



## Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja

Mohamad Ilham Habibie<sup>1</sup>, Muhammad Dito Cahyadi<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

Alamat: Jl. Limau II No.3 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Korespondensi Penulis : [lemtikus302@gmail.com](mailto:lemtikus302@gmail.com)\*

**Abstract.** *This research aims to examine the role of muhasabah as an effort to deal with teenagers' self-confidence crisis. Using a literature study method, this research analyzes relevant literature to understand how muhasabah, as a form of self-introspection in Islam, can help teenagers overcome the self-doubt they often experience. Based on the three main steps presented by Ibnu Qoyyim al-Jauziyah—comparing Allah's blessings and the evil done, distinguishing between rights and obligations, and understanding the meaning of satisfaction from obedience—it was found that muhasabah can be an effective tool in strengthening self-confidence. By doing muhasabah, teenagers can recognize and overcome weaknesses, and rebuild healthy self-confidence through deep reflection and strengthening spiritual values. The research results show that muhasabah has great potential in supporting the emotional and mental development of teenagers in this modern era.*

**Keywords:** *Muhasabah, Self-Confidence, Teenagers*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan muhasabah sebagai upaya dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja. Menggunakan metode studi pustaka, penelitian ini menganalisis literatur yang relevan untuk memahami bagaimana muhasabah, sebagai bentuk introspeksi diri dalam Islam, dapat membantu remaja mengatasi ketidakpercayaan diri yang sering mereka alami. Berdasarkan tiga langkah utama yang diajukan oleh Ibnu Qoyyim al-Jauziyah—membandingkan nikmat Allah dan keburukan yang dilakukan, membedakan antara hak dan kewajiban, serta memahami makna kepuasan atas ketaatan—ditemukan bahwa muhasabah dapat menjadi alat yang efektif dalam memperkuat kepercayaan diri. Dengan melakukan muhasabah, remaja dapat mengenali dan mengatasi kelemahan, serta membangun kembali kepercayaan diri yang sehat melalui refleksi mendalam dan penguatan nilai-nilai spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan emosional dan mental remaja di era modern ini.

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

### 1. LATAR BELAKANG

Menurut Aini, I. N. (2023) kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan dan nilai diri mereka sendiri. Ini adalah fondasi yang penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Ajhuri, K. F. (2019) mengatakan orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih positif, berani menghadapi tantangan, dan mampu mengatasi rintangan dengan lebih baik. Kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja; itu adalah hasil dari pengalaman, pendidikan, dan pemahaman diri yang mendalam. Seseorang bisa membangun kepercayaan diri melalui berbagai cara, seperti mencapai tujuan pribadi, mengatasi ketakutan, dan menerima pujian serta kritik dengan bijak. Selain itu, dukungan dari orang-orang terdekat,

seperti keluarga dan teman, juga memainkan peran penting dalam memperkuat kepercayaan diri seseorang.

Orang yang percaya diri cenderung lebih mudah mengambil risiko, karena mereka yakin pada kemampuan mereka untuk menghadapi konsekuensi apapun yang mungkin timbul. Mereka juga lebih proaktif dalam mencari peluang baru dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Kepercayaan diri memberikan keberanian untuk mencoba hal-hal baru dan mendorong kita untuk terus belajar dan berkembang. Namun, kepercayaan diri yang berlebihan atau tidak realistis juga bisa berdampak negatif. Ini dapat menyebabkan seseorang menjadi sombong, meremehkan orang lain, atau mengambil risiko yang tidak perlu tanpa pertimbangan matang. I'anatul. (2019) mengatakan oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan kepercayaan diri dengan kesadaran diri dan kerendahan hati. Mengembangkan kepercayaan diri adalah proses yang berkelanjutan. Ini melibatkan refleksi diri, penerimaan diri, dan pengembangan keterampilan serta pengetahuan yang relevan. Melalui proses ini, seseorang dapat membangun rasa percaya diri yang sehat dan realistis, yang akan membantu mereka mencapai potensi penuh dalam berbagai aspek kehidupan. Ajhuri, K. F. (2019) mengatakan kepercayaan diri bukan hanya tentang merasa baik tentang diri sendiri, tetapi juga tentang memiliki keyakinan bahwa kita mampu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang kita tetapkan.

