Teknik *Self-Talk*, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Rizqi Amaliatul Izzah, 04040321142, 2024. The Effect of Self-Reflection Therapy and Self-Talk Techniques on Increasing the Self-Confidence of Students at MA Unggulan Darul Falah Jerukmacan Mojokerto.

This study focuses on whether self-reflection therapy and self-talk techniques have an effect on increasing students' self-confidence at MA Unggulan Darul Falah Jerukmacan Mojokerto. Self-confidence is an important aspect of personal development. Based on several previous studies, it was found that a lack of self-confidence requires solutions to overcome it. Therefore, this research uses self-reflection therapy and self-talk techniques as solutions to this problem.

The approach used in this research is quantitative with a one group pretest-posttest design. The main instrument used is a questionnaire to assess students' levels of self-confidence. The sampling technique used is purposive sampling, with a sample size of 30 students from MA Unggulan Darul Falah Jerukmacan Mojokerto who have self-confidence levels ranging from low to moderate.

The results show that the significance value is 0.000, which is less than 0.05. Therefore, H1 is accepted and H0 is rejected. This means that self-reflection therapy and self-talk techniques have a significant effect on increasing students' self-confidence at MA Unggulan Darul Falah Jerukmacan Mojokerto.

Keywords: Self-Reflection Therapy, Self-Talk Technique, Self-Confidence.

خلاصة

رزقي أَمَلِيْتُلْ أَعْرَاةَ، ٢٠٢٤، ٠٤٠٤٠٣٢١١٤٢، تأثيرُ علاجِ المُحَاسَبَةِ النَّفْسِيَّةِ وَتَقْنِيَّةِ أَحَدِيثِ الدَّائِي عَلَى تَعْرِيزِ التَّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى طُلَّابِ مَعْهَدِ "دَارِ الْفَلَاحِ" جِرُوكَمَاجَانُ مُوجُوكَرْتُو. يَزَكُرُ هَذَا الْبَحْثُ عَلَى مَسْأَلَةٍ: هَلْ يُؤَثِّرُ عِلَاجُ الْمُحَاسَبَةِ النَّفْسِيَّةِ وَتَقْنِيَّةُ أَحَدِيثِ الدَّائِي عَلَى تَعْرِيزِ التَّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى طُلَّابِ مَعْهَدِ "دَارِ الْفَلَاحِ" جِرُوكَمَاجَانُ مُوجُوكَرْتُو؟ تُعَدُّ التَّقَةُ بِالنَّفْسِ جَانِبًا مُهِمًّا فِي تَطَوُّرِ الشَّخْصِيَّةِ. وَبِالْإِعْتِمَادِ عَلَى بَعْضِ الْأَبْحَاطِ السَّابِقَةِ، تَمَّ الْاِكْتِشَافُ أَنَّ نَقْصَ التَّقَةِ بِالنَّفْسِ يَحْتَاجُ إِلَى حَلٍّ لِمُعَاجَلَتِهِ. وَلِذَلِكَ، يَسْتَعْمِدُ هَذَا الْبَحْثُ عِلَاجَ الْمُحَاسَبَةِ النَّفْسِيَّةِ وَتَقْنِيَّةَ أَحَدِيثِ الدَّائِي كَحَلٍّ لِهَذِهِ الْمَسْأَلَةِ.

يَسْتَبْدُ هَذَا الْبَحْثُ إِلَى الْمَقَارَبَةِ الْكَمِّيَّةِ بِاسْتِخْدَامِ تَصْمِيمِ "الْمُجْمُوعَةُ الْوَّاحِدَةُ قَبْلَ وَبَعْدَ الْإِخْتِبَارِ". أَمَّا الْأَدَاةُ الرَّئِيسِيَّةُ فِي هَذَا الْبَحْثِ فَهِيَ الْأَسْتِيبَانُ لِتَقْيِيمِ مُسْتَوَى التَّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى الطُّلَّابِ. وَأَجْرِي الْإِخْتِبَارُ الْمَقْصُودِي فِي هَذَا الْبَحْثِ، وَتَكُونَتِ الْعَيِّنَةُ مِنْ ثَلَاثِينَ طَالِبًا وَطَالِبَةً فِي مَعْهَدِ "دَارِ الْفَلَاحِ" جِرُوكَمَاجَانُ مُوجُوكَرْتُو، مِمَّنْ يَقَعُ مُسْتَوَى التَّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَيْهِمْ بَيْنَ الْمُنْخَفِضِ وَالْمُتَوَسِّطِ.

