

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Improvement*

1. Pengertian *Self Improvement*

Menurut Anderson, *self improvement* adalah sebuah proses pengembangan diri yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri, serta meningkatkan kualitas hidup.²³ Gerston mendefinisikan *self improvement* sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri, serta meningkatkan kualitas hidup.²⁴

Anderson mendefinisikannya sebagai proses peningkatan kemampuan dan potensi diri, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup. Serupa dengan Anderson,²⁵ Gerston juga menyebut *self improvement* sebagai usaha individu untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri serta kualitas hidup.²⁶ Dari kedua pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa *self improvement* adalah usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan potensi diri, serta meningkatkan standar dan kualitas hidup mereka.²⁷ Sebagian besar orang konon hanya

²³ Anderson, R.. *Self-Improvement: The Science and Practice of Personal Growth*. New York: HarperCollins. Hlm 10-25

²⁴ Gerston, L. N. *Public Policy Making: Process and Principles*. New York: M.E. Sharpe

²⁵ Anderson, R. *Self-Improvement: The Science and Practice of Personal Growth*. New York: HarperCollins. Hlm 10-25

²⁶ Gerston, L. N. *Public Policy Making: Process and Principles*. New York: M.E. Sharpe

²⁷ Winda Kusmadanti N. Minti. Dkk. “*Self Improvement Dalam Novel Ranah 3 Warna dan Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Besar*” Vol. 14, No. 1. 2024.

Dan *Jangan Membuat Masalah Kecil Menjadi Masalah Besar (Kajian Sastra Bandingan)*” Vol. 14, No. 1. 2024. Hlm 73-74.

menggunakan kapasitas otaknya tak lebih dari 10% sebagian besar diantara kita adalah orang biasa biasa dengan kemampuan pas-pasan dengan prestasi tidak menonjol.²⁸

Wordsmyth mengemukakan bahwa *self improvement* merupakan sebuah tindakan memperbaiki pikiran, kemampuan maupun status individu berdasarkan upaya individu tersebut.²⁹ *Self improvement* mengandung peningkatan kondisi materi kehidupan. Adapun kondisi materi yang dimaksud yaitu hubungan individu, kesehatan, keuangan, keterampilan dan pengetahuan.³⁰ Menurut Boyatzis *Self Improvement* adalah upaya seseorang untuk memperbaiki diri secara konsisten dalam berbagai aspek kehidupan mereka, seperti keterampilan, pengetahuan, kesehatan, hubungan interpersonal, dan iman.³¹

Kesimpulan dari beberapa tokoh tersebut yakni Self improvement adalah usaha sadar yang dilakukan seseorang untuk memperbaiki dan mengembangkan dirinya. Usaha ini bisa berupa meningkatkan kemampuan, memperluas pengetahuan, memperbaiki sikap, menjaga kesehatan, membangun hubungan yang baik, hingga memperkuat iman. Tujuannya adalah agar hidup menjadi lebih baik, lebih berkualitas, dan lebih bermanfaat. Dengan kata lain, self improvement berarti terus

²⁸ Taufik Pasiak, Buku Brain Management for Self Improvement, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2007

²⁹ Wordsmyth Dictionary. Definition of self-improvement. Retrieved from: <https://www.wordsmyth.net/>

³⁰ Annisa Alifia Hendratmo. Dkk. "Penerapan *Self Improvement* Guna Meningkatkan Kualitas Diri, hal 5-12

Melalui Penggunaan Tools Points Of You" Vol. 2, No. 2. 2021. Hlm 152.

³¹ Boyatzis, R. E. (1999). Self-directed change and self-concept change. In R. E. Boyatzis & J. L. Kolb (Eds.), *Performance & instructions* (pp. 227-242). New Jersey: Prentice Hall.

berusaha menjadi versi diri yang lebih baik dari sebelumnya, baik dalam hal pikiran, keterampilan, maupun kehidupan sehari-hari.

