

## KEPERCAYAAN DIRI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI UMUM DAN ISLAM: KAJIAN PEMIKIRAN PETER LAUSTER DAN MALIK BADRI

**Fatimah Tuzaroh**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

email: [fatimahtuzaroh4@gmail.com](mailto:fatimahtuzaroh4@gmail.com)

### Abstract

*Self-confidence is a crucial element in the lives of modern individuals, where challenges such as social media pressure, fierce competition, and economic uncertainty often lower self-confidence, thereby increasing cases of anxiety and depression among the younger generation. Previous studies have discussed self-confidence from a general Islamic perspective, such as how to build it or Qur'anic factors, but there is still a significant research gap in the form of a lack of in-depth comparative analysis and a holistic integrative model between Peter Lauster's general psychological thinking—which emphasizes a realistic positive attitude through experience—and Malik Badri's Islamic perspective, which integrates tawakkal, gratitude, and ma'rifatun nafs. This study aims to compare the similarities and differences between the two concepts of self-confidence, integrate them into an Integrative Model of Self-Confidence (MIKD), and describe the theoretical, practical, and methodological implications for Islamic psychology. The method used is a descriptive-interpretative qualitative literature study through an in-depth review of books, articles, and academic sources related to Lauster (2015) and Badri (1994), with systematic analysis to explore the meaning and interrelationship of ideas. The results of the study show similarities in positive attitudes, internal-external factors, and the adaptive role of self-confidence, but fundamental differences in Badri's spiritual dimension that complements Lauster's empirical approach; the integration resulted in a holistic MIKD that combines realistic-spiritual self-concept, tafakkur-optimism process, and tawakkal-external factors, with implications such as the enrichment of Islamic psychology theory, CBT-dzikir-based counseling workshops, and recommendations for empirical testing.*

### Abstrak

*Kepercayaan diri menjadi elemen krusial dalam kehidupan individu modern, di mana tantangan seperti tekanan media sosial, persaingan ketat*



*dan ketidakpastian ekonomi sering menurunkan keyakinan diri, sehingga meningkatkan kasus kecemasan serta depresi di kalangan generasi muda. Penelitian sebelumnya telah membahas kepercayaan diri dari perspektif Islam secara umum, seperti cara membangunnya atau faktor-faktor Qur'ani, namun masih meninggalkan research gap signifikan berupa kurangnya analisis komparatif mendalam dan model integratif holistik antara pemikiran psikologi umum Peter Lauster—yang menekankan sikap positif realistis melalui pengalaman—dengan perspektif Islam Malik Badri yang mengintegrasikan tawakkal, syukur, dan ma'rifatun nafs. Penelitian ini bertujuan mengkomparasikan persamaan serta perbedaan konsep kepercayaan diri keduanya, mengintegrasikannya menjadi Model Integratif Kepercayaan Diri (MIKD), serta menjabarkan implikasi teoritis, praktis, dan metodologis bagi psikologi Islam. Metode yang digunakan adalah studi pustaka kualitatif deskriptif-interpretatif melalui kajian mendalam terhadap buku, artikel, dan sumber akademik terkait Lauster serta Badri dengan analisis sistematis untuk menggali makna dan keterkaitan gagasan. Hasil penelitian menunjukkan persamaan pada sikap positif, faktor internal-eksternal, dan peran adaptif kepercayaan diri, tetapi perbedaan mendasar pada dimensi spiritual Badri yang melengkapi pendekatan empiris Lauster; integrasi menghasilkan MIKD holistik yang menggabungkan konsep diri realistis-spiritual, proses tafakkur-optimisme, serta faktor tawakkal-eksternal, dengan implikasi seperti pengayaan teori psikologi Islam, workshop konseling berbasis CBT-dzikir, dan rekomendasi pengujian empiris.*

**Keywords:** *Self-confidence, Islamic psychology, Peter Lauster, Malik Badri*

## **A. Pendahuluan**

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan individu dan sosial, karena dengan kepercayaan diri dapat membangun keyakinan diri (Ritonga, 2024). Keyakinan akan kemampuan diri sendiri membantu seseorang untuk dapat berperilaku mandiri, sehingga mempengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan lingkungannya (Sa'diyah, 2017). Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih optimis, berani mengambil risiko, dan mampu mengatasi tantangan dengan lebih efektif (Khairunisa, 2024). Dalam konteks sosial, kepercayaan diri berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, meningkatkan produktivitas kerja, dan mendorong partisipasi aktif dalam masyarakat (Purba et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman

mendalam tentang konsep kepercayaan diri menjadi krusial untuk pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis individu.

