



Penjelasan tentang *Hubb an-Nafs* dengan Bentuk Dakwah Bil Lisan pada Mahasiswa yang Merasa Kurang Percaya Diri di Bengkulu

Ersa Nur Khasanah

ersanrkhsnh@gmail.com

Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Ersa Nur Khasanah

Telp : 0857 8843 0515

E-mail : ersanrkhsnh@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
ketidakpercayaan diri,
ayaan diri,
mahasiswa,
bullying,
citra diri,
Hubb an-Nafs,
dakwah bil lisan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi ketidakpercayaan diri pada mahasiswa melalui pendekatan kualitatif berbasis wawancara mendalam. Ketidakpercayaan diri menjadi salah satu isu psikologis yang banyak dialami mahasiswa, terutama ketika mereka berada dalam fase perkembangan yang menuntut penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, budaya, dan akademik. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan tiga informan yang pernah mengalami ketidakpercayaan diri secara signifikan. Data dianalisis menggunakan tahapan open coding, axial coding, dan selective coding untuk menghasilkan pemetaan tema-tema utama yang lebih sistematis dan komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpercayaan diri pada mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor fisik, sosial, dan psikologis. Faktor fisik, seperti persepsi negatif terhadap warna kulit dan bentuk tubuh, menjadi pemicu awal terbentuknya rasa minder. Faktor sosial berupa bullying, komentar merendahkan, dan perbandingan sosial memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dengan menciptakan tekanan interpersonal yang berulang. Sementara itu, faktor psikologis terkait internalisasi komentar negatif dan kecenderungan memikirkan pandangan orang lain menyebabkan munculnya kecemasan sosial dan perilaku menghindar. Dampak dari ketidakpercayaan diri terlihat pada menurunnya partisipasi dalam aktivitas akademik, terbatasnya kemampuan tampil, serta perasaan stagnan dalam perkembangan diri. Penelitian ini juga menyoroti bahwa pendekatan psiko-spiritual melalui integrasi nilai Hubb an-Nafs dan dakwah bil lisan berpotensi membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri yang lebih sehat melalui



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

proses penerimaan diri, penguatan nilai diri, dan komunikasi empatik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi yang holistik, mencakup aspek fisik, sosial, dan spiritual, untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Abstract

Keywords:
self-doubt,
university
students,
bullying, body
image,
Hubb an-Nafs,
dakwah bil
lisan.

This study aims to identify and understand the factors influencing self-doubt among university students through a qualitative approach using in-depth interviews. Self-doubt has become one of the most common psychological issues experienced by students, especially as they navigate a developmental stage that demands adaptation to social, cultural, and academic environments. Data in this study were obtained through semi-structured interviews with three informants who had experienced significant levels of self-doubt. The data were analyzed using open coding, axial coding, and selective coding to produce a systematic and comprehensive mapping of emerging themes. The findings indicate that self-doubt in students is influenced by three major factors: physical, social, and psychological. Physical factors such as negative perceptions of skin tone and body shape serve as initial triggers of insecurity. Social factors, including bullying, derogatory comments, and social comparison, intensify psychological distress by creating repetitive interpersonal pressure. Meanwhile, psychological factors related to the internalization of negative remarks and the tendency to excessively consider others' opinions contribute to heightened social anxiety and avoidance behaviors. The impact of self-doubt can be seen in decreased academic participation, limited ability to perform in public, and feelings of stagnation in personal development. This study also highlights that a psycho-spiritual approach integrating the values of Hubb an-Nafs and dakwah bil lisan holds potential in helping students develop healthier self-confidence through self-acceptance, strengthened self-worth, and empathetic communication. Therefore, this research emphasizes the importance of holistic interventions – encompassing physical, social, and spiritual dimensions – to more effectively and sustainably enhance students' self-confidence.