2. Aspek *Self Improvement*

Adapun-aspek dalam *self improvement* yaitu:

a) Kesederhanaan (*simplicity*)

Kesederhanaan atau *simplicity* dalam konteks pengembangan diri (*self-improvement*) adalah aspek penting yang sering kali diabaikan. Kesederhanaan dapat diartikan sebagai upaya untuk membuat kehidupan dan proses pengembangan diri menjadi lebih mudah dan tidak rumit.³² Berikut adalah beberapa aspek dari kesederhanaan dalam *self-improvement*:

- 1) Fokus pada hal-hal penting
- 2) Pengurangan beban mental dan fisik
- 3) Efisiensi dalam tindakan
- 4) Kejelasan tujuan dan langkah
- 5) Menjaga keseimbangan hidup
- 6) Menghargai hal-hal kecil

b) Manajemen Waktu

- 1) Perencanaan: Membuat jadwal harian, mingguan, dan bulanan untuk mengatur waktu dengan lebih efektif

³² Setiabudhi. "Pengaruh Self-Improvement dan Self-Determination terhadap Employee Engagement". Vol. 11, No. 2. 2024.

- 2) Prioritas: Menentukan prioritas tugas dan kegiatan berdasarkan urgensi dan kepentingannya
 - 3) Penghindaran Prokrastinasi: Mengembangkan strategi untuk menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas.
- c) Pengendalian Diri (*Self-Control*)
- 1) Pengelolaan Emosi: Mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, seperti kemarahan dan kecemasan.
 - 2) Disiplin Diri: Menjaga disiplin dalam menjalankan rencana dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
 - 3) Penghindaran Kebiasaan Buruk: Mengidentifikasi dan menghilangkan kebiasaan yang merugikan.
- d) Motivasi Intrinsik (*Intrinsic Motivation*)
- 1) Pemahaman Diri: Memahami apa yang mendorong diri sendiri dan menggunakan dorongan tersebut untuk mencapai tujuan.
 - 2) Tujuan yang Bermakna: Menetapkan tujuan yang memiliki makna pribadi dan mendalam.
 - 3) Penghargaan Diri: Mengakui dan merayakan pencapaian diri sendiri sebagai bentuk motivasi untuk terus maju.

Dalam *self-improvement*, kesederhanaan bukan hanya tentang mengurangi atau membuang sesuatu, tetapi juga tentang menciptakan ruang untuk hal-hal yang lebih baik dan lebih bermakna dalam hidup

kita. Dengan menerapkan prinsip kesederhanaan, kita dapat memperbaiki diri dengan cara yang lebih efektif dan efisien.³³

Menurut Boyatzis , ada 5 dimensi utama peningkatan diri sendiri:

1. *Self-Awareness* (kesadaran diri) mampu memahami emosi, kekuatan, dan kelemahan diri sendiri. Menurut Desmita kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri.³⁴ Pandangan tentang kesadaran diri seorang remaja dibedakan menjadi dua dimensi:
 - a) Kesadaran diri publik (*public self-awareness*) meliputi aspek-aspek diri yang teramati oleh orang lain seperti penampilan, tindakan, dan percakapan.
 - b) Kesadaran diri pribadi (*private self-awareness*) yang melibatkan aspek-aspek dari diri yang tersembunyi dari orang lain seperti pikiran, emosi, dan sikap.³⁵
2. *Self-Management* (manajemen diri) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan diri sendiri secara efektif dalam mengelola emosi, pikiran, perilaku, serta mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan pribadi dan akademik.³⁶ Manajemen diri artinya mampu mengendalikan dan mengarahkan secara efektif emosi, hasrat, dan perilaku diri sendiri.

³³ Ibid. Hlm 152.

³⁴ Ruzika Hafizha. "Profil Self-Awareness Remaja". Vol. 2 , No. 1, 2021, Hlm. 158.