Saat ini tantangan psikologis semakin kompleks, dimana individu sering kali bergulat dengan rendahnya kepercayaan diri akibat tekanan sosial media, persaingan ketat, dan ketidakpastian ekonomi (Laswita et al. (2025); Gilabert (2023); Sari et al. (2024)). Fenomena ini tidak hanya menghambat pencapaian potensi diri, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan, sebagaimana terlihat dari meningkatnya kasus kecemasan dan depresi di kalangan generasi muda (Xiang et al., 2024). Oleh karena itu, eksplorasi konsep kepercayaan diri yang mendalam menjadi kebutuhan mendesak untuk menyediakan kerangka pemahaman yang holistik, yang tidak hanya berpijak pada pendekatan sekuler tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai Islam.

Konsep kepercayaan diri yang banyak digunakan saat ini salah satunya yang dikemukakan oleh Peter Lauster. Lauster (2015) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sikap positif terhadap diri sendiri yang memungkinkan individu menilai diri sendiri dan lingkungan secara realistis. Konsep kepercayaan diri menurut Lauster (2015) memang telah luas diadopsi dalam penelitian empiris psikologi Barat, seperti dalam pengukuran self-efficacy dan adaptasi sosial, karena pendekatannya yang praktis dan berbasis pengalaman objektif. Namun, kajian ini terbatas pada dimensi psikologis-sekuler yang mengabaikan elemen spiritual, sehingga menghasilkan pemahaman yang tidak lengkap bagi masyarakat Muslim di mana kepercayaan diri sering kali terikat pada hubungan transendental dengan Allah (Ghufron, 2012).

Konsep kepercayaan diri juga telah dirumuskan oleh pemikir Muslim yaitu Malik Badri. Sebaliknya, pemikiran Badri (1994) menawarkan kekayaan spiritual melalui konsep tawakkal, syukur, dan marifatun nafs yang berakar pada Al-Qur'an (Khotimah et al., 2023). Meskipun demikian, kajian mendalam mengenai telaah konsep kepercayaan diri dalam Islam masih sangat terbatas. Oleh karena itu, analisis komparatif dan integratif terhadap konsep kepercayaan diri dari kedua tokoh tersebut menjadi sangat penting untuk mengembangkan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Beberapa penelitian terdahulu telah melakukan kajian tentang kepercayaan diri dalam konteks Islam, sebagaimana penelitian oleh Zaman (2021) yang membahas tentang cara membangun rasa percaya diri dalam perspektif Islam. Penelitian lain oleh Khotimah et al. (2023) menganalisis tafakkur dalam pemikiran Badri. Selanjutnya oleh Mustofa dan Arisandi (2021) yang membahas tentang konsep percaya diri dalam al-Qur'an, namun dalam pembahasannya belum begitu terlihat konsep kepercayaan diri menurut Islam. Penelitian lain oleh Rothman dan Ahmed (2022) yang bertujuan untuk menjabarkan kontribusi Badri dalam diskursus psikologi islam, dengan temuannya yaitu adanya adaptasi dari pemikiran Badri terhadap teori Barat tentang penyembuhan pobia, yaitu mengubah teknik behavior therapy Barat (seperti desensitization Wolpe untuk mengatasi fobia) menjadi pendekatan yang lebih lengkap untuk pasien Muslim. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tentu sangat berbeda dengan penelitian ini. Penelitian terdahulu lebih banyak membahas faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang sesuai dengan al-Qur'an. Selanjutnya hanya menjabarkan kontribusi dan implikasi pemikiran salah satu tokoh. Kekurangan ini meninggalkan celah dalam literatur, khususnya terkait sintesis antara psikologi umum dan psikologi Islam. Kondisi ini menciptakan research gap yang krusial yang dibahas pada penelitian ini yaitu kurangnya model integratif holistik yang menggabungkan pemikiran psikologi umum dan psikologi Islam, untuk menghasilkan konstruk kepercayaan diri yang relevan secara kontekstual bagi psikologi Islam.

Rumusan masalah penelitian ini meliputi bagaimana persamaan dan perbedaan konsep kepercayaan diri menurut Lauster dan Badri? bagaimana mengintegrasikan keduanya menjadi model konseptual baru? apa implikasi teoritis dan praktisnya bagi psikologi Islam? Berdasarkan rumusan masalah tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama penelitian ini adalah untuk melakukan komparasi serta mengintegrasikan konsep kepercayaan diri dari perspektif psikologi umum yaitu oleh Peter Lauster dan menurut Islam (psikologi islam) menurut Malik Badri. Penelitian ini akan berfokus membahas tentang persamaan dan perbedaan antara kedua pemikiran tersebut. Selain itu, penelitian ini akan berusaha untuk menjabarkan integrasi antara keduanya. Sebagai wujud pemahaman mendalam, penelitian ini akan menyajikan implikasi dan aplikasi praktis

sebagaimana konsep integrasi yang telah dijabarkan. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya literatur psikologi Islam dan menyediakan landasan teoretis untuk pengembangan intervensi psikologis yang berbasis nilai-nilai keislaman.