وَأَشَارَتِ نَتَائِجُ الْبَحْثِ إِلَى أَنَّ قِيَمَةَ الْإِحْصَانِيَّةِ الْمَعْنَوِيَّةِ هِيَ 0,000 وَهِيَ أَقَلُّ مِنْ 0,05. وَبِذَلِكَ، تَمَّ قُبُولُ الْفَرُضِيَّةِ الْبَدِيلَةِ وَرَفْضُ الْفَرُضِيَّةِ الصِّفْرِيَّةِ. وَهَذَا يَعْنِي أَنَّ عِلَاجَ الْمُحَاسَبَةِ النَّفْسِيَّةِ وَتَقْنِيَّةَ أَحَدِيثِ الدَّائِي يُؤَثِّرَانِ بِشَكْلِ إِيْجَابِيٍّ عَلَى تَعْرِيزِ التَّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى الطُّلَّابِ فِي مَعْهَدِ "دَارِ الْفَلَاحِ" جِرُوكَمَاجَانُ مُوجُوكَرْتُو.

الْكَلِمَاتُ الْمِفْتَاحِيَّةُ: الْمُحَاسَبَةُ النَّفْسِيَّةُ، تَقْنِيَّةُ أَحَدِيثِ الدَّائِي، التَّقَةُ بِالنَّفْسِ.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
خلاصة	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	12
F. Hipotesis Penelitian	13
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II	16
TERAPI MUHASABAH DIRI, TEKNIK <i>SELF-TALK</i> , DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA	16
A. Terapi Muhasabah Diri	16
1. Definisi Muhasabah Diri	16
2. Tujuan Muhasabah Diri	17
3. Macam-Macam Muhasabah Diri	18
4. Manfaat Muhasabah Diri	18
5. Tahapan Muhasabah Diri	19
B. <i>Self-Talk</i>	20
1. Definisi <i>Self-Talk</i>	20

2.	Tujuan <i>Self-Talk</i>	21
3.	Macam-Macam <i>Self-Talk</i>	22
4.	Manfaat <i>Self-Talk</i>	23
5.	Tahapan <i>Self-Talk</i>	23
C.	Kepercayaan Diri siswa	24
1.	Definisi Kepercayaan Diri	24
2.	Ciri-Ciri Percaya Diri	25
3.	Faktor Penyebab Kepercayaan Diri	26
4.	Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	27
D.	Hubungan Antara Muhasabah Diri, <i>Self-Talk</i>, Dan Kepercayaan Diri	29
E.	Penelitian Terdahulu Relevan	30
BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian	34
B.	Lokasi Penelitian	35
C.	Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	36
D.	Variabel dan Indikator Variabel	38
E.	Tahap-Tahap Penelitian	41
F.	Teknik Pengumpulan Data	42
G.	Teknik Validitas Instrumen Penelitian	44
H.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	49
1.	Letak Geografis MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto	50
2.	Profil MA Unggulan Darul Falah Jerukmakan Mojokerto	50
3.	Keadaan Guru.....	51
4.	Data Sarana dan Prasarana	51
5.	Daftar Responden Penelitian	52
B.	Penyajian Data	53

1. Data Pre-test Kepercayaan Diri Siswa.....	54
2. Proses Treatment	56
3. Data post-test Kepercayaan Diri Siswa	73
C. Pengujian Hipotesis	74
1. Uji Validitas	74
2. Uji Reliabilitas.....	76
3. Uji Normalitas	76
4. Uji Hipotesis.....	77
D. Pembahasan Hasil Penelitian	80
1. Perspektif Teoretis	80
2. Perspektif Keislaman.....	84
BAB V	88
PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran Dan Rekomendasi.....	88
C. Keterbatasan Penelitian	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	100
BIOGRAFI PENELITI.....	121

