

**PENANGANAN *INSECURITIES* MENURUT PENDEKATAN
PSIKOTERAPI ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NUR ADILLA
NIM. 170402043
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1443 H/ 2022 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) Dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Diajukan oleh:

**Nur Adilla
NIM. 170402043**

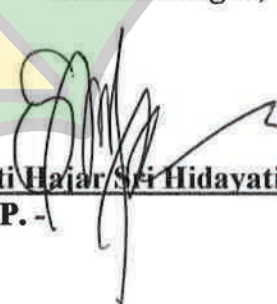
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



**Juli Andriyani, M. Si
NIP. 197407222001102001**

Pembimbing II,



**Siti Hajar Sri Hidayati, MA
NIP. -**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Telah Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Diajukan Oleh:

**NUR ADILLA
NIM. 170402043
Pada Hari/Tanggal**

**Jumat, 14 Januari 2022 M
10 Jumadil 1443 H**

**di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,



**Juli Andriyani, M.Si
NIP.197407222001102001**

Sekretaris,



**Siti Hajar Sri Hidayati, MA
NIP. -**

Anggota I,



**Dr. Mira Fauziah, M. Ag
NIP. 197203111998032002**

Anggota II,



**Rizka Heni, M.Pd
NIP. -**



**Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry**

**Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP. 196411294998031001**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/No NIM : Nur Adilla/ 170402043

Fakultas/Prodi : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam

Tempat/T.Lahir : Seunong/ 29 Mei 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Warga Negara : Indonesia

Pekerjaan : Mahasiswi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 11 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Nur Adilla

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep *insecurities* dalam psikoterapi Islam, dan menemukan cara penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam. *Insecurities* adalah salah satu rasa ketidaknyamanan yang di alami oleh seseorang, atau rasa takut yang dipicu karena adanya rasa tidak puas dan rasa tidak yakin terhadap kapasitas yang di milikinya. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*), dengan menggunakan metode analisis isi buku untuk menggambarkan subjek dan objek penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer terdiri dari penanganan *insecurities* dengan kajian tentang pengetahuan makna arti *insecure* dan psikoterapi Islam. Sumber data sekunder terdiri dari buku dan jurnal yang memiliki pembahasan terkait dengan penelitian ini. Adapun faktor yang mempengaruhi permasalahan *insecurities* ini yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya perasaan kesepian, tidak percaya dengan diri sendiri, sifat perfeksionis dan takut bersosialisasi. Faktor eksternal diantaranya perlakuan *overprotektif* dari keluarga, perlakuan dibanding-bandingkan, penolakan dari orang lain, trauma masa lalu dan kegagalan dalam pendidikan atau pekerjaan. Oleh karena itu, permasalahan tersebut bisa ditangani dengan menggunakan pendekatan psikoterapi Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *insecure* dalam psikoterapi Islam yaitu perasaan ketidaknyamanan atau perasaan tidak bersyukur terhadap apa yang dimiliki seseorang. Hal ini disebabkan oleh keraguan, kecemasan, kegelisahan yang dipengaruhi oleh faktor ketidakpercayaan diri karena fisik, penampilan, ekonomi dan pendidikan, sehingga timbulnya perasaan *insecure*. Oleh karena itu, penyebab *insecure* dapat ditangani melalui pendekatan psikoterapi Islam, seperti berzikir, membaca al-qur'an, puasa dan shalat.

Kata Kunci : *Insecurities*, Psikoterapi Islam



KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah ‘azza wa jalla. Berkat rahmat dan karunia-Nya, dengan izin Allah SWT penulis dapat menyelesaikan sebuah skripsi yang berjudul **“Penanganan “Insecurities” Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam”**. Diselesaikan dalam rangka memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Bimbingan Konseling Islam (S-1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh. Sholawat bertangkai salam, penulis panjatkan keharibaan Nabi Muhammad *Shallallahu’alaihi wassalam*, yang telah membawa kita dari alam jahiliyah menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan sekarang ini, dan juga telah memberikan suri tauladan yang baik melalui sunnahnya dalam menjalankan hidup dan kehidupan, sehingga membawa kesejahteraan di muka bumi ini.

Dalam penulisan skripsi yang sederhana ini, penulis sangat berhutang budi kepada semua pihak yang telah turut memberikan bantuan, baik moral maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih tidak terhingga serta rasa hormat yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ayahanda tercinta Abdussalam dan ibunda tersayang Fadhlina yang telah bersusah payah melahirkan, mengasuh, mendidik dan membesarkan diri menuntut ilmu di perantauan. Berkat doa dari ibu dan ayah penulis dapat menyelesaikan pendidikan yang sangat bermakna demi menggapai cita-cita yang mulia dengan harapan dapat berguna bagi agama, bangsa dan negara. Teruntuk abang dan adik-adik penulis yang tersayang dan yang membanggakan kepada abang tercinta Zulbaidi serta adikku tersayang Sasqia Zahwa dan Alvin Akbar yang telah bersedia dan berusaha menjadi bagian pelengkap kebahagiaan penulis dan membagi cinta atas kehadirannya bagi penulis. Seluruh Keluarga Besar Kakek H. Usman Husein, Nenek HJ. Fatimah, Nenek HJ. Aminah, Bunda Mulyani dan Om Hamdan yang telah membantu penulis dan turut mendoakan untuk kebaikan serta kesuksesan penulis.
2. Ucapan terima kasih saya ucapkan untuk Ibu Juli Andriyani, M. Si, selaku Dosen pembimbing I dan Ibu Siti Hajar Hidayati, MA, selaku Dosen pembimbing II yang telah berkenaan membimbing dengan penuh keikhlasan dan kebijaksanaan serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan pengarahan-pengarahan sehingga skripsi ini selesai. Saya mendoakan semoga Allah membalas kebaikan dan mempermudah urusan kedua-dua dosen pembimbing saya.
3. Bapak Drs. Fakhri, S. Sos., MA Selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
4. Bapak Muhammad Yusuf, S. Sos. I., M.A. selaku Penasehat Akademik.

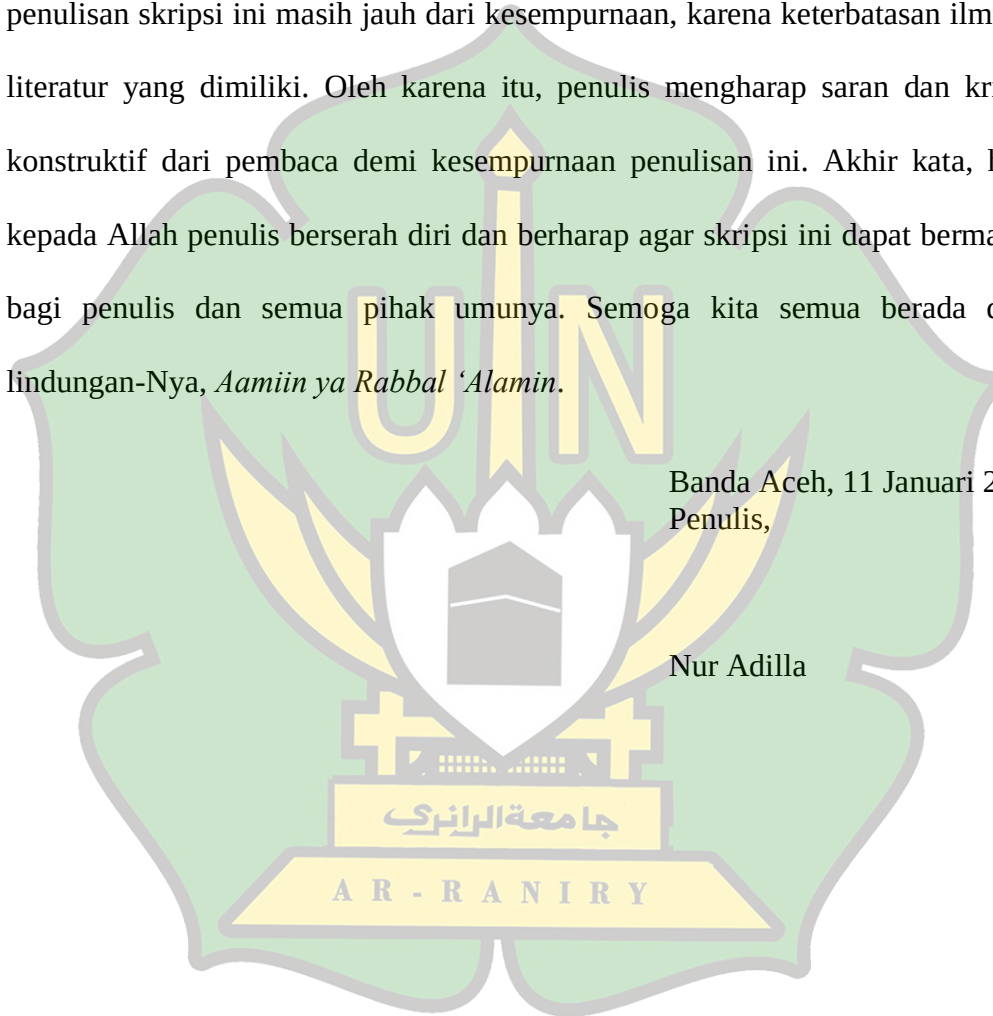
5. Bapak Jarnawi, S. Ag., M. Pd selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, Bapak Dr. Abizal Muhammad Yati, Lc., MA selaku sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi dan dukungan dari awal kuliah sampai akhir. Berserta seluruh Dosen-Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf perpustakaan yang telah membantu dalam memberikan fasilitas peminjaman buku kepada penulis, staf akademik, dan bagian umum serta juga kepada seluruh karyawan Fakultas dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
7. Rekan-rekan seperjuangan jurusan BKI angkatan 2017, kepada Firda Mahbengi, Urfalema Sipinte, Shilviana Assyifa, Sinta Safitri, Rahimatul Mi'raj, Rizka Nursafitri, Issri Jaya, Devi Susanti Dewi dan teman-teman BKI 2017 Unit 02, serta para alumni yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis. Untuk bang M. Fathir Ma'ruf Nurasykim saya mengucapkan terima kasih yang telah memberikan pengarahan mengenai skripsi ini.
8. Penulis juga amat terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat-sahabatku tercinta yang seperjuangan Fatanah, Ulfa Nazira, Rohaya, Nurul Hikmah, Rehan Wardiah, Cut Fitri Aya Sopia, Dinni Maghfirah, Eva Mauliza, Faizil Akmal, Ahlul Fikri, Faddal, Mubarik, M. Faisal, Rahma Sari, Tasya Maulida dan kakak tersayang Cut Intan Putri, kak Linda Muslita, kak Hafifah Rachmi Pinayungan dan adik tersayang Zakia

Humairah yang telah memotivasi dan mendampingi penulis serta tetap bersedia mendengar segala keluhan yang penulis alami.

Walaupun banyak pihak yang memberi bantuan dukungan dan saran yang membangun, dengan segala keterbatasan, penulis menyadari betul bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan ilmu dan literatur yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharap saran dan kritikan konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan penulisan ini. Akhir kata, hanya kepada Allah penulis berserah diri dan berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pihak umunya. Semoga kita semua berada dalam lindungan-Nya, *Aamiin ya Rabbal 'Alamin*.

Banda Aceh, 11 Januari 2022
Penulis,

Nur Adilla



DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN	
LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
F. Kajian Terdahulu	9
 BAB II KAJIAN TEORITIS.....	 11
A. <i>Insecurities</i> (Ketidakamanan)	11
1. Pengertian <i>Insecurities</i>	11
2. Faktor Penyebab <i>Insecurities</i>	12
3. Tanda-tanda <i>Insecurities</i>	15
4. <i>Insecurities</i> dalam Psikoterapi Islam	18
B. Psikoterapi Islam.....	21
1. Pengertian Psikoterapi Islam	21
2. Fungsi Psikoterapi Islam.....	23
3. Tujuan Psikoterapi Islam	24
4. Objek Psikoterapi Islam.....	26
5. Bentuk-bentuk Psikoterapi Islam.....	28
6. Model-model Psikoterapi Islam.....	31
7. Metode Psikoterapi Islam	33
 BAB III METODE PENELITIAN	 37
A. Metode Penelitian	37
B. Jenis Data Penelitian	38
C. Sumber Data Penelitian.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 42
A. Hasil Penelitian	42
1. Konsep <i>Insecurities</i> dalam Psikoterapi Islam.....	42
2. Penanganan <i>Insecurities</i> Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian	58

BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	62
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insecurities menurut kamus besar Bahasa Inggris, arti kata *insecurities* adalah ketidakamanan. Selain itu, *insecurities* berasal dari kata *insecure* yaitu ketidakpercayaan diri atau rasa tidak aman. Rasa tidak aman atau kurang percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti dilihat dari segi penampilan, harga diri, konsep diri, pendidikan, pengalaman, fisik, sering berfikir hal negatif, memiliki ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, sehingga mereka merasa tidak aman dengan dirinya atau kepercayaan dirinya semakin berkurang.¹

Insecurities atau rasa tidak aman merupakan salah satu rasa takut terhadap sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri. Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan ketidaknyamanan pada dirinya, seperti hutan yang penuh ketakutan. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik.²

¹ Asrullah Syam, Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa” (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare), Jurnal Biotek Volume 5 Nomor 1 Juni 2017.

² Maslow, A.H, “*The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity*”, Journal Of Personality, 10 (4). (331-344).

Menurut Melanie Greenberg Ph.D., menyatakan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan rasa *insecure* pada seseorang diantaranya, kegagalan atau penolakan, kecemasan sosial dan perfeksionisme. Pertama kegagalan atau penolakan, akan berdampak pada setiap diri individu yang mengalami kepercayaan diri yang rendah terhadap *self-esteem*, disebabkan karena kurangnya kebahagiaan yang didapatkan dalam lingkungan sekitarnya. Penolakan terhadap lingkungan sosial membuat diri individu memiliki harga diri yang lebih rendah, sehingga menjadi lebih cenderung mengalami kegagalan.