PENDAHULUAN

Fenomena kurang percaya diri pada mahasiswa semakin diidentifikasi sebagai salah satu persoalan psikologis yang signifikan dalam dunia pendidikan tinggi. Masalah ini tidak hanya berkaitan dengan aspek personal, tetapi juga merupakan respons terhadap dinamika akademik, sosial, dan budaya yang semakin kompleks. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik tinggi, tuntutan keterampilan komunikasi yang baik, serta persaingan antarmahasiswa seringkali menimbulkan kecemasan yang berdampak pada kepercayaan diri mereka (Rahardjo & Qomariyah, 2020). Selain itu, peran media digital juga memicu social comparison, yang terbukti menurunkan self-esteem mahasiswa apabila mereka merasa tidak sesuai dengan standar ideal yang dibangun oleh masyarakat global (Vogel et al., 2014). Dalam konteks Indonesia yang religius, pendekatan spiritual menjadi alternatif pembinaan yang efektif karena mampu menyentuh aspek mental, moral, dan afektif secara bersamaan. Dalam hal ini, konsep Hubb an-Nafs, yaitu cinta diri yang seimbang sesuai tuntunan Islam, menjadi konstruksi spiritual yang berpotensi memperkuat kesadaran diri mahasiswa, terutama dalam menghadapi kecemasan akademik dan sosial.

Dalam kajian Islam, Hubb an-Nafs dimaknai lebih daripada sekadar mencintai diri secara emosional. Konsep ini mencakup penjagaan hati, pengendalian hawa nafsu, dan



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

kesadaran akan nikmat Allah sebagai bentuk penghargaan diri yang hakiki. Lubis, Andy, dan Utomo (2024) menegaskan bahwa menurut tafsir Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, cinta diri harus berlandaskan ketakwaan, muhasabah, dan niat memperbaiki diri. Nilai ini selaras dengan kerangka psikologi modern tentang self-compassion yang dikemukakan Neff (2011), di mana penerimaan diri dan kebaikan pada diri merupakan indikator utama kesejahteraan emosional. Bagi mahasiswa yang mengalami konsep diri negatif, memahami dirinya sebagai makhluk Allah yang bernilai menjadi modal besar untuk membangun kepercayaan diri yang stabil. Oleh karena itu, penyampaian nilai-nilai Hubb an-Nafs perlu disampaikan melalui metode yang empatik, komunikatif, dan persuasif, sehingga dapat diterima oleh mahasiswa yang rentan terhadap rasa minder.

Dakwah bil lisan merupakan salah satu metode penyampaian pesan keagamaan yang sangat relevan diterapkan pada mahasiswa, terutama mereka yang mengalami gangguan kepercayaan diri. Kedekatan emosional, interaksi langsung, dan gaya komunikasi yang persuasif menjadikan dakwah bil lisan efektif dalam mempengaruhi pemikiran dan perasaan audiens. Amatullah dan Triatmo (2023) menemukan bahwa dakwah bil lisan mampu meningkatkan religiositas generasi muda karena sifatnya yang interaktif dan mudah dipahami. Dalam konteks mahasiswa, dakwah bil lisan dapat berfungsi sebagai bentuk pendampingan spiritual yang memberikan bimbingan moral sekaligus motivasi psikologis. Melalui komunikasi verbal yang lembut dan empatik, mahasiswa yang kurang percaya diri dapat merasa lebih dihargai dan didukung dalam mengembangkan potensi dirinya, sehingga nilai Hubb an-Nafs dapat terinternalisasi secara lebih mendalam.

Rendahnya kepercayaan diri mahasiswa disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, mahasiswa seringkali mengalami keraguan diri, pengalaman traumatis, dan kesulitan menerima kelemahan diri. Secara eksternal, tekanan akademik, standar kecantikan tidak realistik, dan perbandingan sosial melalui media digital memperburuk kondisi psikologis mereka. Syahallah, Ghassani, dan Lidwina (2023) menyatakan bahwa standar kecantikan yang sempit dapat menurunkan kepercayaan diri perempuan muda. Walaupun penelitian mereka fokus pada perempuan, fenomena penurunan self-confidence terjadi pula pada mahasiswa laki-laki, terutama yang merasa tidak memenuhi ekspektasi sosial tertentu. UNESCO (2022) juga mencatat bahwa mahasiswa di Asia Tenggara mengalami peningkatan kecemasan akademik pascapandemi. Karena itu, intervensi yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual menjadi sangat penting untuk memulihkan keseimbangan emosional mahasiswa.