Komparasi serta integrasi konsep kepercayaan diri menurut Peter Lauster dan Malik Badri ditelaah menggunakan metode studi pustaka. Data penelitian dikumpulkan melalui kajian mendalam terhadap buku, artikel dan sumber akademik terpercaya yang berkaitan dengan pemikiran Peter Lauster dan Malik Badri mengenai konsep kepercayaan diri. Analisis dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan interpretatif, yang berfokus pada pemahaman serta penafsiran konsep kepercayaan diri dari masing-masing perspektif secara sistematis dan reflektif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna, keterkaitan, serta perbedaan mendasar dalam gagasan Lauster dan Badri, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif dan kritis mengenai konstruksi kepercayaan diri dalam kajian psikologi.

## **B. Biografi Singkat Peter Lauster dan Malik Badri**

Peter Lauster adalah seorang penulis dan pemikir yang dikenal melalui karya-karyanya mengenai kepribadian dan psikologi, khususnya dalam bidang tes kepribadian. Ia menulis buku berjudul "Tes Kepribadian" yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diterbitkan oleh Bumi Aksara sejak tahun 1994 dengan beberapa cetakan ulang hingga 2015. Lauster dalam buku tersebut membahas tentang konsep kepercayaan diri yang menekankan bahwa kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan, melainkan diperoleh dan dapat dikembangkan melalui proses belajar dan interaksi dengan lingkungan. Lauster merupakan seorang psikolog dengan corak pemikiran psikologi barat yang sekular.

Sementara itu, Malik Badri dengan nama lengkap Malik Babikr Badri Muhammed merupakan seorang psikolog klinis dan profesor psikologi asal Sudan yang dikenal sebagai pendiri psikologi Islam modern. Ia lahir di Rufaa, Sudan, dan menempuh pendidikan di American University of Beirut (Sarjana dan Magister), University of Leicester (Ph.D.), serta mendapatkan sertifikat pascadoktoral di bidang psikologi klinis dari University College London (Amalia,

2025). Ia pernah menjadi dekan dan profesor di berbagai universitas, termasuk Universitas Khartoum, Universitas Juba, dan International Islamic University Malaysia. Selain itu, ia mendirikan beberapa departemen psikologi dan klinik psikologi di Afrika dan Timur Tengah. Malik Badri juga dikenal sebagai pendiri International Association of Muslim Psychologists dan menerima berbagai penghargaan akademik. Malik Badri dikenal luas lewat bukunya yang berjudul *The Dilemma of Muslim Psychologists* yang mengkritik ketidakefektifan psikolog Muslim dalam mengadopsi psikologi Barat tanpa mempertimbangkan nilai-nilai Islam.

Dalam buku tersebut Malik Badri juga membahas tentang konsep kepercayaan diri yang berbeda dengan Peter Lauster. Peter Lauster dengan pemikiran psikologi baratnya yang terpisah dengan agama. Sedangkan Malik Badri menekankan pentingnya mengembangkan psikologi yang sesuai dengan perspektif Islam dan menolak asumsi-asumsi yang bertentangan dengan ajaran Islam (Muhadi, 2010). Dengan demikian, komparasi antara keduanya penting untuk dilakukan.

### **C. Konsep Kepercayaan Diri dalam Perspektif Psikologi Umum dan Islam**

Konsep kepercayaan diri dalam perspektif psikologi umum menurut Lauster (2015) dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya yang berkembang melalui pengalaman hidup serta interaksi sosial yang lebih realistis. Lauster (2015) menekankan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dari kepribadian, yang mencakup komponen seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimaksud adalah sikap positif seorang individu dengan benar-benar mengerti terhadap sesuatu yang dilakukannya. Optimis yang dimaksud adalah sikap positif individu yang berpandangan positif terhadap dalam menghadapi segala sesuatu tentang dirinya, harapan dan kemampuan. Objektif yang dimaksud adalah individu dapat percaya diri dalam memandang suatu masalah sesuai dengan kenyataan, bukan berdasarkan kebenaran pribadi. Bertanggung jawab maksudnya kesediaan seseorang dalam menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Rasional maksudnya seorang individu dengan percaya diri dapat melakukan suatu analisis yang logis dan sesuai dengan

kenyataan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang percaya diri menurut Lauster merupakan seseorang yang percaya terhadap kemampuan dirinya, memiliki optimisme dan dapat memandang suatu masalah dengan cara yang objektif dan empiris.

Faktor-faktor yang membentuk kepercayaan diri menurut Lauster (2015) meliputi aspek internal seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman personal, serta faktor eksternal berupa pendidikan, lingkungan sosial, pola asuh keluarga, dan dukungan sosial yang diterima individu. Kepercayaan diri dalam pandangan psikologi ini sangat berperan dalam penyesuaian diri individu terhadap lingkungan, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian yang mengaitkan kepercayaan diri dengan kemampuan adaptasi mahasiswa di lingkungan baru (Amin, 2018).