Kedua kecemasan sosial, akan berdampak pada diri individu disebabkan rasa takut akan dievaluasi oleh orang lain, yang dapat menyebabkan rasa cemas, pada akhirnya individu merasa tidak nyaman dan menghindar diri dari lingkungan sosial. Ketiga perfeksionisme, beberapa orang memiliki standar yang sangat tinggi dalam segala hal yang mereka lakukan, tetapi sesuatu yang mereka lakukan tersebut tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Individu yang selalu merasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri, maka akan timbul perasaan tidak nyaman dan tidak layak bagi diri individu, terkadang seseorang yang mengalami *insecure* sering menaruh curiga pada orang lain maupun di lingkungan sekitarnya.³

Ada beberapa permasalahan *insecure* yang terjadi pada diri individu yaitu pernah mengalami trauma. Trauma sangat mempengaruhi perilaku individu, individu yang pernah mengalami trauma dimasa lalu sering kali memiliki reaksi yang lebih *intens* ketika mereka merasa ada hal yang mengingatkan mereka pada

³ Greenberg, M. “*The 3 Most Common Causes of Insecurity and How To Beat Them*”, 2015.

memori masa lampaunya. Hal ini menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri terhadap dirinya untuk tidak mencoba lagi, hal yang berhubungan dengan masa lalunya.

Selain itu ada faktor pergaulan, pergaulan adalah faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap pribadi seseorang. Pergaulan dapat mempengaruhi sifat individu, pergaulan yang baik dapat membuat sifat individu tersebut menjadi baik. Selain itu, Pergaulan yang buruk akan selalu menuntun kepada hal yang melenceng. Hal ini menyebabkan individu yang baik bisa terbawa arus dan memaksakan diri mereka untuk bergaul dengan didasari oleh gengsi, sehingga mereka tidak bisa menjadi dirinya sendiri atau tidak percaya diri.

Adapun permasalahan selanjutnya yaitu berekspektasi tinggi, Seseorang yang berekspektasinya tinggi, maka hal tersebut dapat membuat individu terlalu berharap akan sesuatu yang belum terjadi. Ketika hal tersebut sudah terjadi tapi jauh dari ekspektasinya, maka individu tersebut bisa menyebabkan *overthingking* dan depresi. Di saat kondisi seperti ini, individu akan menyalahkan dirinya sendiri karena ekspektasinya tidak sesuai.

Permasalahan selanjutnya tidak percaya diri yaitu faktor pemicu *insecurities* terjadi. Di saat ini individu tidak percaya akan dirinya sendiri, mereka akan membandingkan dirinya dengan orang lain, lalu merendahkan dirinya sendiri. Hal tersebut memicu rasa ketidaknyamanan pada pribadi individu karena mereka selalu membatasi diri mereka sendiri untuk berekspresi. Tentunya, faktor ini dapat merugikan kesehatan mental bagi individu yang *insecure*.

Rasa *insecure* bisa disebabkan dari faktor internal (dalam diri sendiri) dan faktor eksternal (dari luar diri individu). Contoh *insecure* dari diri sendiri (internal) adalah merasa tidak percaya diri karena kurang cantik tidak seperti orang lain. Sedangkan *insecure* dari luar diri (eksternal) adalah perkataan buruk atau bahkan perlakuan buruk orang yang membuat seseorang tidak percaya diri⁴. Dalam islam, perasaan *insecure* termasuk salah satu hal yang sebaiknya tidak dirasakan. Surat At-tin ayat 4 telah tertulis bahwa:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “*sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk*”.⁵

Adapun untuk penanganan *insecure* harus ditangani secepatnya, agar individu yang mengalami *insecure* tidak terus terpuruk dalam situasi yang tidak nyaman. Dampak dari *insecure* jika tidak ditangani secepatnya maka seseorang akan mengalami depresi, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, paranoid, gangguan makan, dan masalah pada *body shaming*, permasalahan tersebut dapat menyebabkan psikosomatik. Permasalahan hubungan sosial dan mental yang kurang baik dapat menimbulkan keluhan fisik, seperti nyeri. Adapun cara penanganan *insecure* yaitu melalui pendekatan psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik itu mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan

⁴ Aloysius Selo Aryobimo Oentarto, Febri Rahmat, Skolastika, Anastasia Hariyanti Widiastuti, Esther Kristine Gabriella, ”Cara Mengubah *insecure* dengan Teori *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) dan Menggunakan Teknik *Cognitif Behavior Modification*(CBM)”, *Junral Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2).

⁵ Basharat Ahmad, “*Anwarul Qur’an 095 At-Tin Tafsir-Terjemahan-Inggris-Arab-Latin*” (Jakarta: Cv Darul Kutubil Islamiyah, 2017), Hlm: 357.

al-Qur'an dan as-sunnah Nabi SAW. Secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT., malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.⁶

Psikoterapi Islam, jiwa manusia dapat diobati dari berbagai penyakit yang merusak jiwa seseorang, seperti keburukan, kejahatan, dan segala elemen yang kurang baik yang dapat menjauhkan manusia dari Tuhan, oleh sebab itu manusia mengalami gangguan psikologis⁷, khususnya orang yang mengalami *insecure*. Penanganan *insecure* bisa ditangani melalui pendekatan psikoterapi islam, proses penyembuhannya dilakukan melalui berzikir, membaca al-qur'an, berpuasa, shalat, dan bergaul dengan orang yang saleh.

Pertama, berzikir dapat mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya, zikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi. Kedua, membaca al-qur'an juga obat dari segala penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stress.⁸ Ketiga, berpuasa juga dapat menuntut seseorang untuk bisa mengendalikan dirinya dari pemikiran yang negatif.⁹

Shalat juga memperoleh kententruman jiwa seseorang, shalat menjadikan seseorang merasa lebih tenang hatinya, bersih rohnya, dan seimbang jiwanya. Keempat, bergaul dengan orang yang saleh, orang-orang yang mampu

⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "*Konseling & Psikoterapi Islam*", (Jogyakarta: Al-Manar, 2004), Cet:ke-3. Hlm: 225-228.

⁷ Nita Trimulyaningsih, "*Evektifitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Meta Analisis*" Jurnal Psikologi Islam, Vol. 6, No. 1 (2019): 43-56.

⁸ Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Maburri, Sugiyarta Stansislaus, "*Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen*", Intuisi, Jurnal Psikologi Ilmiah, 10. (1) (2018). p-ISSN 2086-0803. e-ISSN 2541-2965.

⁹ Very Julianto, Pipih Muhopilah, "*Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan*", Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Juni 2015, Vol. 2, No.1, Hal: 32-40.

mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensi semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Individu yang saleh dapat menyembuhkan penyakit ruhani manusia.

Pendekatan psikoterapi Islam dapat menyembuhkan berbagai macam masalah hidup, termasuk penyembuhan masalah *insecure* yang dialami oleh seseorang. Tujuan dari penyembuhan permasalahan *insecure* melalui pendekatan psikoterapi Islam yaitu menghilangkan hal-hal yang negatif menjadi positif, sehingga orang yang mengalami masalah tersebut mendapatkan ketenangan dengan cara mendekatkan dirinya dengan sang pencipta melalui zikir, membaca al-qur'an, berpuasa, shalat, doa dan lain-lain, sehingga hatinya terasa tenang dan nyaman.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian ini, penelitian ini adalah penelitian kajian pustaka, maka peneliti mengangkat judul **Penanganan “Insecurities” Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *insecurities* dalam psikoterapi Islam?
2. Bagaimana penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana konsep *insecurities* dalam psikoterapi Islam
2. Mengetahui cara penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan mengenai cara penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam
- b. Penelitian ini bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, mengenai penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi masyarakat dalam menangani *insecurities* melalui pendekatan psikoterapi Islam.
- b. Sebagai bahan acuan bagi masyarakat tentang penanganan *insecurities*.

E. Definisi Operasional

Adapaun untuk menghindari kesalahpahaman dan kekeliruan dalam memahami judul skripsi ini, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini dan yang terpenting di antaranya:

1. *Insecurities*

Insecurities, atau ketidakamanan, bisa diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri.¹⁰ *Insecure* menurut Asta artinya adalah tindakan dari adanya emosi apabila kita menilai diri kita menjadi seorang inferior dari orang lain. *Insecure* dapat diartikan sebagai perasaan tidak aman yang mungkin setiap orang merasakan dalam kehidupnya.¹¹

2. Psikoterapi Islam

Psikoterapi adalah pengobatan dengan secara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Psikoterapi (*Psycotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu “*Psyche*” yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan “*Therapy*” yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Oleh karena itu, Mujib mengungkapkan bahwa psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.

Anshori juga mengemukakan psikoterapi Islam adalah penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntutan Al-Qur’an dan Al-

¹⁰ Uyu Mu’awwanah, “Perilaku *Insecure* Pada Anak Usia Dini”, As-Sibyan, Vol. 2. No. 1, Januari-Juni 2017. ISSN 2541-5549.

¹¹ Ade Chandra Gita Kusuma, “Mengenal Apa Itu *Insecure* Dan Cara Efektif Untuk Mengatasinya”, <https://satupersen.net/blog/insecure-mengenal-dancara-mengatasinya>, 17 Febuari 2021, Pukul 23:53.

Hadis, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.¹²

F. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang peneliti dapatkan, ada tiga kesamaan dan keterkaitannya dengan penelitian yang dilakukan penulis, di antaranya:

1. Jurnal “Perasaan *Insecure* Pada Masa Covid-19 Meningkatkan Maraknya Orang Menjual Produk Kecantikan” disusun oleh Riezka Annisa Rahmah.¹³ Dalam jurnal ini, penulis berupaya untuk mengetahui gambaran tentang perasaan *insecure* yang mengarah pada perbandingan kecantikan yang muncul pada masa Covid-19. Semakin banyak wanita yang memperlihatkan kecantikan wajahnya dan sebagian wanita yang memiliki permasalahan wajah yang sulit sembuh merasa *insecure* atau tidak percaya diri.
2. Jurnal “Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan” disusun oleh Mubasyaroh.¹⁴ Dalam jurnal ini, penulis berupaya untuk mengetahui kehidupan modern yang materialistis dan hedonistik hanya menekankan aspek-aspek lahiriyah semata, yang mengakibatkan kehidupan manusia mengalami

¹² Anshori, Fuad, “*Aplikasi Psikologi Islam*”, Yogyakarta: Psikologi, 2000.

¹³ Riezka Annisa Rahmah, “Perasaan *insecure* Pada Masa Covid-19 Meningkatkan Maraknya Orang Menjual Produk Kecantikan”, Jurnal Ecopsy Vol. 3 No. 2.

¹⁴ Mubasyaroh, “Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan”, KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 8, No. 1, Juni 2017.

kesengsaraan spiritual dan dekadensi moral serta stress menjadi fenomena yang lumrah. Serta gambaran tentang pendekatan psikoterapi Islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan.

3. Jurnal “Cara Mengubah *Insecure* dengan Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Modification* (CBM)” disusun oleh Aloysius Selo Aryobimo Oentarto, Febri Rahmat, Skolastika Hapsari, Anastasia Hariyantim Widiastuti, Esther Kristine Gabriella.¹⁵ Menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan individu *insecure*, dampak dan cara mengatasinya melalui teori *cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Modification* (CBM).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Persamaannya terletak pada teori yang digunakan yaitu membahas tentang masalah *insecurities*. Perbedaannya penulis lebih menekankan kepada penanganan *insecurities* dikaitkan dengan pendekatan psikoterapi islam.

¹⁵ Aloysius Selo Aryobimo Oentarto, Febri Rahmat, Skolastika Hapsari, Anastasia HariyantimWidiastuti, Esther Kristine Gabriella, “Cara Mengubah *Insecure* dengan Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Modification* (CBM)”, Jurnal Psikologi Vol. 9 No. 1. 17-24.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. *Insecurities* (Ketidaknyamanan)

Berikut ini penjelasan mengenai variabel *insecurities* yang terdiri dari pengertian, faktor-faktor *insecurities* dan tanda-tanda *insecurities*.

1. Pengertian *Insecurities*

Menurut kamus saku Bahasa Inggris terjemahan Indonesia, arti kata *Insecurities* adalah tidak aman¹. *Insecurities* atau rasa tidak aman bisa diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri². *Insecurities* merupakan perasaan individu yang kurang nyaman, cemas, takut, malu hingga tidak percaya diri. Secara istilah (dalam buku Rosi Utari) *insecure* yaitu menggambarkan perasaan tidak aman yang membuat seseorang kurang percaya diri atau pesimis³.

Menurut Abraham Maslow *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya tidak aman, ketakutan sehingga dirinya merasa sangat cemas⁴. “*American Psychology Association*” (APA) mendefinisikan *insecure* sebagai perasaan kurang baik, kurangnya rasa percaya diri, dan ketidak mampuan

¹ Dikutip dari “*Kamus Saku Bahasa Inggris*”, Nicole William dan Budi Djatmiko. Hlm: 240, 2008.

² Uyu Mu’awwanah “Perilaku *insecure* Pada Anak Usia Dini”, As-sibyan vol. 2 No. 1. Januari-Juni 2017 ISSN 2541-5549.

³ Rosi Utari, “*Insecure No PD Yes 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi*”, (Indonesia: Guepedia, 2020), Hlm: 11.

⁴ Florencia G. (2020). “*Ini yang Akan Terjadi Ketika Merasa Insecure*”, Diakses pada 30 Mei 2021, dari [https:// www.halodoc.com/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure](https://www.halodoc.com/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure).

untuk menghadapi suatu masalah, dan perasaan tidak yakin dan cemas ketika berhubungan dengan lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa *insecurities* adalah perasaan ketidaknyamanan pada diri individu yang disebabkan kurang percaya diri, merasa gelisah, takut berhubungan dengan orang lain yang dapat menyebabkan seseorang menjadi *insecure*, mulai yang berasal dari luar atau dari dalam diri sendiri.