Kepercayaan diri mengalami perkembangan pesat pada masa remaja. Rasa percaya diri pada remaja akan mempengaruhi perkembangan potensi pada diri remaja. Kepercayaan diri pada remaja adalah hal yang sangat penting yang memengaruhi perkembangan potensi diri mereka. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Rasa percaya diri yang kuat memungkinkan remaja untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan mereka, serta membantu dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial mereka. Menurut Eryanti (2020), meningkatkan kepercayaan diri adalah kunci bagi individu untuk mengidentifikasi potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri juga mempengaruhi citra diri atau jati diri remaja, serta membantu mereka beradaptasi dengan situasi baru dengan lebih cepat dan efektif.

Data dari penelitian Farida (2014) menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri merupakan masalah yang signifikan di kalangan remaja, dengan 75% remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan hanya 25% yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja merasa kurang yakin dengan kemampuan dan nilai diri mereka. Rendahnya kepercayaan diri ini bisa berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental.

Remaja yang kurang percaya diri mungkin merasa ragu-ragu untuk mencoba hal-hal baru, menghindari tantangan, dan lebih rentan terhadap tekanan sosial dan pengaruh negatif dari lingkungan sekitar. Kondisi ini juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kurangnya motivasi untuk berkembang. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, melalui dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, serta program-program yang dirancang khusus untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka. Upaya meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti mengekspresikan diri, mengambil risiko, dan introspeksi diri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri cenderung bersikap positif, bertanggung jawab, dan optimis, serta mampu menghadapi tantangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat, Aini, I. N. (2023).

Muhasabah adalah konsep dalam Islam yang merujuk pada praktik introspeksi atau evaluasi diri. Kata "muhasabah" berasal dari bahasa Arab yang berarti "menghitung" atau "memeriksa". Ajhuri, K. F. (2019) mengatakan dalam konteks spiritual dan moral, muhasabah mengacu pada tindakan seseorang untuk merenungkan dan menilai perbuatan, pikiran, dan niatnya, serta sejauh mana mereka sesuai dengan ajaran dan nilai-nilai Islam. Muhasabah dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki diri secara berkelanjutan. Praktik ini mendorong individu untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka, mengidentifikasi kesalahan atau kekurangan, dan berusaha untuk melakukan perbaikan. Melalui muhasabah, seseorang dapat memperkuat hubungannya dengan Allah, meningkatkan kualitas ibadah, dan mencapai kedamaian batin. Muhasabah juga memainkan peran penting dalam pengembangan karakter. Dengan secara rutin mengevaluasi diri, seseorang dapat menjadi lebih jujur, rendah hati, dan bertanggung jawab. Ini membantu dalam menghindari kesalahan yang sama di masa depan dan mendorong kemajuan pribadi serta spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, muhasabah dapat diaplikasikan dengan meluangkan waktu untuk refleksi diri, baik melalui doa, meditasi, atau penulisan jurnal, untuk menilai dan memahami perjalanan hidup seseorang dalam konteks iman dan moralitas.

Peranan muhasabah sebagai upaya dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja menjadi semakin penting di era modern ini, di mana tekanan sosial dan tantangan kehidupan yang kompleks kerap kali mengganggu stabilitas emosional dan psikologis mereka. Muhasabah, yang berarti introspeksi diri atau refleksi mendalam, menawarkan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengenali dan mengatasi kelemahan serta ketidakpercayaan diri yang mereka alami. Dengan melakukan muhasabah, remaja dapat lebih memahami perasaan, tindakan, dan pikiran mereka, serta mengidentifikasi sumber-sumber

ketidakpercayaan diri yang menghambat potensi mereka. Proses ini tidak hanya membantu dalam penemuan diri, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual dan moral, sehingga remaja dapat membangun kembali kepercayaan diri yang kokoh dan sehat. Dalam konteks ini, muhasabah berperan sebagai alat yang kuat untuk memandu remaja melalui masa-masa sulit, mengarahkan mereka menuju perbaikan diri yang berkelanjutan, dan memastikan bahwa mereka tetap berada di jalur yang benar untuk mencapai kesejahteraan emosional dan mental yang optimal.