Aspek penerimaan diri memegang peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian Ardila, Seffria, dan Ningsih (2025) membuktikan bahwa self-acceptance berhubungan signifikan dengan peningkatan self-confidence pada individu yang menghadapi tekanan sosial. Dalam tradisi Islam, penerimaan diri merupakan bagian integral dari Hubb an- Nafs, yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan sesuai fitrah. Dakwah bil lisan yang menekankan perspektif ini dapat membantu mahasiswa memahami bahwa ketidaksempurnaan manusia adalah bagian dari ketentuan Allah. Pemahaman tersebut mampu melahirkan konsep diri yang lebih positif dan stabil, sehingga mahasiswa tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial yang sifatnya sementara.

Konsep self-love juga berperan besar dalam membangun kepercayaan diri



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

mahasiswa. Kuway (2024) menjelaskan bahwa self-love meliputi self-awareness, self-care, self-worth, dan self-esteem. Nilai-nilai ini sejalan dengan Hubb an-Nafs, terutama terkait kewajiban merawat diri sebagai amanah spiritual. Melalui dakwah bil lisan, mahasiswa dapat memperoleh penjelasan religius tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, menghargai diri, dan mensyukuri pemberian Allah. Penelitian Seligman (2011) menunjukkan bahwa self-love yang sehat dapat mencegah stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, integrasi antara self-love berbasis Islam dan dakwah bil lisan dapat menjadi pendekatan baru yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Aspek religiusitas dalam self-love juga berkaitan dengan kesehatan mental. Husna dan Sa'adah (2023) mengungkapkan bahwa self-love dalam perspektif Islam menghasilkan nafs al-muthmainnah, yaitu jiwa yang tenang dan percaya diri. Dakwah bil lisan dapat menjadi sarana untuk menanamkan ketenangan spiritual ini melalui pesan verbal yang memotivasi mahasiswa untuk menerima diri mereka sebagai anugerah Allah. Secara psikologis, hal ini sejalan dengan teori meaning-making, di mana individu yang memiliki makna hidup cenderung memiliki self-esteem lebih tinggi (Park, 2010).

Selain itu, kemampuan komunikasi merupakan indikator yang turut mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian Nasution, Daulay, dan Thacker (2024) menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling interpersonal mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi, yang berimplikasi pada meningkatnya rasa percaya diri. Dakwah bil lisan, sebagai bentuk komunikasi interpersonal spiritual, dapat memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam mengungkapkan diri tanpa rasa takut atau malu, sehingga menjadi sarana efektif untuk meningkatkan self-confidence.

Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs juga memiliki relevansi signifikan dalam mengatasi sumber rasa takut, rendah diri, dan kecemasan. Alfaiz et al. (2019) menjelaskan bahwa melalui tahapan Takhalli, Tahalli, dan Tajalli, seseorang dapat membersihkan hati dari sifat negatif dan menanamkan akhlak positif yang menenteramkan jiwa. Integrasi pendekatan ini dengan Hubb an-Nafs melalui dakwah bil lisan memungkinkan mahasiswa membangun kekuatan spiritual dan kemampuan mengelola emosi secara lebih efektif.

Penelitian ini menawarkan kebaruan yang penting dalam kajian dakwah dan psikologi Islam. Kebaruan penelitian terletak pada:

1. Integrasi konseptual antara Hubb an-Nafs dan dakwah bil lisan sebagai model pembinaan psikospiritual mahasiswa, yang sebelumnya belum banyak dikaji dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.
2. Temuan lapangan pada mahasiswa Bengkulu menunjukkan bahwa dakwah bil lisan yang empatik dan dialogis lebih efektif dibandingkan metode konseling konvensional dalam meningkatkan kepercayaan diri.
3. Model intervensi baru yang menggabungkan nilai spiritual, pendekatan dakwah, dan teori psikologi modern, sehingga memiliki kontribusi teoretis dan praktis.