2. Faktor Penyebab *Insecurities*

Berikut ini ada beberapa faktor penyebabnya *insecurities* yang dialami oleh seseorang baik dari luar maupun dari dalam diri individu yaitu:

a. Eksternal

Eksternal adalah penyebab *insecure* yang berasal dari luar diri, diantaranya yaitu :

1) Perlakuan overprotektif dari keluarga

Perlakuan overprotektif adalah rasa khawatir, curiga, cemas yang berlebihan sehingga ingin selalu melindungi keluarganya.

2) Perlakuan dibanding-bandingkan

Perlakuan dibanding-bandingkan dari orang lain bisa berdampak pada diri seseorang dan menimbulkan rasa *insecure* pada individu tersebut.

3) Penolakan dari orang lain

Penolakan dari orang lain dapat berakibat rasa takut pada seseorang, misalnya tidak keterbukaan, berusaha untuk menyenangkan orang

lain tanpa memikirkan diri sendiri, menyembunyikan diri yang sesungguhnya, takut memberi pendapat sendiri dan tidak bisa berterus terang saat berbicara dengan orang lain.

4) Trauma masa lalu

Memiliki trauma masa lalu bisa membuat seseorang tertekan bahkan stress di sebabkan masih terbayang-bayang akan hal masa lalunya.

5) Kegagalan dalam pendidikan atau pekerjaan

Salah satu penyebab utama rasa *insecure* adalah takut, rasa takut pada diri seseorang disebabkan adanya kecenderungan untuk membela diri sendiri dari bahaya atau perasaan yang tidak nyaman terhadap sesuatu hal⁵.

b. Internal

Internal adalah penyebab *insecure* yang berasal dari dalam diri individu, diantaranya yaitu :

1) Perasaan kesepian

Orang yang merasa *insecure* biasanya merasa kesepian dan tidak ada orang yang dapat memahami dirinya, perasaan tersebut akan membuat dia berpikir bahwa orang-orang tidak menyukainya, sehingga ia susah berinteraksi dengan lingkungan.

2) Tidak percaya dengan diri sendiri

Sikap yang menganggap dirinya tidak baik dapat menimbulkan keraguan pada diri sendiri, menganggap dirinya kurang pandai,

⁵ Cindy L, "How to Stop Being Insecure and Build Self-Esteem", (Healthline, 2019).

lemah, *insecure* dan sebagainya. Hal ini dapat membuat seseorang menjadi terpuruk, perasaan semakin tertekan dan dapat menurunkan fungsi kognitif.

- 3) Sifat perfeksionis adalah sifat seseorang yang harus menjadi sifat sempurna untuk mencapai kondisi terbaik, baik itu dalam aspek fisik maupun non materi.
- 4) Kecemasan dan takut bersosialisasi adalah rasa takut akan diberi penilaian buruk dari masyarakat, dianggap remeh, diawasi, dihakimi, atau dipermalukan oleh orang lain⁶.

Menurut Heru Mugisaro mengemukakan faktor penyebabnya *insecure* antara lain yaitu:

- 1) Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik dalam segala hal
- 2) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan
- 3) Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban
- 4) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik
- 5) Lingkungan yang kurang mendukung atau terutama pada masa kanak-kanak dan pada masa remaja
- 6) Lingkungan yang menerapkan kedisiplinan yang otoriter, tidak memberikan kebebasan berpikir, memilih dan berbuat

⁶ Melanie G, "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them", (Psychology Today, 2015)

- 7) Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memandai
- 8) Sikap orangtua yang memberikan pendapat dan evaluasi yang negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak⁷.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa faktor dari *insecure* disebabkan individu pernah mengalami trauma, *bullying*, dan kurangnya kasih sayang dari lingkungan sekitar. Seseorang yang mengalami *insecure* merasa dirinya sangat rendah, tidak berguna, individu selalu merasa bahwa kehidupan orang lain selalu lebih baik dari dirinya, serta ketakutan yang berlebihan, sehingga tidak mau berhubungan dengan lingkungan sosial. penyebab mengalami *insecure* bagi individu terbagi menjadi dua yaitu, dari luar diri individu kurangnya kasih sayang dari orang sekitar, pernah mengalami perlakuan dibanding-bandingkan dengan orang lain. Dari dalam diri individu merasa ketidakpedulian dari keluarga dan tidak percaya dengan dirinya sendiri.

3. Tanda-tanda *Insecurities*

Berikut ini ada beberapa tanda-tanda *insecurities* pada seseorang yaitu:

- a. Merasa rendah diri

Tanda seseorang mengalami *insecure* adalah merasa rendah diri.

Kondisi tersebut disebabkan karena individu kurang mengenal diri sendiri dan kurang mencintai dirinya sendiri⁸.

⁷ Heru Mugisarso, “*Bimbingan dan Konseling*”, (Semarang: UPT UNNES Press, 2008), Hlm: 46.

⁸ Baribara de Angelis, “*Confidence (Percaya Diri)*”, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.

b. Mengalami ketakutan yang berlebihan

Tanda selanjutnya ialah, seseorang yang mengalami *insecure* akan mengalami ketakutan yang berlebihan. Ketakutan tersebut berupa kecemasan yang berlebihan akan sesuatu hal, bahkan hal-hal yang kecil sekalipun, yang seharusnya tidak perlu dipikirkan dan ditakuti⁹.

c. Tidak mau keluar dari zona nyaman

Orang yang memiliki perasaan *insecure* cenderung kurang bersosialisasi dengan orang lain¹⁰, biasanya akan sering berada di zona nyaman. Hal tersebut disebabkan karena ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, sehingga dia tidak berani menghadapi tantangan. Sehingga orang *insecure* akan sangat enggan untuk keluar dari zona nyaman tersebut.

d. Sering membandingkan diri dengan orang lain

Tanda-tanda orang *insecure* yang terakhir ialah individu sangat sering membandingkan dirinya mereka dengan orang lain¹¹. Mereka selalu merasa bahwa kehidupan orang lain selalu lebih baik dari kehidupan dirinya. Kondisi tersebut justru membuat individu merasa bahwa kehidupannya sangat buruk.

⁹ Atrup dan Dwi Fatmawati, “*Hipoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama*”, Jurnal PINUS Vol. 3 No. 2 Maret 2018 ISSN. 2442-9163.

¹⁰ Rosi Utari, “*Insecure No PD Yes 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi*”, (Indonesia: Guepedia, 2020), Hlm: 13.

¹¹ Lockmono J.T dan Lobby, “*Harga Diri*” Semarang: Satyawacana, 1991.

Lebih lanjut mengenai tanda-tanda seseorang mengalami perasaan *insecure* adalah merasa ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran, sebagaimana yang dipaparkan dalam ilmu psikologi, ada beberapa hal kategori ciri-ciri kecemasan, yakni meliputi fisik, behavioral dan kognitif.

1) Fisik, ciri-cirinya yaitu:

Kegelisahan, kegugupan, sulit berbicara, jantung yang berdebar atau berdetak kencang, suara yang bergetar, sensasi seperti tercekik atau tertahan dan merasa sensitif atau mudah marah¹².

2) Behavioral, ciri-cirinya meliputi:

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan *dependen* (bergantung) dan perilaku terguncang.

3) Kognitif, ciri-cirinya yaitu:

a) Khawatir tentang sesuatu

b) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan

c) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas

d) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian

e) Ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah

f) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi

¹² J.S Nevid, S.A Rathus, B. Greene, “*Psikologi Abnormal*” Hlm: 164

- g) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- h) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Berdasarkan uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa tanda-tanda *insecure* yang pertama, disebabkan kurangnya percaya diri dan tentunya ini akan sangat berpengaruh dan menghambat seseorang dalam melakukan apapun, kedua, kurangnya berinteraksi dengan orang lain, seseorang yang sedang mengalami *insecure* cenderung kurang bersosialisasi dengan orang lain, mereka hanya terdiam. Ketiga seringkali memanding-bandingkan diri dengan orang lain, individu yang merasa dirinya *insecure* sering menganggap bahwa kehidupan orang lain jauh lebih baik, dan yang terakhir memiliki ketakutan yang luar biasa atau berlebihan sehingga cenderung mengalami ketakutan, mudah gelisah dan cemas. Adapun dalam ilmu psikologi, ada beberapa hal kategori ciri-ciri *insecurities*, yakni meliputi fisik, behavioral dan kognitif.

4. *Insecurities* dalam Psikoterapi Islam

Insecurities dalam psikoterapi Islam dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman atau perasaan tidak bersyukur. Arti *insecurities* dalam Bahasa Arab secara istilah yaitu *khauf*, *yahzan*, dan *halu'a* yang sama-sama memiliki pengertian ragu-ragu, cemas dan khawatir¹³. *Khauf* secara bahasa adalah takut, kecemasan, kebimbangan atau kekhawatiran. *Khauf* adalah kondisi hati tidak baik dan tidak tenang, berkaitan dengan perkara di masa datang atau terjadinya sesuatu yang kurang baik ataupun muncul dari sebuah dugaan. *Khauf* terjadi karena

¹³ Ibnu Mazur, "*Lisan al-Arab*", (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1119) Hlm: 1290

lemahnya mental orang yang memiliki rasa penakut, walaupun yang ditakuti adalah sesuatu yang sepele.

Yahzan secara bahasa adalah sedih, kurangnya kebahagiaan dan kesenangan. Sedih adalah kondisi hati tidak tenang berkaitan dengan masa lalunya. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hati seseorang dapat menimbulkan perasaan gelisah, sengsara dan kesedihan¹⁴. *Halu'a* secara bahasa adalah gelisah atau kesedihan yang sangat mendalam. Pendapat lain diartikan sebagai keraguan, kecemasan, keresahan, kurang sabar dan berkeinginan yang terlalu tinggi seperti rakus. Keinginan yang terlalu tinggi dapat menjadikan manusia goyah dan bimbang, hal tersebut dapat menjadikan manusia menjadi keluh kesah¹⁵.

Insecurities dalam Psikoterapi Islam memandang bahwa, manusia diciptakan Allah Swt sebagai makhluk yang paling baik dan sempurna, karena manusia diberi suatu kelebihan yaitu akal. Hal ini tidak banyak orang sadar bahwa kehidupan seseorang sangat ditentukan oleh pola pikirnya. Cara berpikir tidak baik dapat mempengaruhi seseorang menjadi penakut dan pesimis, maka hal tersebut dapat mempengaruhi seluruh potensi yang ada pada dirinya. Sehingga Perasaan tersebut dapat membuat individu merasakan ketidaknyamanan dalam kehidupannya¹⁶. Surat Al-Imran, ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

¹⁴ Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad “al-Raghib al-Asfahani”, *Al-Mufradat alLafaz al-Qur'an*, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009) Hlm: 231

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 319.

¹⁶ Aya Mamlu'ah, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-qur'an Surat Ali Imran 139” *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*. Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli-Desember 2019.

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*¹⁷

Seseorang yang memiliki sikap optimis yaitu orang yang mempunyai ketaatan dalam melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Ia berharap agar Allah tidak akan berpaling dan menerima segala amal perbuatan, serta melipat gandakan pahalanya. Sebaliknya orang yang bersikap pesimis atau putus asa dapat mengalami perasaan bimbang, bingung, dan tidak dapat mengambil keputusan ketika sedang menghadapi permasalahan dalam kehidupannya.

Perasaan bimbang terkadang menjadi sebuah kekhawatiran yang mendalam pada akhirnya berujung kepada sikap tidak percaya diri. Maka seharusnya sebagai manusia yang baik, haruslah senantiasa mengingat segala kemurahan Allah, Rahmat dan Taufiq-Nya. Bersikap optimis dalam menjalani kehidupan di dunia, sebab dengan sikap optimis seseorang akan menjadi lebih baik dan tidak mudah putus asa apa yang telah Allah berikan kepada setiap hambanya.¹⁸

Berdasarkan dari uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa *insecurities* dalam Islam adalah salah satu rasa ketidak bersyukur, dalam bahasa arab *insecure* yaitu *khauf*, *yahzan*, dan *halu'a* yang berarti takut sedih dan gelisah. Mereka beranggapan bahwa dirinya selalu merasakan ketidaknyamanan.

¹⁷ Kemenag RI, "Al-Qur'an Terjemahan 2019", juz 3, hlm.13

¹⁸ Usman, Kadi, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013" (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman). *eJournal Psikologi*, 2016.

Sesungguhnya Allah telah memberikan yang terbaik untuk makhluk-makhluknya tetapi manusia tidak menerima apa yang telah diberikan kepada dirinya.

B. Psikoterapi Islam

Berikut ini penjelasan mengenai variabel psikoterapi Islam yang terdiri dari pengertian, fungsi, tujuan, objek, bentuk-bentuk psikoterapi Islam, model-model psikoterapi Islam dan metode psikoterapi Islam.

1. Pengertian Psikoterapi Islam

Istilah “*Psikoterapi*”, berasal dari dua kata, yaitu “*psiko*” dan “*terapi*”. “*psiko*” artinya kejiwaan atau mental dan “*terapi*” adalah penyembuhan atau usaha¹⁹. Istilah psikoterapi memiliki pengertian yang cukup banyak, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*), kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama.

Psikoterapi merupakan pengobatan dan proses penyembuhan melalui pendekatan psikologis. Istilah psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan cara mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar individu tersebut mampu mengembangkan dirinya²⁰. Menurut Freud psikoterapi merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar dan bagian tidak sadar.

¹⁹ M.A. Subandi, (et.al)., “*Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*”, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2002, Hlm. 1-2.