## **2. METODE**

Untuk mengungkapkan peranan muhasabah sebagai upaya dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja, penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Menurut Aini, I. N. (2023) metode tinjauan pustaka adalah suatu bagian penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis literatur atau sumber-sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. proses ini melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan riset terdahulu yang berkaitan dengan masalah atau fenomena yang sedang diteliti. proses ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang topik tersebut dengan menggunakan teknik pengumpulan data, peneliti melakukan pencarian literatur melalui basis data akademis yang relevan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Fenomena Kepercayaan Diri Remaja di Indonesia**

Ariskawanti, E. (2022) mengatakan kepercayaan diri remaja di Indonesia adalah isu yang kompleks dan multidimensional, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana remaja menghadapi berbagai tantangan dalam penyesuaian diri. Di Indonesia, banyak remaja mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial, akademik, dan psikologis mereka.

Menurut penelitian Farida (2014), 75% remaja di Indonesia memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sementara hanya 25% yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, yang dapat menghambat mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Rendahnya kepercayaan diri ini sering kali disebabkan oleh pikiran negatif yang mempengaruhi perilaku remaja, membuat mereka merasa tidak berharga dan kurang

kompeten. Kondisi ini diperburuk oleh perkembangan fisik yang cepat dan perubahan mental yang signifikan pada masa awal remaja, yang sering kali menimbulkan perasaan cemas dan ketidakpastian.

Rahim, A. (2022) mengatakan beberapa faktor utama yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja di Indonesia termasuk pengalaman masa lalu, dukungan keluarga dan teman, prestasi akademik, penampilan fisik, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Pengalaman masa kecil yang negatif, seperti sering diejek atau dihina oleh teman atau keluarga, dapat merusak kepercayaan diri seorang remaja. Ariskawanti, E. (2022) mengatakan sebaliknya, dukungan dan pujian dari orang-orang terdekat dapat membantu memperkuat rasa percaya diri. Dalam konteks akademik, prestasi yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri, sementara kegagalan akademik sering kali menurunkan rasa percaya diri. Selain faktor internal, lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja. Tekanan sosial untuk memenuhi standar tertentu, baik dari teman sebaya maupun media, sering kali membuat remaja merasa tidak cukup baik. Media sosial, khususnya, memiliki dampak besar terhadap kepercayaan diri remaja di Indonesia. I'anutul. (2019) mengatakan remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan gambaran ideal yang ditampilkan di media sosial, yang dapat menurunkan rasa percaya diri mereka. Kritik atau komentar negatif di media sosial juga dapat memperburuk perasaan tidak percaya diri.

Hasanah. (2021) berpendapat untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri, penting bagi orang tua, pengajar, dan masyarakat untuk memberikan dukungan yang tepat kepada remaja. Memberikan pujian dan pengakuan atas prestasi, serta dorongan dalam menghadapi tantangan hidup, dapat membantu remaja merasa lebih percaya diri. Membantu remaja menemukan minat dan bakat mereka, serta mengajarkan keterampilan sosial yang berguna, juga dapat memperkuat kepercayaan diri mereka. Ada beberapa tanda yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri pada remaja, termasuk ketidakpercayaan diri, kecemasan, kesulitan dalam mengambil keputusan, penurunan prestasi akademik, dan isolasi sosial. I'anutul. (2019) mengatakan remaja yang mengalami rendahnya kepercayaan diri mungkin merasa tidak nyaman dalam berbagai situasi, cenderung menghindari interaksi sosial, dan takut mengambil risiko atau mencoba hal baru. Hal utama bagi remaja untuk mengenali bahwa kepercayaan diri adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan. Nida, F. L. K. (2021) berpendapat dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dan mencari dukungan yang tepat, remaja dapat membangun kepercayaan diri yang kuat dan sehat. Ketika remaja menyadari kelebihan dan kekurangan diri mereka,