Analisis mendalam terhadap konsep Peter Lauster (2015) mengungkap kepercayaan diri sebagai proses dinamis yang berakar pada self-efficacy. Sebagaimana yang disampaikan oleh Bandura (1997), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan melalui pengalaman diri, model sosial, dan persuasi verbal, sehingga optimisme Lauster—sebagai pandangan positif terhadap harapan dan kemampuan—menjadi katalisator sikap proaktif. Aspek objektivitasnya selaras dengan cognitive appraisal oleh Lazarus dan Folkman (1984), dimana individu menilai situasi secara realistis (primary appraisal: ancaman atau peluang; secondary appraisal: sumber daya coping), memungkinkan evaluasi empiris terhadap kekuatan maupun kelemahan diri tanpa bias subjektif. Sebagaimana Lauster dalam konstruksinya menekankan tanggung jawab atas konsekuensi. Namun, pendekatan ini rentan reduksionisme karena mereduksi kepercayaan diri hanya pada mekanisme psikologis-sekuler yang dapat diukur (seperti tes kepribadian), mengabaikan dimensi spiritual yang esensial bagi ketahanan batin dalam konteks Muslim.

Sementara itu, konsep kepercayaan dari perspektif Islam menurut Malik Badri, kepercayaan diri tidak hanya dilihat sebagai keyakinan pada kemampuan diri secara realistis, melainkan sebagai kesadaran spiritual yang berakar pada hubungan dengan Allah SWT (Khotimah et al., 2023). Ia mengkritik pendekatan Barat yang cenderung materialistik dan mengabaikan aspek spiritual dalam memahami

manusia. Menurut Badri (1994) kepercayaan diri tidak bisa dilepaskan dari hubungan transendental manusia dengan Tuhannya. Ia menegaskan bahwa menghilangkan aspek spiritual dalam kehidupan manusia adalah sebuah kekeliruan fatal, karena spiritualitas berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri yang utuh dan sehat.

Sama dengan Lauster, Malik Badri juga memiliki beberapa aspek kepercayaan diri menurut versinya. Beberapa aspek tersebut meliputi konsep diri (ma'rifatun nafs), berpikir positif (husnudzon), keyakinan akan potensi diri, penerimaan diri dan tindakan nyata (iman dan amal) (Mustofa & Arisandi, 2021). Konsep diri (ma'rifatun nafs) maksudnya individu harus memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa diri sendiri, baik secara fisik, sifat, potensi, maupun kedudukan sosial. Konsep diri ini menjadi fondasi utama dalam membangun kepercayaan diri. Berpikir positif (husnudzon) maksudnya sebagai individu manusia harus memiliki berprasangka baik terhadap diri sendiri, situasi, dan lingkungan. Berpikir positif membantu individu melihat peluang dan solusi, bukan hanya hambatan. Keyakinan akan potensi diri maksudnya individu harus menyakini bahwa setiap manusia memiliki potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk terbaik. Keyakinan ini harus diiringi dengan usaha dan tindakan nyata, bukan hanya sekadar percaya tanpa bukti. Penerimaan diri maksudnya sebagai individu harus menerima kelebihan dan kekurangan diri secara realistis, sehingga individu tidak merasa rendah diri atau sebaliknya terlalu sombong. Tindakan nyata (iman dan amal) maksudnya kepercayaan diri harus diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan moral.

Selain aspek di atas, kepercayaan diri menurut Badri (1996) dapat dibentuk berdasarkan beberapa faktor yang meliputi faktor internal seperti berserah diri kepada Allah (tawakal dan tafakur), senantiasa bersyukur atas nikmat dan hasil usaha yang memperkuat sikap positif dan penerimaan diri. Serta faktor eksternal yaitu lingkungan sosial dan budaya, pengalaman hidup, pendidikan dan pola asuh. Dengan demikian Badri (1994) menegaskan pentingnya psikologi Islam yang holistik dan menolak pendekatan materialistik semata dalam memahami manusia dan membangun kepercayaan diri.

Analisis tersebut menunjukkan bahwa pemikiran Badri (1994) menunjukkan integrasi konsep marifatun nafs (pengetahuan diri yang mendalam tentang potensi fisik, sifat, dan kedudukan sosial sebagai ciptaan Allah) dengan taqwa dalam Al-Qur'an. Sebagaimana QS. Al-Hujurat:13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.”