²⁰ Meisil B Wulur, “*Psikoterapi Islam*”, (Yogyakarta, Deepublish, 2015) Cet: 1, Hlm: 1

Psikoterapi Islam dapat diartikan sebagai *al-istifsyfa bi al-qur'an wa al-du'a* yaitu proses penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntunan nilai-nilai al-qur'an dan doa²¹. Lewis R. Wolberg MO dalam bukunya Hamdani Bakran yang berjudul *Konseling dan Psikoterapi Islam* mengatakan bahwa: Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada. Memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan yang positif²².

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyuluhan suatu penyakit, baik itu mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunah Nabi SAW atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikatnya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya²³.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya psikoterapi Islam adalah upaya pemberian bantuan dan pelayanan bagi klien yang mengalami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari baik itu mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui pendekatan psikoterapi Islam yaitu pendekatan bimbingan Al-Qu'an dan As-sunah.

²¹ Isep Zainal Arifin, "*Bimbingan Penyuluhan Islam*", (Jakarta: PT Raja grafindo Persada, 2009), Hlm: 43.

²² Ibid., Hlm: 228

²³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "*Konseling & Psikoterapi Islam*", (Jogyakarta: Al-Manar, 2004), Cet: ke 3, Hlm: 228.

2. Fungsi Psikoterapi Islam

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam buku konseling dan psikoterapi Islam membagi fungsi psikoterapi islam menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut²⁴:

a. Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah mempelajari, memahami, dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan dapat terhindar dari hal-hal keadaan atau peristiwa yang membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual, atau moralnya. Sebab ilmu akan menimbulkan potensi preventif sebagaimana yang telah diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya yang dikehendaki-Nya²⁵.

b. Fungsi penyembuhan dan perawatan

Fungsi penyembuhan dan perawatan, psikoterapi Islam akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit. Khususnya kepada gangguan mental, spiritual, kejiwaan, seperti dengan berdzikir, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, dengan berpuasa akal pikiran, hati nurani, jiwa, mental menjadi suci dan bersih, dengan shalat dan membaca shalawat Nabi Muhammad Saw spirit dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, iblis, jin, dan sebagainya.

²⁴ Hadits Riwayat al-Bukhari (Kitab al-Da'awat, no. Hadits 6345) Lihat al-Bukhari (2002) *Sahih al-Bukhari dalam Mawsu'ah al-Hadits as-Sharif al-Kutub as-Sittah*, al-Riyad: Dar-as-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi, 534.

²⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, "Konseling & Psikoterapi Islam", (Jogyakarta: Al-Manar, 2004), Cet: ke 3, Hlm: 228.

c. Fungsi pensucian dan pembersihan

Fungsi pensucian dan pembersihan, psikoterapi Islam melakukan upaya pensucian-pensucian diri dari berkesan-berkesan dosa dan kedurhakaan dengan pensucian najis (istinja') pensucian yang kotor (mandi), pensucian yang bersih (wudhu), pensucian yang suci atau fitri (shalat taubat), dan pensucian yang Maha Suci (dzikrullah mentauhidkan Allah).

Fungsi dalam psikoterapi Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu dan memberikan pemahaman kepadanya, serta mengetahui sumber dan penyebab terjadinya permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Ada lima prinsip yang berkaitan dengan masalah psikis dan fisik, diantaranya, memelihara ketentuan ibadah dari agama, memelihara kebersihan jiwa, memelihara keturunan dan memelihara yang merusak akal²⁶.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya fungsi psikoterapi Islam dapat membantu seseorang dari berbagai permasalahan yang dihadapi, dengan cara memberikan pencegahan kepada individu yang sedang mengalami gangguan fisik dan mental. Selanjutnya memberikan penyembuhan bagi seseorang yang mengalami gangguan mental atau kejiwaannya yang sedang terganggu. Selain itu juga membantu individu untuk membersihkan kejiwaannya dan mensucikan dirinya dengan cara melalui dzikrullah dan shalat.

3. Tujuan Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam adalah ilmu yang bertujuan mencari cara yang sistimatis untuk mengetahui, menganalisis, memahami secara mendalam gejala tentang

²⁶ Isep Zainal Arifin, "Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam", (Jakarta: Raja gravindo Persada), Hlm: 41, Cet: 1

kehidupan manusia dalam mencari suatu kebenaran dan pencerahan jiwa, sebagai tanda keberhasilan seseorang dalam menjalankan ritual agama secara benar dan konsisten.²⁷ Tujuan psikoterapi adalah untuk menghilangkan gejala-gejala yang merusak karakter atau untuk memperbaiki karakter²⁸.

Corey (dalam buku Hamdani Bakran Adz-Dzaky) merumuskan tujuan proses psikoterapi adalah usaha memberikan rasa aman, bebas, agar klien mengeksplorasi diri dengan nyaman, sehingga dapat mengenali hal-hal yang mencegah pertumbuhannya dan dapat mengambil aspek-aspek pada dirinya yang sebelumnya terhambat. Sehingga ia mampu berkembang dengan memperkuat rasa percaya diri, menanamkan kesadaran agar tumbuh kemauan untuk melakukan sesuatu dan meningkatkan spontanitas dan kesegaran dalam hidupnya.

Adapun tujuan dari psikoterapi islam yaitu:

- a. Memberikan pertolongan kesetiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniah, atau sehat mental, spiritual dan moral, ataupun sehat jiwa dan raganya.
- b. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- c. Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.

²⁷ Meisil B Wulur, “*Psikoterapi Islam*”, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), Hlm: 11, Cet:1

²⁸ Iin Tri Rahayu, “*Psikoterapi*”, Hlm: 196

- e. Mengantarkan individu mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri, atau jati diri dan citra diri serta *dzat* yang Maha Suci yaitu *Allah Ta'ala Rabbal'Alamin*²⁹.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya tujuan psikoterapi Islam adalah memberikan pertolongan kepada individu agar sehat jasmaniyah dan rohaniyah. Selain itu juga mengembangkan potensi esensial yang insani kepada individu. Serta meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Objek Psikoterapi Islam

Amin menyatakan bahwa objek yang menjadi fokus penyembuhan dan perawatan dari psikoterapi Islam adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut beberapa gangguan pada:

- a. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan, atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak dapat membedakan antara halal dan haram³⁰.
- b. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental: seperti syirik (menyekutu Allah), nifaq, fasik, dan kufur, lemah keyakinan dan

²⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, “Konseling dan Psikoterapi Islam”, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), Hlm: 278-279.

³⁰ Jaya, Yahya, “Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental”, (Jakarta: YPI Ruhama, 2009).

- tertutup atau terhibabnya alam ruh, alam malakut, dan alam gaib; semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengikaran kepada Allah³¹.
- c. Akhlak, yaitu suatu keadaan yang melekat pada manusia, yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau pemikiran atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.
 - d. Fisik, tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam kecuali memang kalau ada izin dari Allah. Akan tetapi ada kalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis seperti lumpuh, penyakit jantung, liver, buta, dan sebagainya.

Dalam psikoterapi Islam, penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual manusia. Manusia yang telah memiliki eksistensi emosional yang stabil adalah seseorang yang telah memiliki mental dan spiritual yang baik, benar, cerdas, dan suci, karena dalam perlindungan dan bimbingan Allah³².

Berdasarkan dari uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwas objek psikoterapi Islam adalah berfokus pada penyembuhan dan perawatan kepada individu agar menjadi manusia seutuhnya. Demikian hal tersebut menyangkut dengan mental, spiritual, akhlak dan fisik. Permasalahan tersebut dapat disembuhkan melalui psikoterapi islam.

³¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, “Konseling & Psikoterapi Islam”, (Jogyakarta: Al-Manar, 2004), Cet: 3, Hlm: 240

³² Kartini Kartono, “Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam”, (Bandung: Bandar Maju, 1989).

5. Bentuk-Bentuk Psikoterapi Islam

Psikoterapi dalam Islam dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Pada umumnya disebutkan beberapa bentuk psikoterapi hati itu ada lima macam yaitu membaca al-quran sambil memahami artinya, melakukan shalat malam, bergaul dengan orang yang baik atau puasa dan zikir malam hari yang lama³³.

a. Membaca Al-Qur'an

Al-qur'an dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya terdapat resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang³⁴.

b. Shalat

Dalam kajian islam disebutkan shalat memiliki banyak hikmah, antara lain memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang saleh yang selalu dekat (taqqarub) kepada Allah swt, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan mungkar, jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapat ilmu dan ketentraman, bahkan Allah swt menjanjikan kenikmatan surga baginya; doanya diterima, sebagaimana ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah swt sebagai rasa syukur³⁵.

³³ Ros Mayasari, "Islam dan Psikoterapi", Vol.6, No.2, November 2013.

³⁴ M. Hamdani Bakran Adz-Djaky, "Konseling dan Psikoterapi Islam (Penerapan metode Sufistik)", (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2002).

³⁵ Fuad Anshori, "Aplikasi Psikologi Islam", (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 2000).

Shalat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif, dan konstruktif sekaligus. Pertama, shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif. Hal itu tergambar dalam niat dan khusyu'. Kedua, shalat dapat menjaga kesehatan potensi-potensi psikis manusia, seperti potensi kalbu untuk merasa (emosi), potensi akal untuk berpikir (kognisi), dan potensi syahwat. Ketiga, shalat mengandung doa yang dapat membebaskan manusia dan penyakit hati.

c. Puasa

Puasa ada dua, yaitu puasa fisik dan puasa psikis, yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks. Puasa psikis, yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat. Puasa juga mampu menumbuhkan efek emosional yang positif, seperti menyadari akan kekuasaan Allah swt, menumbuhkan solidaritas dan kepedulian terhadap orang lain, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya untuk aktualisasi diri sebaik mungkin³⁶.

d. Zikir

Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas zikir adalah mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah swt yang telah diberikan, serta dengan menaati perintahnya dan menjauhi larangannya³⁷.

³⁶ Failasufah, "Implementasi Psikoterapi Islam di Madrasah", Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol. 10, No 1, Tahun 2016 ISSN 1978-8169.

³⁷ Rahmad Yulianto & Muktamirul Haq Zain, "Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam dan Modern", Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama/ Vol.4, No.2, 2018.

Ada dua makna yang terkandung dalam lafal zikir menurut At-Thabathabai;

- 1) Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya.
- 2) Hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang.

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhan. Melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien sebagaimana ia harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Kunci utama keadaan jiwa meraka itu adalah karena melakukan zikir.

e. Doa dan Munajat

Doa dan munajah banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam aktivitas sehari-hari. Supaya doa dapat diterima maka diperlukan syarat-syarat khusus, diantaranya dengan membaca istighfar

dahulu. Istigfar hanya berarti memohon ampunan kepada Allah tetapi lebih esensial lagi yaitu memiliki makna taubat³⁸.

Berdasarkan dari uraian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi Islam yaitu memberikan pemahaman kepada individu untuk mendekatkan diri dengan sang pencipta. Melalui cara membaca al-qur'an, shalat, puasa, zikir dan berdoa agar individu mendapatkan ketenangan dan ketentraman dalam kehidupan sehari-harinya.

6. Model-model Psikoterapi Islam

Zahrani mengungkapkan model-model psikoterapi menurut Al-Qur'an dan Hadits adalah sebagai berikut:

- a. Model pertama, psikoterapi melalui keimanan dan rasa aman. Kajian sejarah agama-agama di dunia, khususnya kajian sejarah Islami, telah banyak mengungkapkan keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan, memunculkan perasaan aman, dan menjaga diri dari segala bentuk depresi yang merupakan penyebab utama adanya penyakit kejiwaan. Dalam Al-qur'an telah digambarkan secara jelas, tentang bagaimana iman kepada Allah bisa mendatangkan rasa aman dan ketenangan dalam diri orang yang beriman.
- b. Model kedua, psikoterapi dengan ibadah. Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa, haji, ataupun ibadah-ibadah sunnat seperti zikir, do'a dan tilawah Al-

³⁸ Djamaludin Ancok & Fuad Nashori Suroso, "*Psikologi Islami*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995).

Qur'an mampu membersihkan jiwa. Menunaikan ibadah merupakan satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah swt. Seseorang yang melaksanakan ibadah dengan cara melakukan segala sesuatu yang diperintahkan Allah swt dan menjauhi segala larangan Allah swt. Dengan ini, maka akan muncul rasa pengharapan kepada Allah agar Allah dapat mengampuni segala kesalahannya dan semakin mantap untuk menggapai syurga Allah swt³⁹.

- c. Model ketiga, psikoterapi dengan kesabaran. Sabar adalah suatu penyebab datangnya keberuntungan. Sabar berhubungan baik dengan manusia dan sikap saling mengingatkan adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah. Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim sehingga menambah kekuatannya untuk memikul beban kehidupan.

Berdasarkan dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya model-model psikoterapi Islam yaitu memberikan penyembuhan mengenai penyakit kejiwaan pada seseorang, memunculkan perasaan aman, dapat menjaga diri dari segala bentuk depresi yang disebabkan oleh adanya penyakit kejiwaan. Model-model psikoterapi Islam ini membantu individu memberikan pemahaman mengenai keagamaan, dengan cara menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah. Sehingga dapat membersihkan kejiwaan seseorang dari hal yang tidak baik menjadi baik.

³⁹ Jaya & Yahya, “ *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*”, (Jakarta: YPI Ruhama, 2009).