³⁵ Ibid Hlm.159.

³⁶ Zhiqiang Zhao. "Student self-management, academic achievement: Exploring the mediating role of self-efficacy and the moderating influence of gender—insights from a survey conducted in 3 universities in America".2023

3. *Self-Motivation* (motivasi diri) menunjukkan keinginan untuk mencapai tujuan dan standar diri sendiri motivasi intrinsik individu, yaitu dorongan internal yang berasal dari hasrat pribadi untuk mencapai tujuan tertentu.³⁷
4. *Empathy* (empati) menunjukkan kemampuan untuk memahami perasaan dan pendapat orang lain. Menurut Goleman, empati adalah kemampuan untuk mengenali dan menghargai perasaan orang lain.³⁸
5. *Social Skills* (kemampuan sosial) menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan dan membangun hubungan interpersonal yang baik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Improvement*

Harry mengemukakan bahwa *self improvement* dapat mengubah individu menjadi lebih baik dan mampu menginspirasi individu lain untuk menjadi lebih baik pula. Pikiran dalam keadaan sadar merupakan kunci utama dalam proses *self improvement*. Pikiran yang berada dalam keadaan sadar mampu mengubah kebiasaan, perilaku maupun sikap individu. Troward mengemukakan bahwa *self improvement* merupakan latihan tindakan yang dilakukan individu dalam memperbaiki diri menurut persepsi maupun kemauan yang dimilikinya.³⁹

³⁷ Adelia Ayu Larasati. ” Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Institusional Terhadap Entrepreneurial Intention Yang Dimoderasi Oleh Motivasi Intrinsik”. Vol 9. No, 1. 2025.

³⁸ Kania Laelawati.” Kajian Literatur: Empati Dan Kesadaran Diri Sebagai Dimensi Utama Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Dampaknya Terhadap Kinerja Organisasi”. Vol 8. No, 24. 2025.

³⁹ Ibid. Hlm 152-153.

Dalam hal ini *Self Improvement* memiliki beberapa faktor, sebagai berikut:

a. Berpikir (*thinking*)

Berpikir dalam pengembangan diri adalah proses mental untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan pribadi. Ini melibatkan refleksi diri untuk memahami kekuatan dan kelemahan, menetapkan tujuan yang jelas, dan membuat keputusan bijaksana. Berpikir kritis membantu memecahkan masalah dan menilai informasi dengan objektif, sementara kreativitas memunculkan ide baru. Penting untuk memiliki mindset pertumbuhan, percaya bahwa kemampuan bisa berkembang. Disiplin dan pengendalian diri membantu tetap fokus, sedangkan empati memperbaiki hubungan. Adaptasi dan fleksibilitas memastikan kita terus berkembang meski ada hambatan. Dengan berpikir terarah, kita bisa terus belajar dan tumbuh di berbagai aspek kehidupan.

b. Visualisasi (*visualization*)

Visualisasi dalam pengembangan diri adalah teknik mental untuk membayangkan pencapaian tujuan dan perubahan positif dalam hidup. Dengan membentuk gambaran mental yang jelas tentang apa yang ingin dicapai, seperti kesuksesan karir atau peningkatan kesehatan, individu dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Visualisasi membantu otak memperlakukan

gambaran ini sebagai pengalaman nyata, sehingga mempersiapkan pikiran dan tubuh untuk menghadapi tantangan dan peluang. Praktik ini mendorong tindakan nyata yang mendekatkan individu pada tujuannya dan memperkuat keyakinan bahwa tujuan tersebut dapat dicapai.

c. Penguatan (*affirmation*)

Penguatan dalam *self-improvement* adalah cara untuk memperkuat hal-hal positif yang kita lakukan dengan memberikan penghargaan atau dorongan. Ini membuat kita lebih cenderung untuk mengulangi perilaku yang mendukung tujuan kita. Dengan terus memberi penguatan, kita dapat membentuk kebiasaan baik, meningkatkan motivasi, dan mencapai tujuan kita dengan lebih cepat. Ini membantu kita tetap fokus dan berkomitmen pada perubahan positif dalam hidup kita.