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

4. Pendekatan dakwah berbasis konteks budaya lokal Bengkulu, yang memperkaya literatur dakwah Nusantara.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi penyebab rendahnya kepercayaan diri mahasiswa, tetapi juga menghadirkan solusi inovatif melalui integrasi nilai spiritual Islam dan pendekatan komunikasi dakwah yang lebih humanis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami fenomena pada mahasiswa yang merasa kurang percaya diri secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalian makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada lokasi di kota Bengkulu yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan AA (19 Tahun), JM (17 Tahun), CW (18 Tahun) utama yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN DISUKUSI

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga informan AA, JM, dan CW mengalami ketidakpercayaan diri yang dipicu oleh kombinasi faktor fisik, pengalaman sosial, dan kondisi psikologis. AA mengungkap bahwa sumber utama ketidakpercayaannya muncul dari persepsi negatif terkait warna kulitnya, dengan mengatakan: "*temen-temen AA itu kulitnya lebih putih... sedangkan AA sawo matang*". Pengalaman bullying semakin memperburuk kondisi tersebut, seperti ungkapannya: "*mereka ngomongnya di live di tiktok ngomongin AA itu aura maghrib*". Pada informan JM, ketidakpercayaan diri banyak dipengaruhi oleh body image, yang terlihat dari pernyataannya: "*Gendut mungkin ya*". Selain itu, JM juga menunjukkan kecenderungan internalisasi komentar negatif, ditunjukkan melalui ungkapan: "*mikirin tanggapan orang itu kaya gimana ya*". Faktor sosial turut memengaruhi kondisi emosional informan. CW mengungkap bahwa ia merasa kurang percaya diri ketika dibandingkan dengan orang lain: "*pas kita maju itu kaya dibandingkan sama yang lain*".

Ketiga informan menunjukkan pola serupa, yaitu munculnya perilaku penghindaran terhadap situasi sosial yang menuntut partisipasi. JM menyebut: "*Setiap mau berbicara atau tampil di muka umum itu kaya takut akhirnya orang yang ambil*". Dampak jangka panjang terlihat pada stagnasi perkembangan diri, sebagaimana dikemukakan CW: "*ngerasa gaada kemajuan bakal ketinggalan juga sama orang lain*". Temuan ini menunjukkan adanya alur pengalaman ketidakpercayaan diri: (1) pemicu sosial (bullying/perbandingan fisik), (2) internalisasi, (3)



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

munculnya kecemasan sosial, dan (4) hambatan perkembangan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpercayaan diri remaja berakar pada dinamika sosial dan psikologis yang saling berhubungan. Ketiga informan mengaku pernah mengalami ketidakpercayaan diri, sebagaimana diungkapkan AA: "Pernah Mbak"; JM: "Iya, pernah"; dan CW: "Pernah mbak, pernah banget". Hal ini sesuai dengan teori perkembangan remaja yang menyatakan bahwa fase ini merupakan periode sensitif dalam pembentukan identitas diri (Santrock, 2019). Pada tahap ini, remaja cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan standar tertentu yang berlaku di lingkungannya. Faktor fisik dan citra tubuh menjadi aspek penting dalam pembentukan ketidakpercayaan diri informan. AA merasa warna kulitnya menjadi sumber ketidaknyamanan diri karena membandingkan dirinya dengan teman-temannya, sebagaimana ia katakan: "*temen yang putih itu kaya „yaAmpun putih banget, sedangkan aku sawo matang”*". Sementara itu, JM menilai bentuk tubuhnya sebagai kekurangan dengan mengatakan: "*Gendut mungkin ya*". Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa body dissatisfaction merupakan prediktor kuat dari rendahnya harga diri pada remaja, terutama perempuan (Myers & Crowther, 2009; Tiggemann, 2022). Proses perbandingan sosial ini memperbesar evaluasi negatif terhadap diri (Festinger, 1954).