mereka dapat mengembangkan strategi untuk memanfaatkan kelebihan dan mengatasi kekurangan tersebut. Mengucapkan kata-kata positif kepada diri sendiri dan memberikan penguatan internal dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, mencoba hal baru dan mengatasi rasa takut dapat memperluas zona nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam kasus di mana kurangnya kepercayaan diri sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental. Dengan pendekatan yang komprehensif dan dukungan yang tepat, remaja di Indonesia dapat mengembangkan kepercayaan diri yang diperlukan untuk meraih potensi penuh mereka dalam kehidupan pribadi, akademik, dan sosial.

### **3.2 Peran Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja**

Nida, F. L. K. (2021) berpendapat kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka seperti hubungan sosial, prestasi akademik, karir, kesehatan mental, dan fisik. Namun, banyak remaja menghadapi krisis kepercayaan diri yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, pengalaman masa lalu, serta pengaruh media sosial. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja mengatasi krisis kepercayaan diri adalah muhasabah, sebuah konsep introspeksi diri yang mendalam dalam Islam. Muhasabah tidak hanya membantu dalam penemuan diri tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual dan moral, yang dapat menjadi landasan kuat bagi remaja untuk membangun kepercayaan diri yang sehat.

I'anutul. (2019) mengatakan muhasabah diri diwujudkan melalui serangkaian aktivitas yang sistematis dalam konteks psikoterapi. Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, ada tiga langkah utama dalam muhasabah yang bisa diterapkan dalam terapi: membandingkan antara nikmat dari Allah dan keburukan yang dilakukan, membedakan antara hak dan kewajiban, serta memahami makna kepuasan atas ketaatan yang dilakukan. Langkah pertama adalah membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, di mana individu diharuskan mengidentifikasi nikmat dan keburukan yang telah terjadi maupun yang masih ada hingga saat ini. Nida, F. L. K. (2021) berpendapat proses ini membutuhkan analisis mendalam dan daya pikir dari individu untuk memahami berbagai aspek dalam hidup mereka. Langkah kedua adalah membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri. Tahap ini mengajak individu untuk lebih memahami dan menjalankan perintah agama serta menjauhi larangan, yang pada gilirannya dapat membantu mereka menemukan

keseimbangan dalam kehidupan dan mengurangi perasaan tidak percaya diri. Langkah ketiga adalah memahami bahwa merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan bisa merugikan diri sendiri karena dapat menimbulkan rasa cukup yang membatasi pengetahuan dan pengembangan diri. Sebaliknya, setiap kemaksiatan yang dilakukan dan diremehkan akan memberikan dampak negatif pada individu tersebut.