B. Religiositas

1. Pengertian Religiositas

Religiositas berasal dari kata Latin *religio* yang berakar dari *religiur*, yang berarti “mengikat” (*Dictionary of Spiritual Term*). Hal ini menunjukkan bahwa agama umumnya memuat aturan dan kewajiban yang perlu ditaati dan dijalankan oleh para penganutnya. Mangunwijaya membedakan istilah religi atau agama dengan religiositas. Religi merujuk pada sisi formal agama, seperti aturan dan kewajiban, sedangkan religiositas lebih menekankan pada pengalaman

batiniah seseorang, yaitu penghayatan yang mendalam terhadap nilai-nilai agama yang diyakini dalam hati.⁴⁰

Menurut Nashori dan Mucharam, agama mencerminkan sejauh mana seseorang memahami ajaran agamanya, sekuat apa keyakinannya, seberapa rutin ia menjalankan ibadah dan ajaran aqidah, serta sedalam apa ia meresapi makna agama yang dianutnya. Sementara itu, Glock dan Stark menyatakan bahwa keberagamaan merujuk pada sejauh mana individu mematuhi dan berkomitmen terhadap ajaran agamanya. Dengan kata lain, keberagamaan merupakan hasil dari proses internalisasi nilai-nilai agama yang kemudian membentuk sikap dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.

Jalaluddin menjelaskan bahwa religiositas merupakan bentuk sikap beragama, yakni kondisi batin seseorang yang mendorongnya untuk bertindak sesuai dengan tingkat ketaatannya terhadap ajaran agama. Pandangan ini menitikberatkan pada sejauh mana seseorang mematuhi ajaran agamanya, yang tercermin melalui perilakunya.⁴¹ Menurut Fraser Watts dan Mark Williams, religiositas merupakan gabungan antara pengalaman, pengetahuan, dan praktik ibadah yang memungkinkan seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Religiositas ini mencerminkan proses internalisasi nilai-nilai agama dalam diri individu yang berkaitan erat

⁴⁰ Jumal Ahmad. "Religiositas, Refleksi dan Subjektivitas Keagamaan". Hlm 14-15.

⁴¹ Said Alwi. "Perkembangan Religiositas Remaja". Hlm. 1.

dengan kepercayaan. Kepercayaan tersebut kemudian diwujudkan melalui perilaku dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.⁴²

Gazalba mengemukakan bahwa religiositas merupakan bentuk keterikatan antara manusia dengan Tuhan, yang diwujudkan melalui pelaksanaan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Keterikatan ini tercermin dalam aspek lahiriah maupun batiniah sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan serta sebagai upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Nilai-nilai religiositas tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap seluruh aspek kehidupan individu. Seseorang yang memiliki tingkat religiositas yang tinggi akan mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama. Sebaliknya, rendahnya tingkat religiositas dapat membuka peluang bagi seseorang untuk lebih mudah terjerumus dalam perilaku yang dilarang oleh agama.⁴³

Religiositas mencerminkan ketertarikan dan kepatuhan seseorang terhadap ajaran agamanya, yang diwujudkan melalui tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan tuntunan agama. Seseorang yang memiliki sifat religius tidak hanya memahami perintah dan larangan agamanya, tetapi juga menjalankan perintah tersebut dan menjauhi larangannya. Religiositas juga dapat dipahami sebagai bentuk

⁴² Febri Widiandari. "Penguatan Nilai-Nilai Religiositas Remaja Pada Era Digital". Vol, 5. No, 4. 2023. Hlm, 2.