7. Metode Psikoterapi Islam

Adapun metode-metode yang dipakai oleh psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam buku konseling dan psikoterapi Islam adalah⁴⁰:

a. Metode Ilmiah

Metode ilmiah adalah metode yang sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Dalam membuktikan suatu kebenaran dan hipotesa-hipotesa maka dibutuhkan penelitian secara empiris di lapangan, dan untuk mencapai kesempurnaan, paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian hipotesa itu, maka metode ini sangat dibutuhkan dengan teknik-teknik seperti interview, eksperimen, observasi, tes, dan survei di lapangan.

b. Metode keyakinan

Metode keyakinan adalah metode berdasarkan suatu keyakinan yang kuat dan dimiliki oleh seseorang peneliti. Keyakinan itu dapat diraih melalui:

- 1) Ilmu *Yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasarkan ilmu secara teoritis. Bermegah-megah telah melalaikan kamu. Sampai kamu masuk dalam kubur. Janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui (akibat perbuatanmu itu), dan janganlah begitu, kelak kamu akan mengetahui. Janganlah begitu, jika kamu mengetahui dengan pengetahuan yang yakin (QS at-Takaatsur: 1-5)
- 2) *'Ainul Yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan mata kepala secara langsung tanpa perantara, seperti

⁴⁰ Anonim, "Al-Quran dan Terjemahannya", (Surabaya: Departemen Agama RI, 1989).

firman Allah swt. “niscaya kamu benar-benar akan melihat neraka jahanam, dan sesungguhnya kamu benar-benar akan melihatnya dengan penglihatan mata kepala yang meyakinkan”. (At-Takaatsur: 6-7)

- 3) *Haqqul Yaqin*, Yaitu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan, penghayatan, pengalaman. Seperti firman Allah Ta’ala: “Adapun jika dia (orang yang mati) termasuk orang-orang yang didekatkan (kepada Allah), maka dia memperoleh ketentraman dan rezeki serta jannah kenikmatan. Dan adapun jika dia termasuk golongan kanan, maka keselamatanlah bagimu karena kamu dari golongan kanan. Dan adapun jika dia termasuk golongan yang mendustakan lagi sesat, maka dia mendapat hidangan air yang mendidih, dan dibakar dibakar di dalam jahannam. Sesungguhnya (yang disebutkan ini) adalah suatu keyakinan yang benar. Maka bertasbihlah dengan (menyebut) nama Rabbmu yang Maha Agung”, (Al Waqi’ah 88-96).
- 4) *Kamalul Yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang sempurna dan lengkap, karena ia dibangun diatas keyakinan berdasarkan hasil pengamatan penghayatan, teoritis, aplikatif, dan empirik.

c. Metode Otoritas

Metode otoritas, yaitu suatu metode dengan menggunakan otoritas yang dimiliki oleh peneliti, yaitu berdasarkan keahlian, kewibawaan, dan pengaruh positif. Atas dasar itulah seorang psikoterapis memiliki hak untuk penuh untuk melakukan tindakan secara bertanggungjawab. Apabila seorang

psikoterapis memiliki otoritas yang tinggi, maka sangat membantu dalam mempercepat proses penyembuhan suatu penyakit atau gangguan yang sedang diderita oleh seseorang.

d. Metode Intuisi

Metode Intuisi adalah metode berdasarkan ilham yang bersifar wahyu yang datangnya dari Allah SWT. Metode ini sering dilakukan oleh para sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah dan mereka memiliki pandangan batin yang tajam (bashirah), serta tersingkapnya alam kegaiban (mukasyaraf). Metodologi tasawuf adalah suatu metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter, dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan Tuhan. Metode ini dibagi tiga, yakni:

- 1) Takhalli yaitu metode pengosongan diri dari kedurhakaan kepada Allah dengan jalan pertolongan yang sesungguhnya.
- 2) Tahalli yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia.
- 3) Tajalli dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka, menampakkan, atau menyatakan diri. Pada tingkatan inilah Allah menampakkan dirinya seluas-luasnya kepada hamba-Nya yang dikehendaknya⁴¹.

Dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwasanya metode psikoterapi Islam mempunyai metode, dengan metode tersebut fungsi dan tujuan dari esensi ilmu ini dapat tercapai dengan baik dan benar. Artinya ilmu ini

⁴¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, “*Konseling & Psikoterapi Islam*”, (Jogyakarta: Al-Manar, 2004), Cet: 3, Hlm: 254-270.

membawa manfaat bagi umat manusia, mudah dipahami, diaplikasikan dan dialami oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dan kebaikan dari ilmu ini.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat dipahami bahwa psikoterapi Islam adalah proses penyembuhan melalui Al-Qur-an dan as-sunah yang berkaitan dengan permasalahan psikis, mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui membaca al-quran, zikir, shalat, dan puasa.

Berdasarkan hal tersebut penulis menyimpulkan bahwa penanganan *insecurities* dapat ditangani melalui pendekatan psikoterapi Islam. *Insecurities* adalah, perasaan ketidaknyamanan pada diri individu yang disebabkan oleh kurang percaya diri, contoh kurang percaya diri pada fisik, seperti kegemukan, individu yang mengalami berat badan berlebihan merasa dirinya kurang nyaman.

Dalam psikoterapi Islam, perasaan *insecure* ini salah satu hal yang sebaiknya tidak dirasakan karena dapat merugikan individu. Adapun untuk penanganan *insecure* ini bisa melalui pendekatan psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan melalui Al-qur'an dan As-sunnah, khususnya *insecure*. Proses pengobatannya melalui shalat, zikir, puasa, dan membaca al-qur'an, efek dari pengobatan tersebut individu merasakan ketenangan, kenyamanan dan dapat menghilangkan hal-hal yang negatif dan berubah menjadi positif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian ini merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat beberapa kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang rasional, empiris, dan sistematis¹.

Arti kata rasional adalah kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Manakala bagi empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh pancaindera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Adapun penelitian ini penulis menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi, yaitu analisis tentang isi pesan atau komunikasi. Teknik *content analysis* (analisis isi) adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (proses, penarikan, kesimpulan, berdasarkan pertimbangan yang dibuat

¹ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D”, (Bandung: Alfabeta, 2011), Hlm. 2.

sebelumnya atau pertimbangan umum simpulan) yang dapat ditiru (*reolicable*) dan shahih data dengan memperlihatkan konteksnya².

Berdasarkan penerangan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *contect analiysis* sebagai metode pendukung untuk menganalisis isi dari pembahasan penelitian yang dikutip dari buku-buku ilmiah yang berdasarkan dari buku yang dikumpulkan, dibaca dan dipahami. Maka melalui beberapa metode yang telah disebutkan penulis dapat menentukan cara yang efektif untuk membahas pembahasan penelitian yang sedang penulis lakukan. Melalui penelitian ini juga penulis dapat mencapai hasil penelitian yang baik dan benar sehingga bisa memberikan pemahaman, memecahkan dan mengintisipasi masalah.

B. Jenis Data Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Adapun cara penggunaan data yang ada pada penelitian pustaka, sesuai dengan focus masalah dan pokok-pokok pertanyaan penelitian. Jenis-jenis data yang dikumpulkan dari berbagai sumber yang ada meliputi data tulisan (data tertulis) berupa teks terkait masalah *insecure*, faktor *insecure*, tanda-tanda *insecure*, penanganan *insecurities*, psikoterapi Islam, fungsi psikoterapi, tujuan psikoterapi, objek psikoterapi, model psikoterapi dan metode psikoterapi Islam yang merujuk pada penanganan *insecurities* melalui pendekatan psikoterapi Islam berupa teks

² Burhan Bungin, “*Analisis Data Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), Hlm: 78.

tertulis, kemudian literature tersebut dibaca, dipelajari, dikaji dan ditelaah dengan cara seksama.

Adapun jenis data yang dikumpulkan terkait pokok-pokok pertanyaan peneliti meliputi: Teks yang terkait masalah konsep *insecurities* dalam psikoterapi Islam dan penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah pelaku dari mana data tersebut dapat diperoleh. Literature-literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa sumber data primer dan sekunder, sumber data primer terdiri dari penanganan *insecurities* dengan kajian tentang pengetahuan makna arti *insecure* dan pendekatan psikoterapi Islam.

Adapun untuk data sekunder atau data pendukung didapatkan dari al-Qur'an dan hadits, buku-buku dan jurnal yang berkenaan dengan *insecure* dan psikoterapi Islam diantaranya: (1) HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, Al-Qur'an dan Tafsirnya (2) Rosi Utari, *Insecure* No PD Yes 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi, (3) Greenberg M, The 3 Most Common Causes Of *Insecurity* and How To Boast Them, (4) Baribara De Angelis, *confidence* percaya diri, (5) Loekmono J.T dan Lobby, Harga Diri, (6) Meisil B Wulur, Psikoterapi Islam, (7) Hamdani bakran adz-dzaky, Konseling dan Psikoterapi Islam. (8) Muswir bin Said Az-Zahrani, Konseling Terapi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebagai langkah yang strategi dalam suatu penelitian, karena bertujuan untuk memperoleh ataupun mendapatkan data.

Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan³.

Penelitian studi analisis merupakan kelompok penelitian kualitatif dan penulis yang bertindak sebagai instrumen atau alat penelitian artinya peneliti sendiri yang bertindak menetapkan fokus penelitian, memilih dan menetapkan data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas semuanya.⁴

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data literatur yaitu dengan mengumpulkan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan (koheren) dengan objek pembahasan yang diteliti. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara:

- a. Editing, yaitu pemeriksaan kembali dari data-data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan koherensi makna antara yang satu dengan yang lainnya.
- b. Organizing, yakni menyusun data-data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah ditentukan.
- c. Penemuan hasil penelitian, yakni melakukan analisis lanjutan terhadap hasil penyusunan data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditentukan sehingga diperoleh kesimpulan (inferensi) yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

³ Ibid, Hal: 62

⁴ Mestika Zes, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), Hlm: 3

E. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Peneliti harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya, apakah analisis statistik atau analisis non-statistik. Pemilihan ini tergantung kepada jenis data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan, sedangkan analisis sesuai untuk data deskriptif hanya di analisis menurut isinya⁵.

Adapun cara pengolahan data yang telah penulis peroleh, maka penulis akan menganalisisnya dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu suatu teknik dengan analisis dalam kajian kepustakaan dengan cara menganalisa terhadap berbagai sumber informasi termasuk bahan cetak (buku, jurnal, artikel, majalah, dan sebagainya), dan bahan non cetak seperti gambar⁶.

⁵ Sumardi Suryabrata, “*Metodologi Penelitian*”, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), Hlm: 40.

⁶ Prasetyo Irawan, “*Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*”, (Jakarta: Dia Fisip UI, 2006), Hlm: 60

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan teoritis pada bab II, maka dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga) aspek pembahasan yaitu konsep *insecurities* dalam psikoterapi Islam dan penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi islam.

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka ditemukan hasil penelitiannya, yang akan dijabarkan menurut rumusan masalah penelitian:

1. Konsep *Insecurities* dalam Psikoterapi Islam

Hasil penelitian menemukan bahwa psikoterapi merupakan pengobatan dan proses penyembuhan melalui pendekatan psikologis. Psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan cara mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang, agar individu tersebut mampu mengembangkan dirinya. Psikoterapi islam di artikan sebagai upaya membantu penyembuhan dan perawatan kepada individu melalui aspek emosi dan spiritual seseorang dengan cara-cara yang Islami dan tidak bertentangan dengan ajaran islam yang bersumber dari al-Qur'an dan sunnah¹.

Psikoterapi Islam adalah salah satu cara proses penanganan *insecurities*. *Insecurities* adalah penyebab seseorang merasa tidak aman yang dipengaruhi oleh konsep diri, harga diri, penampilan, pendidikan, fisik, pengalaman, sering berpikir negatif dan memiliki ketakutan yang berlebihan, sehingga individu merasa tidak

¹ Meisil B Wulur. “*Psikoterapi Islam*”, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), Cet: 1, Hlm: 1

aman dengan dirinya. *Insecurities* menurut psikoterapi Islam adalah sumber penyebab manusia itu bermasalah karena, adanya perasaan ketidak nyamanan atau perasaan tidak bersyukur terhadap apa yang dimiliki pada dirinya.

Kasmuri dan Dasril dalam buku psikoterapi pendekatan sufistik mendefinisikan *insecure* adalah salah satu penyebab manusia itu bermasalah, karena belum ada pemahaman mengenai hakikat pada dirinya, sehingga mereka bersikap dan bertindak pada diri sendiri hingga mengalami masalah. Oleh karena itu, sangat penting manusia tersebut harus memahami tentang hakikat pada dirinya, potensi dan permasalahan yang sedang dihadapi, serta upaya dalam mengatasi permasalahan tersebut. Sesungguhnya setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah dan hakikatnya manusia adalah makhluk yang sempurna, terdiri dari jasmani dan rohani².

Menurut Musfir bin Said Az-Zahrani dalam buku konseling terapi. Ditemukan *insecure* di sebabkan berbagai sisi, terutama fisik, ekonomi dan pendidikan yang membuat seseorang semakin tidak percaya diri. Islam memandang bahwa salah satu tabiat dasar manusia adalah baik, namun tabiat tersebut dapat berubah. Hal ini karena manusia memiliki titik kelemahan dalam dirinya, sehingga membuat manusia harus terus berusaha melawan hawa nafsu dan keinginannya untuk berbuat maksiat. Titik kelemahan ini mampu membuat manusia merasa khawatir dan gelisah serta membuat perilakunya tidak baik³.

² Kasmuri, Dasril, "*Psikoterapi Pendekatan Sufistik*", (Batusangkar: STAIN Batusangkar Pess, 2014) Hlm: 15-17

³ Musfir bin Said Az-Zahrani, "*Konseling Terapi*", (Bahadur Press, Mekkah, Saudi Arabiah, 2005), Cet: 1, Hlm: 29-30.

Permasalahannya adalah tidak semua orang dapat menerima kekurangannya baik secara fisik dan non fisik. Islam mengajarkan seseorang untuk selalu hidup bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada hambanya. Derajat seorang hamba dihadapan Allah hanyalah ketaqwaan. Dalam Islam, perasaan *insecure* termasuk salah satu hal yang sebaiknya tidak boleh dirasakan, dalam surat At-tin ayat 4 tertulis bahwa:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk”.⁴

Ayat tersebut memperkuat alasan bagi seseorang agar tidak perlu merasa *insecure*. Tafsiran ayat tersebut menjelaskan: Allah menegaskan bahwa Dia telah menjadikan manusia makhluk ciptaan-Nya yang paling baik; badannya lurus ke atas, cantik parasnya, mengambil dengan tangan apa yang dikehendaknya; bukan seperti binatang yang mengambil benda yang dikehendaknya dengan perataran mulut. Manusia diberikan-Nya akal, berpikir serta memahami bermacam-macam ilmu pengetahuan dan kepandaian; sehingga dapat menerima dan sanggup menguasai alam dan binatang.