Berdasarkan ayat tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan diri bukan sekadar *self-awareness* sekuler, melainkan kesadaran hierarkis yang berpuncak pada takwa sebagai fondasi spiritual. Badri memperkuat *husnudzon* (prasangka baik terhadap diri, situasi, dan lingkungan) sebagai penangkal terhadap rasa putus asa karena merasa tak berdaya—kondisi dimana individu pasrah karena merasa tak berdaya akibat pengalaman kegagalan berulang—yang dikritiknya sebagai pendekatan materialistik Barat karena hanya fokus pada faktor eksternal tanpa dimensi ilahi, sehingga *husnudzon* menciptakan sikap optimis berbasis iman. Akibatnya, *tawakkal* berfungsi sebagai *buffer resilience superior* dibanding sekadar coping strategies Barat (seperti *problem-focused* atau *emotion-focused* coping oleh Lazarus dan Folkman (1984), karena tawakkal memberikan ketenangan batin transendental yang berkelanjutan, mencegah putus asa kronis, dan meningkatkan adaptasi holistik dalam menghadapi kesulitan.

#### D. Persamaan Konsep Kepercayaan Diri Psikologi Umum dan Islam

Pemikiran Malik Badri dan Peter Lauster mengenai kepercayaan diri memiliki sejumlah persamaan yang cukup signifikan, meskipun keduanya berasal dari latar belakang pemikiran yang berbeda. Secara umum, keduanya sepakat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang sangat penting dalam pembentukan pribadi dan keberhasilan individu dalam menghadapi kehidupan. Malik Badri menekankan bahwa kepercayaan diri tidak hanya sekadar soal

kemampuan atau prestasi, tetapi juga melibatkan kesadaran diri yang mendalam dan dimensi spiritual, seperti tawakal dan syukur. Sementara itu, Peter Lauster lebih menitikberatkan pada aspek psikologis, yaitu keyakinan pada kemampuan diri, sikap optimis, realistis, dan bertanggung jawab yang berkembang melalui pengalaman dan interaksi sosial.

Keduanya mengakui bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan pendidikan yang mendukung, serta faktor internal berupa konsep diri yang positif dan kemampuan untuk mengendalikan diri. Baik Badri maupun Lauster sama-sama melihat kepercayaan diri sebagai modal penting yang memungkinkan individu untuk beradaptasi, mengambil keputusan, dan bertindak secara mandiri dalam berbagai situasi. Dengan demikian, meskipun pendekatan mereka berbeda—Badri dengan penekanan spiritual dan Lauster dengan fokus psikologis—kedua pemikiran ini saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang holistik tentang kepercayaan diri, yang mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

#### **E. Perbedaan Konsep Kepercayaan Diri antara Psikologi Umum dan Islam**

Pemikiran Malik Badri dan Peter Lauster mengenai konsep kepercayaan diri memiliki distingsi yang cukup jelas, yang terutama terletak pada landasan filosofis dan pendekatan yang mereka gunakan. Malik Badri memandang kepercayaan diri sebagai sikap yang tidak hanya berdasar pada kemampuan dan pengalaman individu, tetapi juga sangat terkait dengan dimensi spiritual dan religius. Dalam pandangannya, kepercayaan diri berkembang melalui proses refleksi diri (tafakkur), kesadaran akan potensi yang diberikan oleh Allah, serta penguatan melalui usaha maksimal yang diiringi dengan tawakal dan rasa syukur.

Landasan ini diperkuat oleh ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. At-Taubah: 51

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: *“Katakanlah (Nabi Muhammad), Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.”*

Ayat tersebut menegaskan pentingnya usaha diiringi tawakal, serta hadits yang menekankan bahwa tawakal adalah berserah diri setelah berusaha. Dengan demikian, kepercayaan diri menurut Malik Badri adalah perpaduan antara aspek psikologis dan spiritual yang membentuk ketenangan batin dan kesiapan mental menghadapi tantangan hidup secara optimis dan penuh keyakinan.

Sebaliknya, Peter Lauster mendefinisikan kepercayaan diri lebih sebagai sikap psikologis yang bersifat empiris dan realistis. Lauster menekankan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan positif individu terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dibangun melalui pengalaman hidup, pendidikan, dan interaksi sosial. Ia menguraikan aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi keyakinan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis dalam menilai diri dan lingkungan.

Lauster tidak memasukkan dimensi spiritual secara eksplisit dalam konsepnya, melainkan lebih fokus pada pembentukan kepercayaan diri melalui pengalaman nyata dan evaluasi diri yang objektif. Kepercayaan diri menurut Lauster memungkinkan individu untuk bertindak mandiri, mengambil keputusan tepat, dan menghadapi berbagai situasi dengan sikap yang positif dan realistis.

Distingsi ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya sama-sama mengakui pentingnya konsep diri dan pengalaman dalam membangun kepercayaan diri, Malik Badri menambahkan dimensi spiritual sebagai fondasi utama yang memberikan makna dan kekuatan batin. Sementara Lauster lebih menitikberatkan pada aspek psikologis dan sosial yang bersifat empiris dan dapat diobservasi secara langsung. Pendekatan Malik Badri lebih holistik dengan memasukkan nilai-nilai religius yang menjadi sumber ketenangan dan kekuatan. Sedangkan Lauster memberikan kerangka kerja psikologis yang praktis dan aplikatif dalam konteks kehidupan sehari-hari. Perbedaan ini penting untuk dipahami agar pengembangan kepercayaan diri dapat dilakukan secara menyeluruh, sesuai dengan kebutuhan dan latar belakang individu.