⁴³ Ibid. Hlm. 3.

penghayatan terhadap nilai-nilai ajaran agama yang telah meresap dalam diri individu dan tercermin dalam perilakunya.⁴⁴

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan Religiositas adalah sejauh mana seseorang memahami, meyakini, merasakan, dan menjalankan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari. Bukan hanya soal memenuhi aturan agama secara formal, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menghayati nilai-nilai agama dalam hatinya hingga mempengaruhi sikap dan perilakunya. Orang yang religius tidak hanya tahu perintah dan larangan Tuhan, tetapi juga berusaha melaksanakannya, menjauhi yang dilarang, memperbanyak ibadah, dan menjaga hubungan dengan Tuhan. Religiositas mencakup keyakinan, pengalaman batin, pengetahuan agama, serta praktik ibadah yang membuat seseorang semakin dekat dengan Allah. Dengan kata lain, religiositas adalah pengamalan agama yang menyatu dalam diri seseorang, baik secara lahir maupun batin, sehingga membentuk kepribadian yang lebih baik dan menjauhkan dari perilaku yang bertentangan dengan ajaran agama.

2. Dimensi-dimensi Religiositas

Keberagamaan atau religiositas tercermin dalam berbagai aspek kehidupan seseorang. Religiositas mencakup keselarasan antara keyakinan terhadap ajaran agama sebagai unsur kognitif, sikap batin atau emosi terhadap agama sebagai unsur afektif, serta tindakan atau

⁴⁴ Said Alwi. "Perkembangan Religiositas Remaja". Hlm. 1.

perilaku yang sesuai dengan ajaran agama sebagai unsur motorik. Dengan demikian, aspek keberagamaan merupakan perpaduan yang utuh antara pengetahuan, perasaan, dan perilaku keagamaan dalam diri individu.

Beberapa pandangan lain menyebutkan bahwa keberagamaan seseorang tersusun atas empat struktur utama, yaitu aspek aktif, konatif, kognitif, dan motorik. Aspek aktif dan konatif tercermin dalam pengalaman spiritual, perasaan religius, serta kerinduan terhadap Tuhan. Sementara itu, aspek kognitif tampak dalam keyakinan terhadap Tuhan, dan aspek motorik tercermin melalui tindakan serta perilaku keagamaan. Dalam kehidupan sehari-hari, keempat aspek ini saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan, karena semuanya membentuk suatu sistem keberagamaan yang utuh dalam diri individu.

Glock dan Stark membagi aspek keberagamaan kedalam lima dimensi, yaitu:

- a) Dimensi keyakinan (*ideological dimension*) merujuk pada sejauh mana individu menerima dan mempercayai ajaran-ajaran dogmatis dalam agamanya. Contohnya termasuk kepercayaan terhadap sifat-sifat Tuhan, keberadaan malaikat, surga, para Nabi, dan unsur keimanan lainnya.
- b) Dimensi peribadatan atau praktik keagamaan (*ritualistic dimension*) mengacu pada sejauh mana individu menjalankan kewajiban-kewajiban ritual yang diperintahkan dalam agamanya.

Contohnya meliputi pelaksanaan shalat, membayar zakat, berpuasa, menunaikan ibadah haji, dan ibadah lainnya.

- c) Dimensi penghayatan atau perasaan keagamaan (*experiential dimension*) merujuk pada pengalaman emosional yang dirasakan individu dalam hubungan spiritualnya, seperti merasakan kedekatan dengan Tuhan, ketenangan saat berdoa, tersentuh ketika mendengar ayat-ayat suci, takut melakukan dosa, serta rasa bahagia ketika doanya dikabulkan.
- d) Dimensi pengetahuan keagamaan (*intellectual dimension*) mengacu pada tingkat pemahaman dan wawasan seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya, khususnya yang bersumber dari kitab suci, hadits, serta ilmu-ilmu keislaman seperti fiqh dan lainnya.
- e) Dimensi pengamalan atau konsekuensi (*consequential dimension*) menunjukkan sejauh mana ajaran agama berdampak pada perilaku individu dalam kehidupan sosial. Dimensi ini menekankan bagaimana tindakan sehari-hari seseorang dipengaruhi dan digerakkan oleh nilai-nilai agama yang dianutnya. Kenyataannya dimensi ini tidak selalu lengkap ada pada seseorang dikarenakan sikap, ucapan dan tindakan seseorang tidak selalu atas dorongan ajaran agama. Misalnya mendermakan harta untuk aktivitas keagamaan dan sosial, menjenguk orang sakit, mempererat silaturahmi, berperilaku jujur dan adil, tidak korupsi dan sebagainya.