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

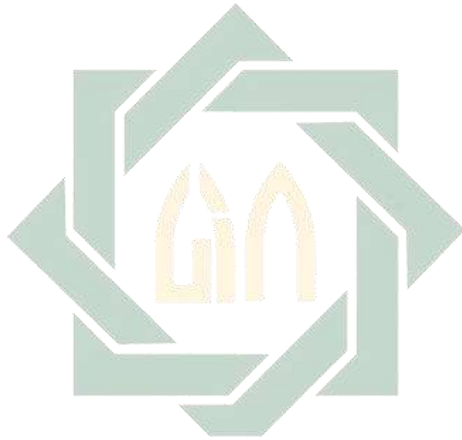
Tabel 3. 1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design.....	35
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi	36
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel.....	37
Tabel 3. 4 Indikator Penelitian.....	39
Tabel 3. 5 Blue Print Angket Kepercayaan Diri Siswa.....	40
Tabel 3. 6 Skala Pengukuran Likert.....	43
Tabel 3. 7 Skala Pengukuran Kepercayaan Diri Siswa.....	43
Tabel 4. 1 Data Sarana dan Prasana.....	52
Tabel 4. 2 Daftar Responden Penelitian	53
Tabel 4. 3 Kategori Skor Pre-test – Posst-test	54
Tabel 4. 4 Data Pre-Test Kepercayaan Diri Siswa.....	54
Tabel 4. 5 Data Post-test Kepercayaan Diri Siswa	73
Tabel 4. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	75



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Uji Paired Sample Test80



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Hadziq. "Psikologi Sufistik: Solusi Pengembangan Pendidikan Multikultural." *K Media* 19, No. 1 (2008): 440–469.
- Afiatin, Tina, And Budi Andayani. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial." *Jurnal Psikologi*, No. 2 (1998): 35–46.
- Afiatin, Tina, And Sri Mulyani Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, No. 6 (1998).
- Agustina, Marisca, Ryo Tanta, And Kamini Kautsar. "Penyuluhan Self Talk Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rt 01/Rw 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas* 3, No. 1 (2023): 261–267.
- Aldina, Fauzi. "Dampak Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong Dan Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa." *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam* 120–126 (2019): 7. <http://Ejournal.Staindirundeng.Ac.Id/Index.Php/Tadib/Article/View/266/171>.
- Al-Munajjid, Muhammad Shalih. *Muhasabah Diri Yuk*. Jakarta: Turos Khazanah Pustaka Islam, 2016.
- Alkholiyah, Mufydatush Sholihah. "Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidance)." *Al Ghazali* 4, No. 1 (2021): 30–45.
- "Al-Hasyr/18." *Quran NU*. Diakses 29 Agustus 2024. <https://quran.nu.or.id/al-hasyr/18>.
- Amelia, Padila Rizki, And Bela Janare Putra. "Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Menumbuhkan Resiliensi Remaja" (2024): 500–507.
- Anggun Sandhika Awaliyani, Anis Kholifatul Ummah. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh Sandhika." *Indonesian Journal Of Teacher Education* 2, No. 1 (2021): 246–252.

- Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, And Yeni Karneli. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, No. 2 (2019): 278.
- Asiyah, Asiyah, Ahmad Walid, And Raden Gamal Tamrin Kusumah. "Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa." *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 9, No. 3 (2019): 217–226.
- Athaya, Shofi, Izmi Zakia Hazizah, Fitri Rahma Dani, Tessa Rumaita, Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, And Universitas Negeri Padang. "Pengaruh Self-Talk Terhadap Regulasi Emosi Atlet Di Sma Negeri 4 Sumatera Barat" 3, No. 1 (2024): 140–145.
- Aulia, I, And N Nurjannah. "Teori Klasik Dan Kontemporer: Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Hingga Positive Self Talk Tinjauan Islam." *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah ...* 6, No. 1 (2023): 55–70.
<https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/3340185>.
- Ayumi, Salsha Nabila, And Alfin Siregar. "Efektivitas Rational Emotive Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Untuk Berbicara Di Depan Umum" 10, No. 1 (2024): 487–498.
- Bong, M., and E. M. Skaalvik. "Academic Self-Concept and Self-Efficacy: How Different Are They Really?" *Educational Psychology Review* 15, no. 1 (2003): 1–40.
- Deni, Amandha Unzilla, And Ifdil. "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Amandha* 2, No. 2 (2016): 43–52.
<https://Jurnal.Licet.Org/Index.Php/J-Edu/Article/View/72>.
- Djaali. *Psikologi Pendidikan*. Cet. 1. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Feby Amalia Syafitri, Feby Amalia Syafitri, And Mohamat Hadori Mohamat Hadori. "Terapi Ta'limah Dan Muhasabah Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Penyintas Depresi." *Konseling*