Manusia kadang-kadang lupa atas dasar perbedaannya dan mengira bahwa dia tidak berbeda dengan akal yang sehat dan tidak sesuai dengan fitrahnya. Dikumpulkannya perhiasan dunia dan apa saja yang sanggup dicapainya untuk memenuhi hawa nafsunya. Melupakan semua yang bermanfaat

⁴ Basharat Ahmad, “*Anwarul Qur’an 095 At-Tin Tafsir-Terjemahan-Inggris-Arab-Latin*” (Jakarta: Cv Darul Kutubil Islamiyah, 2017), Hlm: 357.

baginya untuk kebahagiaan hidup di hari kemudian dan tidak menghiraukan kebahagiaan yang kekal abadi pada saatnya⁵.

Berdasarkan pemamparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam Psikoterapi Islam *insecure* adalah setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah dan hakikatnya manusia adalah makhluk yang sempurna, terdiri dari jasmani dan rohani. Sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia sebaik-baiknya bentuk, tetapi setiap makhluk menganggap bahwa dirinya selalu merasakan ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehidupannya. Permasalahan ini disebabkan oleh keraguan, kecemasan, kegelisahan, yang dipengaruhi oleh faktor ketidakpercayaan diri karena fisik, penampilan, ekonomi, dan pendidikan. Hal tersebut seharusnya tidak terjadi pada diri manusia, Islam memandang bahwa sesungguhnya Allah telah memberikan yang terbaik dan sebaik-baiknya untuk hamba-hambanya.

2. Penanganan *Insecurities* Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan cara penanganan *insecurities* melalui pendekatan psikoterapi Islam, penulis akan mengelompokkan dan menjabarkan sebagai berikut:

a. Zikir

Zikir atau mengingat Allah adalah sebaik-baiknya ibadah. Dzikir secara bahasa berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenal, mengerti, dan mengambil pelajaran. Zikir adalah sesuatu yang diucapkan melalui lisan atau hati, berupa tasbih, mensucikan Allah,

⁵ HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, “*Al-Qur’an dan Tafsirnya*”, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990)

memuji-Nya, menyanjung-Nya, dan menyifatinya-Nya dengan sifat kesempurnaan, ketenangan dan ketentraman⁶.

Insecure dapat ditangani melalui zikir. Seseorang yang mengalami *insecure* seperti kegelisahan batin, sedih dan kecewa disebabkan karena kurang percaya diri, maka dapat menyebabkan seseorang lebih mudah cenderung, sehingga merasa tidak nyaman dengan suasana yang dirasakan. Oleh karena itu, permasalahan ini dapat di tangani melalui pendekatan zikir.

Hal yang serupa juga disebutkan oleh Kasmari dan Dasri. Penanganan *insecurities* dapat ditangani dengan memperbanyak berdzikir kepada Allah Swt. Apabila seseorang berdzikir dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya akan semakin baik, terutama pada perubahan jiwa seseorang menjadi tentram dan tenang dari pengaruh dzikir tersebut⁷.

Pendapat yang sama juga disebutkan oleh Musfir bin Said Az-Zahrani. Bahwa seseorang yang mengalami kegelisahan batin, dapat ditangani melalui zikir. Sesungguhnya dengan zikir seseorang lebih konsisten dalam beribadah kepada Allah, mengingat, bersyukur kepada-Nya, memohon ampunan dan berdoa kepada-Nya, akan semakin mendekatkan manusia kepada Tuhannya. Pada saat itulah manusia akan merasa dijaga dan diawasi, sehingga semakin kuat harapan dalam menggapai ampunan-Nya. Perasaan *insecure* yang dialami dapat bekurang dan hatinya semakin kuat, sehingga tertanam dalam hatinya keridhaan,

⁶ Musfir bin Said Az-Zahrani, "Konseling Terapi", (Bahadur Press, Mekkah, Saudi Arabia, 2005), Cet: 1, Hlm: 500.

⁷ Kasmuri, Dasril, "Psikoterapi Pendekatan Sufistik", Batusangkar: STAIN Batusangkar Pess, 2014), Cet: 1, Hlm: 143.

kelapangan dan individu pun akan selalu merasakan adanya ketenangan dalam hidupnya⁸.

Penanganan *insecure* melalui zikir, tentunya memberikan banyak manfaat yaitu ketenangan dan ketentraman hati. Pertama, mendatangkan ridha Allah, ketika individu menyebut nama Allah, Allah menyebut nama hambanya juga, ketika individu memuji, menyucikan, mengagungkan, dan memuliakan Allah; Dia ridha kepada hambanya, demikian juga, ketika seorang hamba mengingat Allah dan mengakui ketidakberdayaannya di hadapan Allah, Allah semakin sayang dan menyukai hambanya.

Kedua, zikir menjadi penyemangat untuk melakukan ketaatan. Maksudnya yaitu, diri individu digerakkan oleh kekuatan hati. Apabila hati individu kotor dan banyak dosa, maka seseorang merasakan kemalasan dan berat hati untuk melaksanakan ibadah. Sebaliknya, ketika hati individu dibersihkan, maka individu semakin taat dalam beribadah, adapaun zikir juga berfungsi sebagai pembersih hati dan jiwa.

Ketiga, orang yang berzikir seakan sedang membangun benteng untuk bertahan dari gempuran setan. Setan itu tidak bisa dikalahkan karena sudah berpengalaman. Setan melihat manusia, sementara manusia tidak bisa melihatnya. Cara untuk mengalahkan setan, yakni meminta bantuan kepada yang menciptakan setan yaitu Allah Swt. Ketika seorang hamba berzikir, memohon perlindungan dan pertolongan kepada Allah, setan tidak bisa menembus benteng pertahanan yang manusia hasilkan dari zikir.

⁸ Musfir bin Said Az-Zahrani, “Konseling Terapi”, (Bahadur Press, Mekah, Saudi Arabia), Cet: 1, Hal: 500

Keempat, zikir membuat hati menjadi lunak. Hati itu ibarat cermin, ketika satu dosa yang seseorang lakukan, membuat satu titik noda hitam di hati. Apabila banyak berbuat dosa, semakin kotor pula hati manusia. Hati yang kotor adalah hati yang keras, dengan berzikir, hati yang keras dapat disucikan, sehingga dosa-dosanya bisa dihilangkan maka dari itu hati manusia menjadi lembut.

Kelima, zikir bisa menghalangi manusia dari berbuat dosa dan maksiat. Seseorang yang berzikir, niscaya manusia mampu dalam mengontrol diri, sehingga tidak mudah terjatuh dalam perbuatan dosa dan maksiat⁹. Firman Allah QS. Ar-Ra'd, 28 tertulis bahwa:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tentram. (QS. Ar-Ra'd, 28)¹⁰.

Maksud dari ayat diatas Allah SWT, menjelaskan bahwa siapakah orang yang mendapat tuntunan-Nya itu. Diantaranya adalah Mereka orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram, karena senantiasa mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram dan jiwa menjadi tenang, tidak mudah merasa gelisah, dan tidak merasa ketakutan atau kekhawatiran, karena orang yang senantiasa mengingat Allah, senantiasa melakukan hal-hal yang baik, dan ia merasa kebahagiaan dengan perbuatan kebajikan yang dilakukannya itu.

⁹ M. Rojaya, "Zikir-zikir Pembersih dan Penentram Hati" (Bandung: Mizan, 2009) Cet: 1, Hlm: 28-32.

¹⁰ HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, "Al-Qur'an dan Tafsirnya", Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990, Hal: 124-125

Berdasarkan pemamparan diatas, maka dapat disimpulkan dzikir adalah salah satu cara penyembuhan *insecure*, termasuk kurang percaya diri. Dzikir dapat memberikan kemanfaatan tidak hanya jiwa atau psikologi, tetapi juga pada tubuh dan fisik. Dzikir akan membentuk pola pikir *mind set* yang baik, menambah keyakinan *tauhid* kepada Allah, terhindar dari sifat-sifat buruk seperti berbohong, menipu, dan mengendalikan diri dari keinginan hawa nafsu, serta menumbuhkan rasa kepercayaan diri. Zikir sangat bermanfaat bagi seseorang yang merasa *insecure*, karena zikir merupakan cahaya hati dalam meraih pengetahuan, hikmah dan membentuk pribadi yang berwibawa, mencintai pihak lain dan memiliki harga diri sehingga tidak merasa *insecure*.

b. Mambaca Al-qur'an

Al-Qur'an menurut Quraish Shihab yang secara harfiah berarti "bacaan yang sempurna"¹¹. Al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw melalui Malaikat Jibril, sebagai mukjizat dan rahmat bagi alam semesta. Di dalamnya mengandung petunjuk, pedoman, dan pelajaran bagi siapa yang mempercayainya serta mengamalkannya, sungguh mulianya Al-Qur'an hanya dengan membacanya saja sudah termasuk ibadah.

Seseorang yang mengalami *insecure* yang disebabkan karena kecemasan sosial membuat diri individu merasa kekhawatiran, malu dan tidak berguna. Sehingga ketidaknyamanan ini membuat seseorang lebih menghindari situasi sosial. Akibat mengalami kecemasan ini, individu merasa sadar diri bahwa

¹¹ Quraish Shihab, "Wawasan Al-Qur'an", (Bandung: Mizan, 2009).

dirinya tidak berguna sehingga kehidupannya tidak tenang. Oleh karena itu, kecemasan sosial ini dapat ditanganin melalui membaca Al-qur'an.

Hal yang serupa juga disebutkan oleh Kasmari dan Dasri. Penanganan *Insecure* dapat ditangani melalui membaca Al-qur'an. Al-qur'an mengandung penyembuhan dan rahmat, penyembuhan yang terkandung dalam al-qur'an bersifat umum meliputi penyembuhan hati dari berbagai permasalahan, termasuk *insecure*, kebodohan dan berbagai pemikiran yang dapat merusak. Sebab dalam al-qur'an mengandung ilmu yakin, dengannya akan musnah setiap *subhad* dan kajahilan¹².

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Musfir bin Said Az-Zahrani. Mengatakan penanganan *insecure* dapat ditangani melalui membaca Al-Qur'an, Al-qur'an adalah penawar segala penyakit yang mengarah pada keinginan yang merusak. Sehingga hati pun dapat direnovasi dengan baik hingga keinginan tersebut kembali kepada fitrahnya dan tubuh pun kembali kepada keadaannya seperti semula. Membaca al-qur'an merupakan cara yang paling mujarab bagi banyak orang. Membaca alqur'an dapat menenangkan hati seseorang yang sedang merasakan *insecure* ataupun sedang mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupannya¹³.

¹² Kasmuri, Dasril, "Psikoterapi Pendekatan Sufistik", (Batusangkar: STAIN Batusangkar Pess, 2014) Cet: 1., Hlm: 94

¹³ Musfir bin Said Az-Zahrani, "Konseling Terapi", (Bahadur Press, Mekah, Saudi Arabia), Cet: 1, Hal: 468.

Membaca al-qur'an membuat seseorang merasa lebih tenang, karena pada saat seseorang sedang membaca firman-firman Allah swt, individu merasa sadar bahwa dirinya sangat dekat dengan Rabb-Nya. Hal tersebut dapat membuat individu merasakan ketenangan. Firman Allah QS. Yunus, 57 tertulis bahwa:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit (yang berbeda) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus, 57).*¹⁴

Dalam ayat ini Allah Swt menjelaskan bahwa pada kemudian dari pada itu, Allah Swt berseru kepada sekalian manusia, bahwa kepada mereka telah didatangkan kitab Al-Qur'an melalui Rasul-Nya. Di dalamnya tersimpul pedoma-pedoma hidup yang sangat berguna bagi kehidupan mereka. Di dalam ayat ini disebutkan pedoma-pedoma hidup itu, sebagai jawaban atas keingkaran mereka terhadap ayat-ayat Allah dan ancaman-ancaman-Nya. Ayat ini menyimpulkan tujuan-tujuan Al-Qur'anulkarim dalam memperbaiki jiwa manusia pada 4 perkara:

1. *Mau'izah*, yaitu pelajaran dari Allah kepada seluruh manusia agar mereka terbimbing mencintai yang hak dan benar, serta menjahui perbuatan yang batil dan jahat, sehingga pelajaran ini betul-betul dapat tergambar dalam perbuatan mereka.
2. *Syifa*, yaitu penyembuhan dari berbagai penyakit yang bersarang di dalam dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula

¹⁴ HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, "Al-Qur'an dan Tafsirnya", Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990, Hal: 403-405

semua penyakit jiwa yang mengganggu ketentraman jiwa manusia, seperti putus harapan, lemah pendirian, memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad atau dengki terhadap manusia,.

3. *Hudan*, yaitu petunjuk kepada jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari I'tikad yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaanya agar beri'tikad yang benar dengan memperhatikan bukti-bukti kejalan Allah, serta membimbing mereka agar giat beramal, dengan jalan mengutamakan kemaslahatan yang akan mereka dapati dari amal yang ikhlas itu serta menjalankan aturan hukum yang berlaku, mana perbuatan yang boleh dilakukan dan mana perbuatan yang harus dijauhkan.
4. *Rahmah*, yaitu karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang mukmin, yang dapat mereka petik dari petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an. Orang-orang mukmin yang menyakini dan melaksanakan petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Qur'an itu akan merasakan buahnya. Mereka akan hidup tolong-menolong, sayang menyayangi, bekerja sama dan menegakkan keadilan, menumpas kejahatan dan kekejaman, serta saling bantu-membantu untuk memperoleh kesejahteraan.