## **F. Integrasi Pemikiran Psikologi Umum dan Islam**

Integrasi pemikiran Malik Badri dan Peter Lauster dalam memahami konsep kepercayaan diri dapat menghasilkan sebuah kerangka yang lebih komprehensif

dan relevan dengan konteks kehidupan modern. Malik Badri menekankan pentingnya dimensi spiritual dan refleksi diri sebagai fondasi utama kepercayaan diri, sementara Peter Lauster lebih menitikberatkan pada aspek psikologis dan sosial yang empiris. Integrasi ini memungkinkan pemahaman kepercayaan diri tidak hanya sebagai sikap mental dan emosional, tetapi juga sebagai kekuatan spiritual yang memberikan ketenangan dan optimisme. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan kepercayaan diri yang seimbang antara keyakinan pada kemampuan diri dan kesadaran akan keterbatasan yang harus diserahkan kepada kekuatan yang lebih tinggi.

Pertama, integrasi ini harus dimulai dengan pengakuan bahwa kepercayaan diri adalah hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Dari sudut pandang Lauster, faktor eksternal seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan pendidikan sangat menentukan pembentukan kepercayaan diri melalui pengalaman dan penghargaan yang diterima individu. Sementara Badri menambahkan bahwa faktor internal tidak hanya berupa konsep diri dan sikap positif, tetapi juga mencakup dimensi spiritual seperti tawakal dan syukur yang memberikan kekuatan batin. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri harus melibatkan pembinaan lingkungan yang mendukung sekaligus pembinaan spiritual yang menumbuhkan kesadaran diri dan pengendalian hawa nafsu.

Kedua, proses pembentukan kepercayaan diri menurut Lauster yang bersifat empiris dan psikologis dapat diperkaya dengan pendekatan spiritual Badri yang menekankan tafakkur (kontemplasi) dan tawakal. Melalui refleksi diri yang mendalam, individu tidak hanya belajar mengenali potensi dan keterbatasannya, tetapi juga memperkuat hubungan dengan nilai-nilai spiritual yang memberikan makna dan tujuan hidup. Hal ini akan memperkuat ketahanan mental dan mengurangi kecemasan atau keraguan yang seringkali menjadi penghambat kepercayaan diri. Dengan demikian, proses pembelajaran kepercayaan diri menjadi lebih holistik dan tidak hanya berfokus pada hasil atau prestasi semata.

Ketiga, integrasi ini juga harus memperhatikan bahwa kepercayaan diri yang sehat adalah yang bersifat realistis dan bertanggung jawab, seperti yang ditekankan Lauster, namun tetap dilandasi oleh sikap tawakal dan syukur yang diajarkan oleh Badri. Sikap realistis membantu individu untuk mengenali kekuatan

dan kelemahan tanpa berlebihan, sementara tawakal menanamkan rasa ketenangan dan penerimaan terhadap hasil yang tidak selalu sesuai dengan keinginan. Kombinasi ini mencegah munculnya kepercayaan diri yang berlebihan atau sombong serta menghindarkan individu dari rasa putus asa ketika menghadapi kegagalan.

Keempat, dalam konteks pendidikan dan pembinaan karakter, integrasi pemikiran ini mengarahkan pada pendekatan yang seimbang antara penguatan kompetensi dan pengembangan spiritual. Pendidikan yang hanya menekankan prestasi dan kemampuan tanpa membangun kesadaran spiritual berpotensi menghasilkan individu yang cenderung stres dan kurang tahan terhadap tekanan. Sebaliknya, pendidikan yang mengabaikan aspek psikologis dan sosial dapat membuat kepercayaan diri menjadi tidak realistis dan kurang adaptif. Oleh karena itu, integrasi ini menuntut kurikulum dan metode pembelajaran yang menggabungkan pengembangan kognitif, afektif, dan spiritual secara simultan.

Terakhir, integrasi Malik Badri dan Peter Lauster memberikan pemahaman bahwa kepercayaan diri adalah modal penting yang harus dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang terintegrasi akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap optimis, bertanggung jawab, dan penuh ketenangan batin. Pendekatan ini juga relevan dalam konteks masyarakat modern yang kompleks, di mana tekanan sosial dan perubahan cepat menuntut ketahanan mental dan spiritual yang kuat. Dengan demikian, integrasi ini tidak hanya memperkaya teori kepercayaan diri, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi pengembangan diri yang lebih menyeluruh dan bermakna.