- At-Tawazun : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, No. 1 (2022): 9–19.
- Geurts, Bart. “Making Sense Of Self Talk.” *Review Of Philosophy And Psychology* 9, No. 2 (2018): 271–285.
- Ghaffar, Jalaluddin, Nurul Hidayah, Fadilla Hasibuan, Rahmayanti Hasibuan, And Royhan Harahap. “Pengembangan Media Bk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Man 2 Deli Serdang.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022): 531–543.
- Habibie, Mohamad Ilham, And Muhammad Dito Cahyadi. “Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja,” No. 4 (2024).
- Hasmi, Nurmaida, Hasanah Zulfihani, And M Zuhdi Zainul Majdi. “Pengaruh Positif Self Talk Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar” 2 (2024): 117–127.
- Hatzigeorgiadis, Antonis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoupaki, And Yannis Theodorakis. “Mechanisms Underlying The Self-Talk-Performance Relationship: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Confidence And Anxiety.” *Psychology Of Sport And Exercise* 10, No. 1 (2009): 186–192.
- Hermawan, G. *Self-Talk Pengubah Nasib (SPN)*. Pohon Cahaya, 2018. Diakses 29 Agustus 2024, pukul 20:31 WIB, <http://www.pohoncahaya.com>.
- Himawanti, Izza. “Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres.” *Jousip: Journal Of Sufism And Psychotherapy* 2, No. 2 (2022): 137–152.
- Husna, Hilyatul, And Abdul Wasik. “Mahabbah Al-Ghozali As A Model Of Education And Child Care.” *Edukasi: Journal Of Educational Research* 1, No. 1 (2021): 42–57.
- Imelda, Reza, And Muhammad Yunan Harahap. “Muhasabah An-Nafs Untuk Mengenali Potensi Diri Siswa Di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.” *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan* 11, No. 2 (2023): 400–414.
- Indah Nofita Saririzka Aulia Rahman, Rini Lestari. “Kondeling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Penerima

- Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Taruna Yodha Sukoharjo.”
Jurnal Abdi Psikonomi | P-Issn 2746-2390 Volume 2 N (2021):
 172. [Http://Journals2.Ums.Ac.Id/Index.Php/Abdipsikonomi](http://Journals2.Ums.Ac.Id/Index.Php/Abdipsikonomi).
- Izzah, Rizqi Amaliatul. *Observasi Lapangan di MA Unggulan Darul Falah, Jerukmacan, Mojokerto, 18 Agustus 2024, pukul 10:00: Mengenai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri pada Siswa.*
- Izzah, Rizqi Amaliatul. *Wawancara dengan Teman Konseli pada 18 Agustus 2024.*
- Izzah, Rizqi Amaliatul. *Wawancara dengan Guru BK Konseli pada 19 Agustus 2024.*
- Izzah, Rizqi Amaliatul. *Hasil Wawancara di MA Unggulan Darul Falah, Jerukmacan, Mojokerto, pada 18 dan 19 Agustus 2024, pukul 13:00: Mengenai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri pada Siswa.*
- Ibn Katsir Al-Damasyqi, Imaduddin Abi Fida' Ismail Ibn Umar. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1: Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007.
- Izzah, Rizqi Amaliatul. *Observasi Lapangan di MA Unggulan Darul Falah, Jerukmacan, Mojokerto, pada tanggal 12 November 2024, pukul 11:00.*
- Irsyad, A L, And Muhamad Alif Maulana. “Konseling Realitas Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia” 15 (2024): 73–82.
- Irwansyah, Irwansyah. “Peningkatan Kompetensi Dan Pengembangan Karir Sumber Daya Manusia Pada Lembaga Pendidikan Islam (Strategi Keterlibatan Kepala Madrasah, Pengawas Dan Organisasi Guru).” *Ta'dib* 11, No. 2 (2022): 68–79.
- Khodijah, Siti. “Faktor Penyebab Kepercayaan Diri Rendah” (2010): 1–78.
- Khoirina, Atika, And Mohamad Thohir. “Escalating Student’s Self-Confidence Through Islamic Art Therapy With Doodle Art In Uin Sunan Ampel.” *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 12, No. 1 (2021): 109.
- Komara, Indra Bangkit. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa.”