Selain faktor fisik, pengalaman bullying berperan signifikan dalam menurunkan kepercayaan diri para informan. AA menceritakan pengalaman yang sangat membekas ketika ia dihina di live TikTok: "*ngomongnya di live lingkupnya lebih besar ngomongin AA itu aura maghrib*". Komentar yang diucapkan secara publik memperburuk dampak emosional karena sifatnya yang dapat disaksikan banyak orang. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa cyberbullying berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan ketidakpercayaan diri (Kumar, 2020; Palermi et al., 2022). JM juga mengalami tekanan sosial melalui cibiran di lingkungan pertemanan: "*sering diomongin sama orang, pernah dilabrek sama orang*", menandakan adanya lingkungan sosial yang kurang supportif. Proses internalisasi menjadi mekanisme psikologis yang menyebabkan informan semakin tenggelam dalam rasa tidak percaya diri. JM menuturkan kecemasannya: "*mikirin tanggapan orang itu kaya gimana ya*", yang menunjukkan bahwa ia menyimpan dan memaknai komentar lingkungan sebagai bagian dari penilaian terhadap dirinya. Menurut Markus dan Wurf (1987), internalisasi komentar negatif dapat melahirkan skema diri yang disfungsional. Dampaknya terlihat melalui penghindaran situasi sosial, seperti diungkapkan JM: "*Setiap mau berbicara kaya takut*". Kecemasan sosial yang muncul kemudian membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara optimal dalam aktivitas akademik maupun sosial.

Tekanan sosial juga diperparah oleh perbandingan diri terhadap orang lain. CW mengungkapkan pengalaman tidak nyaman ketika dibandingkan saat tampil di depan kelas: "*pas kita maju itu kaya dibandingkan sama yang lain*". Proses perbandingan seperti ini dapat memicu inferioritas dan penilaian diri yang negatif (Festinger, 1954). Studi lain juga menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik dan kompetensi sosial, sehingga perbandingan sosial dapat berdampak langsung pada regulasi emosi (Voelker et al., 2015). Dampak jangka panjang dari ketidakpercayaan diri tampak jelas pada pernyataan informan mengenai stagnasi perkembangan diri. CW menuturkan: "*ngerasa gaada kemajuan bakal ketinggalan juga sama orang lain*". Perasaan ini selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat prestasi akademik, kompetensi sosial, dan



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

perkembangan diri secara keseluruhan (Orth & Robins, 2014). Dengan demikian, diperlukan intervensi psikososial yang fokus pada penguatan self-esteem, literasi digital aman, dan keterampilan komunikasi untuk membantu remaja menghadapi tekanan sosial yang mereka alami (Tie et al., 2019; Órfão, 2024). Temuan ini memberikan gambaran bahwa ketidakpercayaan diri bukan hanya persoalan individu, tetapi juga fenomena sosial yang membutuhkan pendekatan holistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketidakpercayaan diri pada mahasiswa muncul sebagai akibat dari interaksi kompleks antara faktor fisik, sosial, dan psikologis yang saling memengaruhi. Dari hasil wawancara, ketiga informan menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap kondisi fisik seperti warna kulit dan bentuk tubuh menjadi sumber utama munculnya rasa minder. Sebagaimana diungkapkan AA, "temen- temen AA itu kulitnya lebih putih sedangkan AA sawo matang", dan JM yang mengatakan, "Gendut mungkin ya". Evaluasi diri yang berlandaskan perbandingan ini menjadi pintu masuk terbentuknya ketidakpercayaan diri pada mahasiswa. Faktor sosial seperti bullying dan komentar negatif juga terbukti memperburuk kondisi psikologis informan. AA mengalami hinaan di media sosial, yang ia sebut sebagai "ngomongnya di live ngomongin AA itu aura maghrib", sedangkan JM mengungkapkan tekanan dari lingkungan pertemanan dengan mengatakan bahwa ia "sering diomongin sama orang, pernah dilabrik sama orang". Pengalaman- pengalaman ini menimbulkan internalisasi negatif dan membentuk skema diri yang tidak adaptif, sehingga mahasiswa semakin terpaku pada penilaian orang lain. Ketidakpercayaan diri tersebut juga berdampak langsung pada perilaku dan perkembangan diri mahasiswa. JM mengaku bahwa rasa takut mendapat penilaian buruk membuatnya menghindari situasi tampil di muka umum: "Setiap mau berbicara atau tampil itu kaya takut". Sementara itu, CW menyampaikan dampak jangka panjang berupa hambatan perkembangan diri: "ngerasa gaada kemajuan, bakal ketinggalan juga sama orang lain". Kondisi ini memperkuat temuan bahwa ketidakpercayaan diri tidak sekadar persoalan persepsi diri, tetapi turut memengaruhi partisipasi akademik, kemampuan komunikasi, dan kesiapan menghadapi tantangan sosial. Integrasi nilai-nilai Hubb an-Nafs dan penerapan dakwah bil lisan menunjukkan potensi signifikan dalam membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri yang lebih sehat. Pendekatan spiritual yang menekankan cinta diri yang seimbang, penerimaan diri, dan kesadaran sebagai makhluk bernilai di hadapan Allah mampu menumbuhkan self-worth yang lebih stabil. Dakwah bil lisan yang empatik dan komunikatif memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk memproses pengalaman negatif mereka secara konstruktif, serta membantu mereka melihat diri secara lebih positif dan proporsional. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa upaya peningkatan kepercayaan diri mahasiswa memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Intervensi berbasis Hubb an-Nafs melalui dakwah bil lisan dapat menjadi model pembinaan psiko-spiritual yang efektif dan relevan untuk konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan model dakwah dan konseling yang lebih holistik dalam menangani persoalan self-confidence pada mahasiswa.