Sifat-sifat yang keempat, yang terkandung dalam ayat ini, diciptakan Allah sesuai dengan fitrah kejadian manusia tersebut, artinya menurut akal kejadian manusia itu mempunyai kecenderungan untuk menerima yang baik, menerima petunjuk yang dapat mengobati kegoncangan jiwanya, menerima petunjuk-petunjuk

yang dapat dipedomani untuk kebahagiaan hidupnya dan suka damai, kasih mengasih dan sayang menyanyangi di antara mereka¹⁵.

Berdasarkan pemamparan diatas, maka dapat disimpulkan penanganan *insecure* disebabkan kecemasan sosial dapat ditangani melalui membaca al-qur'an. Al-quran dapat memberikan kemanfaatan untuk jasmani dan rohani, sehingga perasaan *insecure* yang dirasakan dapat diatasi dengan selalu membaca al-qur'an . Membaca al-qur'an dapat membentuk pola pikir *mind set* yang baik, menambah keyakinan kepada Allah, terhindar dari sifat-sifat buruk dan hawa nafsu. Membaca al-qur'an dapat menumbuhkan rasa harga diri, sehingga orang tersebut dapat terhindar dari perasaan *insecure*.

c. Puasa

Arti puasa menurut bahasa adalah menahan. Menurut syariat Islam puasa adalah suatu bentuk aktifitas ibadah kepada Allah swt, dengan cara menahan diri dari makan, minum, hawa nafsu dan hal-hal lain yang dapat membatalkan puasa sejak terbit matahari hingga matahari terbenam dengan berniat terlebih dahulu sebelumnya.

Menurut Syeh Abdul Qadir Jailani puasa menurut syariat berkaitan dengan waktu, tetapi puasa secara rohani tidak pernah mengenal waktu, terus menerus berlangsung sepanjang hayat di dunia dan akhirat. Inilah puasa yang hakiki, seperti yang di kenal oleh orang-orang yang hati dan jiwanya bersih. Puasa adalah pembersih jiwa¹⁶.

¹⁵ HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, "*Al-Qur'an dan Tafsirnya*", Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990, Hal: 403-405.

¹⁶ Syekh Abd. Al-Qadir Al –Jilani, "*Rahasia Sufi*", (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2006.

Hal yang serupa juga disebutkan oleh Kasmari dan Dasri. Penanganan *insecurities* dapat ditangani melalui puasa. Puasa adalah salah satu ibadah multifungsi, selain untuk mencegah dampak negatif yang timbul dari pola makan amburadul, bisa juga sebagai sarana penyembuhan, menjaga vitalitas tubuh, dan untuk memperpanjang masa muda. Puasa mampu meminimalkan kelebihan lemak yang tersimpan dalam tubuh dengan mengurangi rata-rata produksi kolesterol. Pada waktu bersamaan, puasa dapat membantu seseorang untuk melepaskan diri dari berbagai kebiasaan buruk salah satunya *insecure*¹⁷.

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Musfir bin Said Az-Zahrani. Penanganan *insecure* melalui puasa merupakan salah satu latihan dan didikan bagi jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Berpuasa dapat menyembuhkan seseorang dari perasaan *insecure*. Puasa adalah salah satu media untuk membersihkan tubuh dari segala sesuatu yang berkaitan dengan potensi dan peningkatan racun-racun (residu) berbahaya atau makanan yang tidak seharusnya dikonsumsi¹⁸. firman Allah QS. Al-baqarah 183, tertulis bahwa:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

¹⁷ Kasmuri, Dasril, “Psikoterapi Pendekatan Sufistik”, (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014) Cet: 1., Hlm: 130-131.

¹⁸ Musfir bin Said Az-Zahrani, “Konseling Terapi”, (Bahadur Press, Mekah, Saudi Arabia), Cet: 1, Hal: 489.

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (QS. Al-Baqarah, 183).¹⁹*

Dalam Ayat ini Allah menjelaskan bahwa, para ulama banyak memberikan uraian tentang hikmah berpuasa, misalnya: untuk mempertinggi budi pekerti, menimbulkan kesadaran dan kasih sayang terhadap orang-orang lain, orang-orang lemah tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya, melatih jiwa dan jasmani serta menambah kesehatan dan lain sebagainya.

Orang-orang yang beriman akan patuh melaksanakan perintah puasa dengan sepenuh hati, karena ia merasa kebutuhan jasmaniyah dan rohaniyah yaitu dua unsur yang pokok bagi kehidupan manusia, yang harus dikembangkan dengan bermacam-macam latihan, agar dapat dimanfaatkan untuk ketentraman hidup yang bahagia di dunia dan di akhirat.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penanganan *insecurities* melalui puasa, dapat menghilangkan perasaan tidaknyaman dan mendapatkan ketenangan jiwa dan raga. Puasa dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebanggaan, kontrol diri, harga diri, hal tersebut terjadi karena puasa dapat meningkatkan produksi hormon-hormon tertentu yang mendorong rasa kebahagiaan pada seseorang.

d. Shalat

Shalat dalam pengertian bahasa Arab berarti “doa”. Shalat ialah berharap hati kepada Allah sebagai ibadah, dalam bentuk beberapa perkataan dan

¹⁹ HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, *“Al-Qur’an dan Tafsirnya”*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990, Hal: 305-307

perbuatan, yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan²⁰.

Hal yang serupa juga disebutkan oleh Musfir bin Said Az-Zahrani penanganan *insecurities* dapat ditangani melalui shalat. Shalat adalah salah satu nama yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Shalat dapat menyembuhkan seseorang dari *insecure*, karena dalam shalat individu seolah berada di hadapan Tuhannya dan dengan penuh kekhusyuan memohon banyak hal kepada-Nya. perasaan ini akhirnya bisa menimbulkan adanya kejernihan spiritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri. Firman Allah QS. Al-baqarah, 45, tertulis bahwa:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu; dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”.²¹

Yang dimaksud dengan “sabar” disini ialah tabah dalam melaksanakan hal-hal berikut:

1. Menahan diri dari kehendak hawa nafsu yang menyimpang dari ajaran agama.
2. Mentaati kewajiban-kewajiban yang biasanya dirasakan berat oleh jiwa.
3. Menerima dengan sabar, tawakal dan rendah hati semua musibah yang ditakdirkan Allah, serta berserah diri kepada Nya dengan sepenuh-penuhnya.

²⁰ Muhammad Ali, “*fiqih*”, (Metro: Anugrah Utama Raharja, 2013), Hlm: 15

²¹ HM. Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, “*Al-Qur'an dan Tafsirnya*”, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990, Hal:105-114.

Menjadikan kesabaran itu sebagai penolong, berarti: mengikuti perintah-perintah Allah swt dan menjauhkan diri dari larangan-larangan Nya, dengan cara mengekang syahwatnya dan hawa nafsu dari semua perbuatan yang terlarang. Menurut riwayat imam ahmad; “Rasulullah saw segera melakukan shalat, setiap kali beliau menghadapi kesulitan, atau ditimpa sesuatu musibah.

Mengerjakan shalat dapat mendekatkan diri kepada Allah swt. Shalat dapat memperkuat jiwa dan kemauan, merasa bangga kepada Allah tanpa selain-Nya, tidak silau dengan dunia dan berbagai fenomena keduniaan, serta menghindarkan berbagai godaannya. Lebih dari itu, shalat menciptakan ketenangan batin yang sangat besar, ketentraman jiwa, dan menjauhkan manusia dari kelalaian yang seringkali menjeremuskan dari misi shalat yang agung dan abadi. Mengerjakan shalat seseorang berlatih disiplin, sehingga individu juga dituntun untuk hidup dan bekerja sesuai dengan aturan dalam kehidupan dan mengerjakannya di waktu-waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pelaksanaan shalat seseorang belajar bersikap lemah lembut, tenang dan stabil, serta membiasakan diri berkonsentrasi dalam kesempatan yang bermanfaat. Shalat juga dapat memperkokoh jiwa untuk bersosialisasi dan meningkatkan hubungan yang kuat antara sesama umat islam. Selain itu, shalat dapat mewujudkan solidaritas sosial, kesatuan pemikiran dan kelompok, seolah mereka benar atau satu tubuh, yang bila salah satu anggotanya mereka sakit, maka semua anggota tubuh lainnya akan ikut merasakannya²².

²² Ahmad Bin Salim Badwailan, “*Dahsyatnya Terapi Shalat*” (Jakarta: Maghfirah Pustaka Pustaka, 2007). Cet: 2, Hlm: 20-31.

Berdasarkan pemamparan diatas, maka dapat disimpulkan penanganan *insecure* dapat ditangani melalui shalat. Shalat adalah salah satu cara seseorang dekat dengan Allah. Shalat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan, dengki hati dan perasaan tidak nyaman. Shalat dapat menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat juga mampu menenangkan jiwa, ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Di dalam subbab pembahasan ini, peneliti membahas tentang *insecurities* dan pendekatan psikoterapi Islam. Peneliti menyajikan beberapa analisa mengenai konsep *insecurities* dalam psikoterapi Islam dan penanganan *insecurities* menurut pendekatan psikoterapi Islam, sebagai berikut:

Setiap manusia pasti pernah mengalami yang namanya rasa ketidaknyamanan atau merasakan *insecurities*. *Insecure* adalah perasaan cemas, tidak mampu dan kurang percaya diri, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak aman. Konsep *insecure* dalam psikoterapi Islam adalah sesuatu yang terjadi pada seseorang yang membuat dirinya semakin tidak percaya diri. Dalam psikoterapi Islam, *insecure* diartikan sebagai perasaan tidaknyaman atau tidak bersyukur apa yang telah Allah berikan kepada hamba-hambanya, ini adalah salah satu hal yang sebaiknya tidak boleh dirasakan. Apabila seseorang mengalami *insecure*, seseorang tersebut mudah merasa cemburu, sering menanyakan pendapat orang lain tentang dirinya, dan justru berusaha menutupi dirinya dari lingkungan sekitar.

Adapun faktor yang membuat seseorang merasa *insecure*, salah satunya adalah gangguan mental. Hal ini mengakibatkan seseorang menjadi depresi dan mengalami gangguan makan, kekhawatiran, kecemasan sehingga dapat menurunkan rasa kurang percaya diri. Selain itu, faktor *insecure* lainnya adalah pernah mengalami traumatik yang dihadapi di masa lalunya. Oleh karena itu dampak dari trauma ini dapat membahayakan individu.

Peneliti juga mengkategorikan beberapa penyebab seseorang mengalami *insecurities* seperti kurang percaya diri, trauma, kecemasan sosial, perfeksionisme serta kegagalan dan penolakan. Pertama kurang percaya diri, disebabkan salah satunya adalah fisik seperti kurang tinggi, kegemukan sehingga individu sering bersikap memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mudah menyerah dan menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan sehingga membuat dirinya *insecure*.

Kedua trauma, disebabkan berbagai permasalahan, seperti kekerasan fisik, kekerasan psikologi, pelecehan seksual, pengabaian dari orang sekitar dan menyaksikan perilaku kekerasan. Rasa trauma ini membuat seseorang mengalami pengalaman buruk sehingga dapat membentuk karakter seseorang menjadi pribadi yang *insecure*. Ketiga kecemasan sosial, disebabkan ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, seperti dihina dan takut dipermalukan oleh orang lain, sehingga membuat individu merasa *insecure*.

Keempat kegagalan atau penolakan, disebabkan kekecewaan yang dialami seperti, gagal dalam suatu pekerjaan, ditolak oleh lingkungan sosial atau pernah

mengalami hal-hal yang membuat seseorang merasa tidak percaya diri, sehingga membuat individu mudah menghindari situasi tersebut. Kelima perfeksionisme, disebabkan oleh kecenderungan individu dalam mengevaluasi diri secara berlebihan dalam mencapai sesuatu dengan menerapkan standar kerja yang tinggi²³.

Adapun cara untuk penanganan *insecurities* ini dapat ditangani melalui pendekatan psikoterapi islam. Psikoterapi Islam adalah salah satu proses penyembuhan, pengobatan dan perawatan kepada klien melalui aspek *emosi* dan *spiritual* seseorang dalam perspektif Islam. Salah satu contoh dari kajian ini adalah *insecure* dan bentuk penanganan yang dilakukan adalah pendekatan psikoterapi Islam²⁴.

Beberapa penyebab *insecure* diatas dapat ditangani melalui pendekatan psikoterapi Islam. Menurut dari analisa hasil penelitian penanganan *insecure* bisa disembuhkan melalui berdzikir, membaca al-qur'an, puasa dan shalat. Pertama, zikir adalah salah satu ibadah seseorang senantiasa ingat kepada Allah Swt. Dzikir dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang dan menyembuhkan rasa kepercayaan diri dengan cara selalu mengingat Allah Swt.

Kedua, membaca al-qur'an dapat menenangkan hati seseorang yang sedang mengalami ketidaknyamanan yang dirasakan atau dari berbagai permasalahan yang dialaminya. Membaca al-qur'an adalah salah satu seseorang merasa lebih nyaman, karena pada saat seseorang sedang membaca firman-firman

²³ Macedo, A., Marquez, M., Pereira, A.T. "Perfectionism and Psychological Distress: A Review Of A The Cognitive Factors", International Journal Of Clinical Neurosciences and Mental Health. 1(6), 1-10.

²⁴ Meisil B Wulur. "Psikoterapi Islam", (Yogyakarta: Deepublish, 2018), Cet: 1, Hlm: 1

Allah swt, individu merasa sadar bahwa dirinya sangat dekat dengan Rabb-Nya sehingga membuat dirinya merasa tenang dan merasa lebih percaya diri.