- Psikopedagogia* 5, No. 1 (2016): 16–22. [Http://E-Jurnal.Pelitanusantara.Ac.Id/Index.Php/Mantik/Article/View/108](http://E-Jurnal.Pelitanusantara.Ac.Id/Index.Php/Mantik/Article/View/108).
- Lestari, I, S Santoso, And ... “Penguatan Karakter Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Experiential Learning.” *Prosiding Seminar* ... (2022): 524–529. [Https://Proceeding.Unnes.Ac.Id/Index.Php/Snpasca/Article/View/1522](https://Proceeding.Unnes.Ac.Id/Index.Php/Snpasca/Article/View/1522).
- Mashudi, Tri, Rina Mariana Hesti, And Eny Purwandari. “Membangun Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pelatihan Public Speaking Guna Menghadapi Era Industri 4.0.” *Abdi Psikonomi* 1 (2020): 79–78.
- "Meningkatkan Percaya Diri Itu Mudah Loh." DJKN Kemenkeu. Accessed September 1, 2024. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/16684/meningkatkan-percaya-diri-itu-mudah-loh.html>
- Mohd Aznan, Nadia Farleena, Siti Maziah Ab Rahman, Yusrina Hayati Nik Muhammad Naziman, And Nor Haryanti Md Nor. “Sebuah Perjalanan: Muhasabah Diri” (2024).
- Mulyani, Sri, Abdul Gani, Muhammad Syukri, Tarmizi Tarmizi, Elisa Elisa, Nurhasanah Nurhasanah, And Fajriani Fajriani. “Penerapan Model Problem Based Learning Pada Materi Alat-Alat Optik Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Kontekstual.” *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia* 8, No. 1 (2020): 105–113.
- Muru’atul Afifah, And Irma Nur’aini. “Penerapan Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Kualitas Akhlak Mahasiswa Putri Idia Prenduan.” *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 2, No. 1 (2023): 144–166.
- "Muhasabah dalam Islam." *Safiyhati.com*. Diakses 29 Agustus 2024, pukul 11:43 WIB. <http://www.safiyhati.com/2013/06/muhasabah-dalam-islam.html>.
- Murphy, M. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Self-Talk For Use In An Appreciative Manager Model: A Dissertation*

Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Doctor Of Philosophy In Organization Development. Benedictine University, 2007.

- Najah, Syifa Azkiyatun. "Pendidikan Hati Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." Fitk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Netton, Ian Richard (Sufi Ritual: The Parallel Universe). *Dunia Spiritual Kaum Sufi : Harmonisasi Antara Dunia Mikro Dan Makro / Ian Richard Netton ; Penterjemah: Machnum Husein.* Ed. 1;Cet. Jakarta, Indonesia: Jakarta : Srigunting (Rajagrafindo Persada), 2001.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. "Kontribusi Muhasabah Dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, No. 2 (2021): 244–262.
- Nopriani, Uni, Syahrman Syahrman, And Anna Ayu Herawati. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Xi Mipa F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu." *Triadik* 20, No. 1 (2021): 10–19.
- Noviani, Anissa, Bunyamin Maftuh, And Dina Siti Logayah. "Penerapan Teknik Positive Self Talk Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Korban Bullying" 2024, No. 16 (2024): 94–104.
- Pratama, Riyan, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. "Pengaruh Latihan Self Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bola Basket." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 47–56.
- Puspitasari, Ratna, Muhamad Basori, And Kukuh Andri Aka. "Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi Sdn 3 Tanjuntani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas Dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri." *Bada'a: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 4, No. 2 (2022): 325–335. <https://jurnal.iainhnpancer.ac.id/Index.php/Badaa/Article/Download/738/563>.

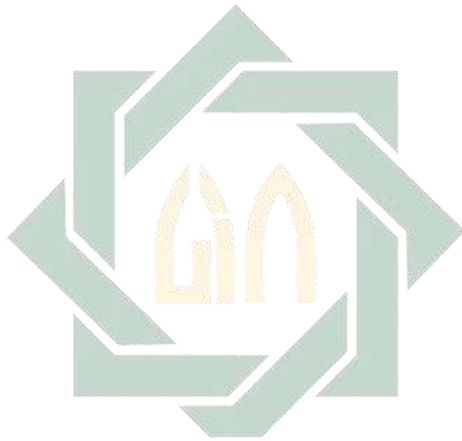
- Palinkas, L. A., S. M. Horwitz, C. A. Green, J. P. Wisdom, N. Duan, and K. Hoagwood. "Purposeful Sampling For Qualitative Data Collection And Analysis In Mixed Method Implementation Research." *Administration And Policy In Mental Health And Mental Health Services Research* 42, no. 5 (2015): 533-544.
- Putri Suci, Dini Rakhmawati Tri Hartini. "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 1 Tanjung" 6, No. 2 (2022): 250–257.
- Rais, Muhammad Riswan. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Al-Irsyad* 12, No. 1 (2022): 40.
- Ramadhani, Fitria, Sulaiman Samad, And Nur Fadhilah Umar. "Penggunaan Teknik Positive Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Sinjai" 0 (N.D.): 132–139.
- Riyadi, Agung. "Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di Sd Negeri 2 Wates." *Basic Education* 8, No. 2 (2019): 176–188.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd/article/view/14730>.
- Rosner, Richard. "Albert Ellis' Rational-Emotive Behavior Therapy." *Adolescent Psychiatry* 1, No. 1 (2011): 82–87.
- Rusfa, Ullma Shany, et al. "The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling with a Self-Talk Technique to Improve the Body Image Satisfaction of Students with Social Media Addiction Tendencies." *Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 4 (2022): 257–264.
- Sari, Nina Permata, et al. *Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking bagi Konseli/Siswa SMK: (Petunjuk Guru BK/Konselor di Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan)*. Ed. pertama. Sleman, 2019.
- Saleh, Zulfa, And Yeni Karneli. "Kombinasi Terapi Relaksasi Dan Self-Talk (Studi Kasus Pada Anak Panti Asuhan