Berdasarkan konsep di atas, dapat disimpulkan bahwa keberagamaan seseorang tidak hanya dilihat dari satu atau dua dimensi, melainkan mencakup kelima dimensi tersebut. Dalam Islam, keberagamaan tidak hanya tercermin dalam ibadah ritual, tetapi juga dalam berbagai aktivitas lainnya. Sebagai suatu sistem yang komprehensif, Islam mengajak umatnya untuk menjalani kehidupan beragama secara menyeluruh.⁴⁵

Nashori dan Mucharam membagi dimensi religiositas dalam Islam menjadi lima yaitu:

- a) Dimensi akidah berkaitan dengan keyakinan serta hubungan antara manusia dengan Tuhan, malaikat, para Nabi, dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan keimanan.
- b) Dimensi ibadah mencakup seberapa sering dan seberapa intens seseorang melaksanakan ibadah yang diwajibkan, seperti shalat, zakat, puasa, dan haji.
- c) Dimensi amal melibatkan tindakan dan perilaku seseorang dalam kehidupan sosial, seperti membantu sesama dan bekerja dengan baik.
- d) Dimensi ihsan berhubungan dengan pengalaman serta perasaan tentang kehadiran Tuhan, termasuk perasaan takut untuk melanggar larangan-Nya.
- e) Dimensi ilmu berkaitan dengan sejauh mana pengetahuan seseorang tentang ajaran-ajaran agama yang diyakininya.

⁴⁵ Ibid. Hlm. 2.

Anshari berpendapat bahwa Islam adalah suatu sistem keyakinan dan aturan yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, baik dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, maupun dengan alam, termasuk tumbuhan, hewan, dan sebagainya. Tujuan dari semua ini adalah untuk memperoleh keridhaan Allah, membawa rahmat bagi seluruh alam, serta mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁴⁶

3. Variabel Penelitian

Penelitian ini mengenai “Hubungan *Self Improvement* terhadap Religiositas remaja di majelis ta’lim Sabilu Taubah” dengan variabel penelitian :

a) Variabel X (Variabel Bebas/Independen)

Variabel independent merupakan variabel yang akan dianalisis untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen atau hasil.⁴⁷

Variabel dalam penelitian ini adalah *Self Improvement*.

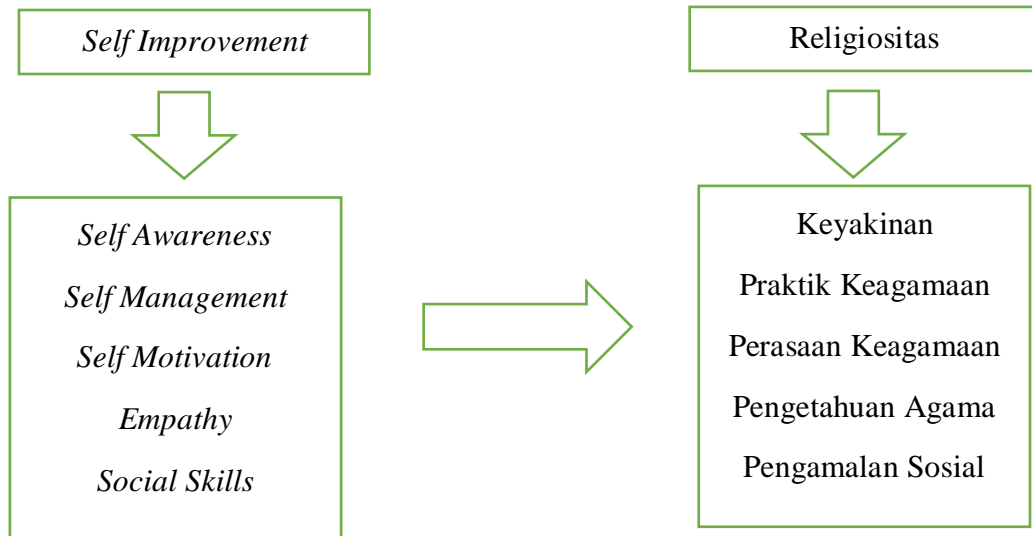
b) Variabel Y (Variabel Terikat/Dependen)