Ketiga, berpuasa adalah menahan diri dari makan dan minum mulai dari terbit fajar hingga waktu maghrib dengan mengharapkan keridhaan Allah Swt, seseorang yang merasa dirinya kurang percaya diri disebabkan karena kegemukan atau selalu merasakan kesakitan, maka permasalahan tersebut dapat disembuhkan dengan cara melalui berpuasa, puasa bisa bermanfaat bagi kondisi kesehatan tubuh seseorang, orang yang menjalankan puasa lebih mampu dalam mengatasi stress dan depresi, berpuasa juga bisa memberi manfaat bagi kesehatan tubuh.

keempat, shalat adalah sebagai tanda bersyukur dan terima kasih manusia kepada Allah atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan-Nya. Sholat membuat manusia akan selalu ingat kepada Allah Swt, maka dari itu semua perbuatannya akan selalu mengikuti batas-batas hukum yang telah ditentukan-Nya. Sehingga manusia akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar. Shalat dapat mendidik dan membiasakan manusia hidup teratur dan menghargai waktu.

Shalat membuat manusia terhindar dari sifat sombong, takabur serta bertambah rasa kesosialan. Orang yang mengerjakan shalat dapat memohon petunjuk dan perlindungan serta bertawakal, menyerahkan diri kepada Allah. Oleh karena itu, manusia akan merasakan tenang, aman serta mendapatkan ketentraman pikiran dan dapat menghilangkan segala kebingungan atau kegelisahan yang dirasakan²⁵.

²⁵ Jamal Muhammad Az-Zaki, “*Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Kesehatan Shalat, Puasa, Zakat & Haji)*”, (Jakarta: Alfa Linnasyr Wal Tauzii, 2010), Hlm. 9-10.

Adapun setelah melakukan pendekatan secara psikoterapi islam ini, orang yang mengalami *insecurities* akan merasakan ketenangan jiwa sehingga dirinya dapat menjadi lebih baik dan dapat menghilangkan hal-hal yang negatif menjadi positif.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah, berbagai uraian yang terdapat dalam bab-bab sebelumnya dan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah tertulis sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan. Konsep *insecure* dalam psikoterapi Islam yaitu perasaan ketidaknyamanan atau perasaan tidak bersyukur terhadap apa yang dimiliki dalam kehidupannya. Hal ini seharusnya tidak terjadi pada diri manusia, Islam memandang bahwa, sesungguhnya Allah telah memberikan yang terbaik dan sebaik-baiknya untuk hamba-hambanya. Setiap manusia dilahirkan dalam keadaan *fitrah* dan hakikatnya manusia adalah makhluk yang sempurna. Tapi malah sebaliknya mereka menganggap dirinya kurang baik dalam kehidupannya. Hal ini disebabkan oleh keraguan, kecemasan, kegelisahan yang dipengaruhi oleh faktor ketidakpercayaan diri karena fisik, penampilan, ekonomi, dan pendidikan

Penanganan *insecurities* ini dapat ditangani melalui pendekatan ibadah seperti zikir, membaca al-qur'an, puasa dan shalat. Pertama, dzikir adalah salah satu cara penyembuhan *insecure*, termasuk kurang percaya diri. Dzikir dapat memberikan manfaat tidak hanya jiwa atau psikologi, tetapi juga kepada tubuh atau fisik. Dzikir akan membentuk pola pikir *mind set* yang baik, menambah keyakinan *tauhid* kepada Allah membuat manusia bersyukur terhadap dirinya.

Kedua, membaca al-qur'an adalah salah satu dapat memberikan kemanfaatan untuk jasmani dan rohaniyah sehingga rasa *insecure* yang dirasakan

dapat diatasi dengan selalu membaca al-qur'an. Ketiga, Puasa dapat memberikan kebersihan dan ketenangan jiwa dan raga. Puasa dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebanggaan, kontrol diri, harga diri, hal tersebut terjadi karena puasa dapat meningkatkan produksi hormon-hormon tertentu yang mendorong rasa kebahagiaan pada seseorang dan mengurangi rasa *insecure*.

Keempat, Shalat adalah salah satu cara seseorang dekat dengan Allah. Shalat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan, dengki hati dan *insecure*. Shalat dapat menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat juga mampu menenangkan jiwa, ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup.

B. Saran

1. Kepada masyarakat umum, agar bisa mengaplikasikan pendekatan psikoterapi Islam ini dalam pencegahan atau penanganan *insecurities*.
2. Kepada pihak Prodi khususnya dan kepada Fakultas umumnya, penulis mengharapkan agar bahan penelitian ini dapat disusun menjadi sebuah buku yang menjadi pengangan intelektual kita. Dan dijadikan referensi untuk penelitian studi Islam.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar memperdalam tentang pendekatan psikoterapi Islam secara spesifik, sehingga memudahkan masyarakat dalam mengatasi permasalahan hidup. Penulis juga mengharapkan karya ilmiah ini dapat dijadikan pedoman atau pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Syekh. Al-Qadir Al –Jilani. *Rahasia Sufi*. Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2006.
- Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad *al-Raghib al-Asfahani*. *Al-Mufradat alLafaz al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 2009
- Afs. *Seni Mengendalikan Hidup*. AfStudio, 2019.
- A.H, Maslow. *The Pynamics Of Psychological Security-Insecurity*. Journal Of Personality. 10 (4).
- Ahmad bin Salim Badwailan. *Dahsyatnya Terapi Shalat*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007.
- Anshori, Fuad. *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Psikologi, 2000.
- Angelis Baribara de. *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Atrup, Dwi Fatmawati. *Hipoterapi Teknik Regression Therapy untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Peratama*. Jurnal PINUS. Vol. 3. No. 2 Maret 2018 ISSN. 2442-9163.
- Arifin Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2009.
- Anshori Fuad. *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, 2002.
- Ancok Djamaludin, Suroso Fuad Nashori. *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Anonim. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Surabaya: Dapartemen Agama RI, 1989.
- A. Anshori. *Dzikir Demi Kebaikan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003.
- Al-Hamid Zeid Husein. *Ringkasan Ilhya' Ulumuddin*. Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Al-Faifi Sulaiman. *Ringkasan Fikih Sunnah*. Jakarta Timur: Beirut Publishing, 2017.
- Ali Imran. *Fiqih*. Bandung: Citra Pustaka Media Perintis, 2011.
- Ali Muhammad. *Fiqih*. Metro: Anugrah Utama Raharja, 2013.

- Ahmad Bin Salim Badwailan. *Dahsyatnya Terapi Shalat*. Jakarta: Maghfirah Pustaka Pustaka, 2007, Cet: 2,
- Az-Zaki Jamal Muhammad. *Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Kesehatan Shalat, Puasa, Zakat, & Haji)*. Jakarta: Alfa Linnasyr Wal Tauzii, 2010.
- Bakran Hamdani Adz-Dzaky. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: Al Manar, 2004.
- Bakran Hamdani Adz-Dzaky. *Konseling dan Psikoterapi Islam (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Bungin Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo, 2003.
- Conroy, D. E. *Representational Models Associated With Fear of Failure in Adolencents & Young Adults*. Journal of Personality, 2002.
- Failasufah. *Implementasi Psikoterapi Islam di Madrasah*. Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan. Vol.10, No. 1. ISSN 1978-8169, 2016.
- G Florencia. 2020. *Ini yang akan Terjadi Ketika Merasa Insecure*. <https://www.halodoc.com/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>. Diakses pada 30 Mei 2021.
- G, Melanie. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*. Psychology Today, 2015.
- Greca La, A.M,N, Lopez. *Social Anxiety Among Adolescebtbs*. Lingkages With Peer.
- Hatta Kusmawati. *Trauma dan Pemulihan*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016.
- Hadits Riwayat al-Bukhari (Kitab al-Da'awat, no. Hadits 6345) Lihat al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari dalam Mawsu'ah al-Hadits as-Sharif al-Kutub as-Sittah*, al-Riyad: Dar-as-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi, 2002.
- Sonhadji HM, Zaini Dahlan, Chamim Prawiro, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1990.
- Homey K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Relization*. New York: Norton dan Company INC, 1950.
- Irawan Prasetyo. *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Dia Fisip UI, 2006

- Julianto Very, Pipih Muhopilah. *Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan*. Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Juni 2015, Vol. 2, No.1.
- Jaya, Yahya. *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: YPI Ruhama, 2009.
- J.T Loemono, Lobby. *Harga Diri*. Semarang: Satyawacana, 1991.
- J.S Nevid, S.A Rathus, B. Greene. *Psikologi Abnormal*
- Kamal Abu Malik Bin As-Sayyid Salim, *Fiqhus Sunnah Lin Nisa*. Solo: Pustaka Arafah, 2014, Cet: 1.
- Kartono Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Bandar Maju, 1989.
- Kasmuri, Dasril. *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Pess, 2014
- Kusuma Ade Chandra Gita *Mengenal Apa Itu Insecure Dan Cara Efektif Untuk Mengatasinya*. <https://satupersen.net/blog/insecure-mengenal-dancara-mengatasinya>. 17 Febuari 2021, Pukul 23:53.
- L, Cindy. *How to Stop Being Insecure and Build Sel-Esteem*. Healthline, 2019.
- Mayasari Ros. *Islam dan Psikoterapi*. Vol. 6, No. 2, November 2013.
- Macedo, A., Marquez, M., Pereira, A.T. *Perfectionism and Psychological Distress: A Review Of A The Cognitie Factors*. International Journal Of Clinical Neurosciences and Mental Health. 1(6), 1-10.
- Mamlu'ah Aya. *Konsep Percaya Diri Dalam Al-qur'an Surat Ali Imran 139*. Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman. Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli-Desember 2019.
- Maksum M. Syukron. *Kedahsyatan Puasa Jadikan Hidup Penuh Berkah*. Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2009, Cet: 1.
- Mazur Ibnu. *Lisan al-Arab*. Kairo: Dar al-Ma'rif. 1119.
- Mu'awwanah Uyu. *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*. As-Sibyan, Vol. 2. No. 1, Januari-Juni 2017. ISSN 2541-5549.

- Mubasyaroh. *Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan*. KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 8, No. 1, Juni 2017.
- Mugisaro Heru. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press, 2008.
- Musfir bin Said Az-Zahrani. *Konseling Terapi*. Bahadur Press. Mekkah. Saudi Arabia, 2005.
- Nugraheni Dian, Iqbal Maburi, Sugiyarta Stansislaus. *Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen*. Intuisi, Jurnal Psikologi Ilmiah, 10. (1) (2018). p-ISSN 2086-0803. e-ISSN 2541-2965.
- Oentarto Aloysius Selo Aryobimo, Febri Rahmat, Skolastika. H, Anastasia H.W, Esther, K.G. *Cara Mengubah Insecure dengan teori Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dan Menggunakan Teknik Cognitive Behaviour Modification (CBM)*. Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, No. 1.12 (2), 42-50.
- Oentarto Aryobimo, A.S, febri Rahmat, Skolastika, Anastasia H.W, Esther, K.G. *Cara Mengubah Insecure dengan Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Modification (CBM)*. Jurnal Psikologi Vol. 9
- Oentarto Aryobimo, A.S, febri Rahmat, Skolastika. H, Anastasia H.W, Esther, K.G. *Cara Mengubah insecure dengan Teori Cognitif Behavioral Therapy (CBT) dan Menggunakan Teknik Cognitif Behavior Modification (CBM)*. Jurnal Ilmiah. Pendidikan MIPA, 3(2).
- Rahmah Riezka Annisa. *Perasaan insecure Pada Masa Covid-19 Meningkatkan Maraknya Orang Menjual Produk Kecantikan*. Jurnal Ecopsy Vol. 3 No. 2.
- Rahayu Iin Tri. *Psikoterapi*.
- Rojaya M. *Zikir-zikir Pembersih dan Penentram Hati*. Bandung: Mizan, 2009.
- Syam Asrullah, Amri. *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*. (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare), Jurnal Biotek Volume 5 Nomor 1 Juni. 2017.
- Subandi, M.A. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Pustaka Pelajar Offset: Yogyakarta, 2002.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suryabrata Sumardi. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006.
- Stairs, Smith, Zapolski, Comb, Settles. Clarifying the Construct of Perfectionism” *Assesment SAGE*, 19 (2), 2012.
- Shihab Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2009
- Shihab Quraish. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. Jakarta: Lentera Hati, 2002. Vol. 14
- Solikhin Nur. *Buku Pintar Puasa Wajib & Sunnah*. Yogyakarta: Wardi, 2018.
- Trimulyaningsih Nita. *Evektifitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Meta Analisis*. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6, No. 1 (2019): 43-56.
- Utari Rose. *Insecure No PD Yes 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi*”,. Indonesia: Guepedia, 2020.
- Usman, Kadi, *Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013*. Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 2016.
- William Nicole, Budi Djatmiko. *Kamus Saku Bahasa Inggris*, 2008.
- Wulur Meisil B. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish, 2015.
- Yulianto Rahmad, Muktamirul Haq Zain. *Studi Komparatif Psikoterapi dalam Perspektif Islam dan Modern*. Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama/ Vol.4, No.2, 2018
- Ziliwu Grace Maretta Audri, Christine Wibhowo, George Hardjanto. *Tipe Kelekatan Masa Dewasa Awal ditinjau dari Trauma Anak*. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, Vol.5, No.2, 2020.
- Zes Mestika. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- Zuhaili Wahbah. *Al-Fiqhu Asy-Syai'i Al-Muhyassar*. Jakarta Timur: Darul Fikr, Beirut, 2008, Cet: 1.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor : B- 4240/Un.08/FDK/KP.00.4/10/2021

TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021
- Pertama** : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

1) **Juli Andriyani, M. Si**

2) **Siti Hajar Sri Hidayati, MA**

Sebagai Pembimbing Utama

Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Nur Adilla

Nim/Jurusan : 170402043 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Penanganan "Insecurities" Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat** : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh

Pada Tanggal : 14 Oktober 2021 M

07 Rabiul Awal 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,


Fakhri

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 14 Oktober 2022