- Rawamangun).” *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, No. 2 (2020): 321–329.
- Salirawati, Das. “Percaya Diri, Keingintahuan, Dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik.” *Jurnal Pendidikan Karakter* 3, No. 2 (2012).
- Sahadi. *Kinerja Dan Komitmen Seorang Manajer: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain, 2018.
- Shany Rusfa, Ullma, Mulawarman Mulawarman, Sugiyo Sugiyo, Jl Rt Kesehatan, Kec Kalirejo, And Kab Lampung Tengah. “The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling With A Self-Talk Technique To Improve The Body Image Satisfaction Of Students With Social Media Addiction Tendencies.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 11, No. 4 (2022): 257–264. <https://journal.unnes.ac.id/Sju/Index.Php/Jubk>.
- Sharifah Basirah Syed Mohsin, Che Zarrina Sa’ari, Hasimah Chik, Sheriza Izwa Zainuddin. “Peranan Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Evaluation) Dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress).” *Jurnal Usuluddin*, 50(1), Vol. 50, No. Vol. 50 No. 1 (2022) (2022): 43–68.
- Syafri, Iqbal, Hudzaifah Achmad Qotadah, dan Adang Darmawan Achmad. “Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency.” *Khazanah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2020): 126–138.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2018.
- Syafri, Iqbal, Hudzaifah Achmad Qotadah, dan Adang Darmawan Achmad. “Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency.” *Khazanah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2020): 126–138.
- Syahatah, Husein Husein (Muhasabatun Nafs). *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah: Kitab Introspeksi Untuk Menuai Kesucian Diri / Prof. Dr. Husein Husein Syahatah; Penerjemah: Nuroddin Usman, Lc.Ma. Cet. 2*. Yogyakarta, Indonesia: Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2004, 2004.

- Syam, Asrullah, And Amri. “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare).” *Jurnal Biotek* 5, No. 1 (2017): 87–102.
- Syifa, Hamama. “Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Pemula: Kunci Sukses Berkomunikasi.” *Selasar Kpi: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah* Vol.1 No.1, No. 1 (2021): 106–115.
- Winarno. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Um Press, 2013.
- Tanjung, Zulfriadi, And Sinta Amelia. “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, No. 2 (July 30, 2017). [Http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/205](http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/205).
- Ulya, Nurul, And Rinova Cahyandari. “Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal.” *Minaret Journal Of Religious Studies* 1 (2023): 111–126. [File:///C:/Users/User/Downloads/2308-3105-1-Pb.Pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/2308-3105-1-Pb.Pdf).
- Yani, H. Ahmad. *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*. Al Qalam, 2007. https://books.google.co.id/books?id=Koophqw_Dfsc.
- Yulianto, F, And F Nashori. “Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta.” *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, No. 1 (2010): 55–62. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/692>.
- Yulianto, Y, And Y Yanto. “Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 8 Kota Jambi” 7, No. 2 (2024): 313–324.
- Yusuf, Ahmad, And Haslinda Haslinda. “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp

Negeri 1 Pangkep.” *Dikdas Matappa: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar 2*, No. 1 (2019): 158.

Yusuf, Muhammad, Ayu Lika Rahmadani, Yuni Lestari, And Dwi Setia Kurniawan. “Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial.” *Iq (Ilmu Al-Qur’an): Jurnal Pendidikan Islam 5*, No. 01 (2022): 1–17.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A