Variabel dependen merupakan variabel yang terpengaruh atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini adalah Religiositas

⁴⁶ Ibid. Hlm. 3.

⁴⁷ Amat Jaedun, *Metode Penelitian Eksperimen*, (Universitas Negeri Yogyakarta: Puslit Dikdasmen Lemlit UNY, 2011), 7.

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis



Kerangka teori ini menjelaskan bahwa self-improvement atau upaya memperbaiki diri memiliki kaitan erat dengan tingkat religiositas seseorang. Self-improvement mencakup lima hal penting kesadaran diri, kemampuan mengelola diri, motivasi untuk berubah, empati, dan keterampilan sosial. Jika seseorang memiliki lima aspek ini dengan baik, maka ia lebih mudah memahami dirinya, mengatur perilakunya, serta berhubungan dengan orang lain secara positif.

Di sisi lain, religiositas juga memiliki lima aspek keyakinan, ibadah, perasaan atau pengalaman spiritual, pengetahuan agama, dan pengalaman sosial. Remaja yang sadar diri biasanya lebih mudah merenungkan nilai-nilai agama dalam hidupnya. Kemampuan mengelola diri dan motivasi membuat mereka lebih konsisten beribadah dan menjauhi perilaku negatif. Empati dan keterampilan sosial membantu mereka menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, seperti saling membantu, menjaga sikap, dan menghormati orang lain.

Penjelasan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Aldawiyah⁴⁸ menemukan bahwa semakin tinggi religiositas seseorang, semakin baik kontrol dirinya. Ini menunjukkan bahwa aspek pengelolaan diri dan motivasi sangat berkaitan dengan praktik keagamaan. Penelitian Syifa Hayatun⁴⁹ juga menunjukkan bahwa religiositas berpengaruh pada perilaku sosial, seperti kejujuran dalam berdagang hal yang berkaitan dengan empati dan keterampilan sosial.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketika aspek-aspek self-improvement seseorang meningkat, maka religiositasnya juga cenderung ikut meningkat. Inilah alasan mengapa penelitian tentang hubungan self-improvement dan religiositas remaja di Majelis Ta'lim Sabilu Taubah penting dilakukan, karena keduanya saling berkaitan dan memengaruhi perkembangan diri remaja.

4. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Alternatif (Ha):

Terdapat hubungan positif antara *self improvement* terhadap religiositas remaja di Majelis Ta'lim Sabilu Taubah.

2. Hipotesis Nol (H0):

Tidak terdapat hubungan antara *self improvement* terhadap religiositas remaja di Majelis Ta'lim Sabilu Taubah.

⁴⁸ Aldawiyah, Hubungan Antara Religiositas Dan Kontrol Diri Pada Siswa Man 1 Rokan Hulu, Tahun 2021

⁴⁹ Syifa Hayatun, Korelasi Tingkat Religiositas dengan Praktik Berdagang (Studi Kasus Pedagang Muslim di Pasar Anyar Kota Tangerang, Tahun 2024