### **G. Implementasi Praktis Integrasi Pemikiran Peter Lauster dan Malik Badri**

Integrasi pemikiran Malik Badri dan Peter Lauster dalam pengembangan kepercayaan diri dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari dengan menggabungkan aspek spiritual dan psikologis. Pertama, individu dapat membangun rutinitas harian yang mengombinasikan refleksi spiritual dan afirmasi psikologis. Misalnya, memulai hari dengan tafakkur atau dzikir untuk menenangkan pikiran dan memperkuat hubungan spiritual, kemudian melanjutkan

dengan afirmasi positif yang menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Pendekatan ini membantu seseorang tidak hanya merasa yakin secara mental, tetapi juga mendapatkan ketenangan batin yang berasal dari kesadaran spiritual, sehingga membentuk kepercayaan diri yang kokoh dan seimbang (Syifa, 2021).

Kedua, pengembangan keterampilan sosial dapat dilakukan dengan menggabungkan latihan interaksi sosial secara bertahap yang direkomendasikan Lauster dengan prinsip-prinsip etika Islami yang diajarkan oleh Badri. Sebelum menghadapi situasi sosial, individu dapat melakukan doa atau dzikir singkat untuk menenangkan diri dan menguatkan niat, lalu berinteraksi dengan sikap empati dan kesopanan. Setelahnya, melakukan evaluasi diri secara objektif dengan sikap syukur atas pengalaman yang diperoleh akan memperkuat kepercayaan diri secara berkelanjutan. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dan bermakna dalam lingkungan sosialnya (Yulianti et al., 2024).

Ketiga, dalam menghadapi kegagalan, integrasi kedua pemikiran ini menekankan pentingnya mengakui kegagalan secara objektif dan melakukan evaluasi realistis untuk perbaikan, sambil tetap mengedepankan sikap tawakal dan syukur. Individu diajarkan untuk berusaha maksimal dan bertanggung jawab atas hasilnya, kemudian menyerahkan hasil tersebut kepada Allah sebagai bentuk ketenangan batin. Strategi ini mencegah munculnya rasa putus asa dan membangun ketahanan mental yang kuat, sehingga kegagalan tidak menjadi penghalang untuk terus berkembang dan percaya diri (Syifa, 2021).

Keempat, penguatan kepercayaan diri juga dapat dilakukan melalui komunitas yang mendukung baik secara spiritual maupun psikologis. Bergabung dalam kelompok kajian atau majelis dzikir dapat memperkuat dimensi spiritual, sementara mengikuti pelatihan soft skills atau kelompok pengembangan diri dapat meningkatkan kemampuan sosial dan psikologis. Sinergi antara komunitas spiritual dan psikologis ini memberikan dukungan menyeluruh yang memperkuat kepercayaan diri dari berbagai aspek, baik batin maupun kemampuan praktis dalam kehidupan sehari-hari (Syam, 2017).

Kelima, teknik khusus seperti cognitive behavior therapy (CBT) yang dikembangkan berdasarkan pemikiran Lauster dapat dipadukan dengan praktik dzikir dan tilawah Al-Qur'an untuk mengatasi krisis kepercayaan diri. Saat

mengalami kecemasan atau keraguan, individu dapat menggunakan dzikir untuk menenangkan emosi, lalu secara bertahap menghadapi situasi yang menimbulkan ketakutan dengan dukungan psikologis. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan psikologis atau tekanan berat (Aulina et al., 2018).

Dengan menerapkan integrasi praktis dari kedua pemikiran tersebut, individu dapat mengembangkan kepercayaan diri yang tidak hanya kuat secara psikologis tetapi juga mantap secara spiritual. Hal ini sangat relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang kompleks, di mana ketahanan mental dan ketenangan batin menjadi kunci keberhasilan dan kesejahteraan pribadi. Pendekatan ini juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang terbangun secara holistik berkontribusi positif terhadap prestasi belajar, penyesuaian diri, dan perilaku asertif dalam kehidupan sosial (Puji et al., 2024).

## **H. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep kepercayaan diri menurut Peter Lauster dan Malik Badri memiliki persamaan dalam menekankan pentingnya sikap positif, pengaruh faktor internal dan eksternal, serta peran kepercayaan diri dalam keberhasilan dan adaptasi individu. Namun, perbedaan mendasar terletak pada landasan filosofis yang digunakan: Lauster menitikberatkan pada aspek psikologis-empiris yang berkembang melalui pengalaman dan interaksi sosial, sedangkan Badri menambahkan dimensi spiritual yang berakar pada hubungan transendental dengan Allah, serta nilai-nilai tawakal, syukur, dan amal nyata. Integrasi kedua perspektif ini menghasilkan pemahaman kepercayaan diri yang lebih holistik, mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Konsep kepercayaan diri Lauster dan Badri bersamaan menekankan sikap positif serta faktor internal-eksternal, namun Badri unggul dengan dimensi spiritual tawakal-syukur yang melengkapi empiris Lauster. Integrasi menghasilkan model holistik: Model Integratif Kepercayaan Diri (MIKD), dengan pilar (1) konsep diri realistis-spiritual, (2) proses tafakkur-optimisme, (3) faktor tawakal-eksternal.