Rangkaian intervensi terapi muhasabah biasanya dilakukan dalam tiga sesi, dengan setiap sesi berlangsung selama 90 menit. Pada awal terapi, dilakukan pengukuran awal menggunakan skala kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri individu. Pada sesi pertama, fokusnya adalah mengenali nikmat dari Allah dan keburukan yang telah dilakukan. I'anatul. (2019) mengatakan sesi ini ditutup dengan refleksi diri untuk mengetahui apa saja yang dapat dipelajari individu dari pengalaman tersebut. Pada sesi kedua, terapi berfokus pada membedakan antara hak Allah dan hak diri sendiri. Setelah sesi ini, individu diberikan tugas untuk melakukan muhasabah diri di rumah, yang tujuannya adalah memperdalam proses refleksi dan introspeksi di luar sesi terapi. Pada sesi ketiga, terapi berfokus pada pemahaman akan kepuasan atas ketaatan dan pencelaan atas kemaksiatan. Sebagaimana pada sesi sebelumnya, individu didorong untuk melakukan kegiatan reflektif diri dan membahas tugas muhasabah yang telah dilakukan di rumah. Ariskawanti, E. (2022) mengatakan melalui proses ini, dapat diketahui persepsi serta perkembangan masing-masing individu dalam menjalani terapi muhasabah. Hasil dari terapi ini menunjukkan bahwa dengan muhasabah, remaja dapat lebih mengenali kelebihan dan kekurangan diri, yang pada akhirnya dapat membantu mereka membangun kepercayaan diri yang lebih kuat dan sehat. Nida, F. L. K. (2021) berpendapat muhasabah sebagai pendekatan dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja memiliki beberapa keunggulan. Pertama, muhasabah membantu remaja mengidentifikasi dan memahami akar masalah yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri. Dengan mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, remaja dapat lebih mudah menemukan solusi dan strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Kedua, muhasabah memperkuat nilai-nilai spiritual dan moral, yang dapat menjadi landasan kuat dalam membangun kepercayaan diri yang sehat. Ketiga, muhasabah memberikan kesempatan bagi remaja untuk melakukan refleksi dan introspeksi diri secara mendalam, yang dapat membantu mereka memahami dan mengembangkan potensi diri.

#### **4. KESIMPULAN**

Muhasabah adalah konsep dalam Islam yang merujuk pada praktik introspeksi atau evaluasi diri. Kata "muhasabah" berasal dari bahasa Arab yang berarti "menghitung" atau "memeriksa". Dalam konteks spiritual dan moral, muhasabah mengacu pada tindakan seseorang untuk merenungkan dan menilai perbuatan, pikiran, dan niatnya, serta sejauh mana mereka sesuai dengan ajaran dan nilai-nilai Islam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah merupakan pendekatan yang efektif dalam menghadapi krisis kepercayaan diri pada remaja. Melalui serangkaian aktivitas introspeksi diri yang sistematis, yang meliputi membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan, membedakan antara hak dan kewajiban, serta memahami makna kepuasan atas ketaatan, remaja dapat mengenali dan mengatasi kelemahan diri mereka. Muhasabah membantu remaja mengidentifikasi akar masalah yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan memperkuat nilai-nilai spiritual serta moral sebagai landasan untuk membangun kepercayaan diri yang sehat. Implementasi terapi muhasabah dalam beberapa sesi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri remaja, yang berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, muhasabah dapat dijadikan salah satu metode yang direkomendasikan untuk membantu remaja mengatasi krisis kepercayaan diri dan mencapai potensi penuh mereka.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, I. N. (2023). Penerapan muhasabah diri untuk meningkatkan kualitas akhlak mahasantri putri IDIA Prenduan. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 2(1), 144–166.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan: Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Ariskawanti, E. (2022). Manajemen evaluasi (muhasabah) diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi*, 21(2), 221–235.
- Hasanah. (2021). Fenomena ketidakpercayaan diri mahasiswa IAIN Samarinda ketika berbicara di depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12.
- I'anatul. (2019). Pengaruh muhasabah terhadap peningkatan rasa percaya diri. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Laowo, U. G. D., & Munthe, I. M. (2022). Tingkat rasa percaya diri mahasiswa prodi manajemen informasi kesehatan dalam perkuliahan biostatistik. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 349–355.  
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.661>

- Farida, N. I. (2014). Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa remaja putri yang mengalami pubertas awal melalui layanan penguasaan konten dengan teknik role playing di kelas VII SMPN 13 Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Nida, F. L. K. (2021). Kontribusi muhasabah dalam mengembangkan resiliensi pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 244–262. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1715>
- Rahim, A. (2022). Ketercapaian tugas perkembangan mahasiswa pada masa dewasa awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018). *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), 70–79.