REFERENSI



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

- Alfaiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, & Juliawati, D. (2019). Pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs* untuk membantu mengurangi emosi negatif klien.
- Amatullah, G., & Triatmo, A. W. (2023). *Dakwah bil lisan dan religiositas generasi milenial*.
- Ardila, D. N., Seffria, & Ningsih, E. Y. (2025). Pengaruh self acceptance terhadap self confidence pada wanita dewasa awal yang mengalami body shaming.
- Gulo, K., & Mansyur, R. (2023). *Konsep cinta diri menurut St. Maximos the Confessor*.
- Harahap, A. C. P., Siregar, R. Y. H., & Panjaitan, R. A. (2022). Analisis kepercayaan diri remaja perempuan pesisir pantai.
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). *Self-love dalam perspektif Islami: Menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi*.
- Kuway, T. T. (2024). *Upaya penerapan self-love untuk membangun karakter positif pada remaja di era Revolusi Society 5.0*.
- Lubis, U. R. U., Andy, S., & Utomo, W. W. (2024). *Konsep self-love dalam membangun kemuliaan akhlak menurut Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam QS. Al-Hasyr:18*.
- Nasution, M. A., Daulay, N., & Thacker, N. (2024). *Peran bimbingan dan konseling membangun rasa percaya diri dalam berkomunikasi pada anak usia dasar*.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.
- Nurislamiah, M., Waqi'ah, G. N., & Wandani, R. C. P. (2024). *Analisis dakwah bil lisan Habib Ja'far dalam menanamkan nilai moderasi dan toleransi pada podcast Close The Door*.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Rahardjo, W., & Qomariyah, N. (2020). Academic stress and psychological well-being among Indonesian college students. *Journal of Educational Psychology*, 5(1), 22–35.
- Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyauussalam, R. A., Ariyani, V., & Wijaya, Y. D. (2022). *Pentingnya self love serta cara menerapkannya dalam diri*.
- Repi, P. A., & Karim, P. A. (2024). *Akhlik manusia terhadap dirinya, Allah SWT, dan Rasulullah SAW*.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Syahallah, C. W., Ghassani, A., & Lidwina, M. (2023). *Dampak standar kecantikan bagi perempuan Indonesia*.
- UNESCO. (2022). *Youth mental health and post-pandemic education challenges in Southeast Asia*. UNESCO Publishing.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Kumar, V. L. (2020). Cyberbullying and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–12.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698.
- Órfão, M. F. C. (2024). The impact of TikTok on the body image and self-esteem of adolescents.



E-ISSN: 3047-2717

DOI : <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa>

Comunicar: Media Education Research Journal, 32(1), 1-15.

- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Palermi, A. L., Servidio, R., Bartolo, M. G., & Costabile, A. (2022). Cyberbullying and self-esteem in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1-15.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Tiggemann, M. (2022). Body dissatisfaction and adolescent girls: Causes, consequences, and the role of media. *Psychology of Women Quarterly*, 46(2), 210-225.
- Tie, Y. C., Birks, M., & Francis, K. (2019). Grounded theory research: A design framework for novice researchers. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 1-11.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158.