Penelitian ini berimplikasi pada tiga aspek yaitu teoritis, praktis, dan metodologis. Pertama implikasi teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkaya psikologi Islam dengan rancangan Model Integratif Kepercayaan Diri (MIKD). Selain itu hasil penelitian ini dapat mengurangi dikotomi Barat-Islam. Kedua, implikasi praktis workshop konseling yang menggabungkan antara teknik Cognitive Behavioral Therapy dengan dzikir untuk meningkatkan kepercayaan diri. Ketiga, implikasi metodologis berdasarkan hasil penelitian, perlu adanya penelitian untuk menguji Model Integratif Kepercayaan Diri (MIKD).

## BIBLIOGRAPHY

- Amalia, R. M. (2025). Profil Tokoh Psikologi Islam. *Wordpress*.
- Amin, A. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 8-.
- Aulina, M., Jarkawi, & Susanto, D. (2018). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Beruntung Baru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 4(3), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.31595/peksos.v15i2.81>
- Badri, M. (1996). *Tafakur Perspektif Psikologi Islam*. Remaja Rosda Karya.
- Badri, M. B. (1994). *Dilema Psikolog Muslim*. Pustaka Firdaus.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Ghufron, M. (2012). Islamisasi Ilmu Pengetahuan (Perspektif Sejarah, Kontroversi dan Perkembangannya). *Urwatul Wutsqo*, 1(1), 9. <https://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/wutsqa/article/view/977>
- Gilabert, P. (2023). Self-esteem and competition. *Philosophy & Social Criticism*, 49(6), 711–742. <https://doi.org/10.1177/01914537221150464>
- Khairunisa, A. (2024). Psikologi kepercayaan diri meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri. *Circle Archive*, 1(4), 1–12. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/131>
- Khotimah, K., Taqwa, U. 'alat, & Hanim, S. (2023). Tafakkur on Malik Badri's View. *Tasfiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 317–338. <https://doi.org/https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v7i2.10495> Tafakkur

- Laswita, E. Y., Hartati, S., & Arjoni, Y. A. (2025). Relationship Between Peer Pressure And Students ' Self Esteem At State Senior High School 3 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 8(1), 32–39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v8i1.36701>
- Lauster, P. (2015). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Muhadi, M. (2010). *Prof. Dr. Malik Badri: Psikologi Modern Tidak Netral*. INSISTS: Committed to the Truth.
- Mustofa, A., & Arisandi, Y. (2021). Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 22–43. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.v1i1.470>
- Puji, G. A. K., Aditya, A. M., & Gismin, S. S. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Terhadap Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 353–359. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3712>
- Purba, R. K., Danny Soesilo, T., & Irawan, S. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 331–340. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4799>
- Ritonga, S. A. (2024). Membangun Kepercayaan Diri Strategi untuk Meningkatkan Keyakinan Diri. *Circle Archive*, 1(4), 1–12. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/86>
- Rothman, A. A. H., & Ahmed, A. (2022). The Contributions and Impact of Malik Badri : Father of Modern Islamic Psychology. *American Journal of Islam and Society*, 39(1), 190–213. <https://doi.org/10.35632/ajis.v39i1-2.3142>
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 16(1), 31–46. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v16i1.6453>
- Sarı, E., Şencan Karakuş, B., & Demir, E. (2024). Economic Uncertainty and Mental Health: Global Evidence, 1991 to 2019. *SSM - Population Health*, 27(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101691>
- Syam, A. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.

- Syifa, H. (2021). Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Pemula: Kunci Sukses Berkomunikasi. *SELASAR KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah, Vol.1 No.1*(1), 106–115.
- Xiang, A. H., Martinez, M. P., Chow, T., Carter, S. A., Negriff, S., Velasquez, B., Spitzer, J., Zuberbuhler, J. C., Zucker, A., & Kumar, S. (2024). Depression and Anxiety Among US Children and Young Adults. *JAMA Network Open*, 7(10), e2436906–e2436906. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.36906>
- Yulianti, Y., Ar-Roufu, T. M., Pratama, A. W., Subagja, R., Darmawan, A. A., & Wibowo, E. P. (2024). Implementasi Test Kepribadian Untuk Mengenal Diri. *Menara Ilmu*, 18(2). <https://doi.org/10.31869/mi.v18i2.5325>
- Zaman, B. (2021). Membangun Kepercayaan Diri dalam Islam. *SUHUF: Internasional Jurnal of Islamic Studies*, 33(1), 77–94. <https://doi.org/10.23917/suhuf.v33i1.15245>