

**SOLUSI QUR'ANI DALAM MENGATASI RASA *INSECURE*:
KAJIAN TAFSIR LISAN PERSPEKTIF USTADZ ADI
HIDAYAT**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

**Oleh:
Tuti'ul Adibah
NIM: 204104010063**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
MEI 2024**

**SOLUSI QUR'ANI DALAM MENGATASI RASA *INSECURE*:
KAJIAN TAFSIR LISAN PERSPEKTIF USTADZ ADI
HIDAYAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Humaniora
Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:

Tuti'ul Adibah
NIM: 204104010063

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
MEI 2024**

**SOLUSI QUR'ANI DALAM MENGATASI RASA INSECURE :
KAJIAN TAFSIR LISAN PERSPEKTIF USTADZ ADI
HIDAYAT**

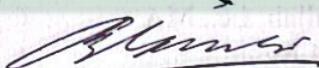
SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Humaniora
Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Tuti'ul Adibah
NIM: 204104010063

Disetujui Pembimbing


Dr. Aslam Sa'ad, M.ag
NIP. 1967042319980

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**SOLUSI QUR'ANI DALAM MENGATASI RASA INSECURE:
KAJIAN TAFSIR LISAN PERSPEKTIF USTADZ ADI
HIDAYAT**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari : Rabu
Tanggal : 29 Mei 2024

Tim Penguji

Ketua



Dr. Zainal Anshari, M.Pd.I.
NIP. 198408062019031004

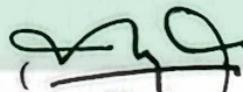
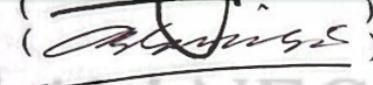
Sekretaris



Mahillah, M.Fil.I.
NIP. 198210222015032003

Anggota :

1. H. Mawardi Abdullah, Lc., MA
2. Dr. Aslam Sa'ad M.Ag.

Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora



Prof. Dr. Abidul Asror, M.Ag.
NIP. 197406062000031003

MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ
(التين/4:30)

Artinya : *Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (At- Tin/4:30)*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk beberapa pihak, yaitu :

1. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menjadi tempat belajar yang nyaman dengan sumbangsih beberapa fasilitas yang memadai selama penulis menempuh pendidikan program sarjana.
2. Cinta pertama dan panutan penulis, Ayahanda Fudloli Abdi yang senantiasa membimbing dan membiayai segala kebutuhan penulis dalam setiap langkah kehidupan yang di ambil. Beliau memang tidak merasakan bangku perkuliahan, tetapi mampu memotivasi dan mendidik penulis hingga mampu menyelesaikan studinya.
3. Pintu surga dan madrasah pertama penulis, Ibunda Siti Nur Anisa yang sangat berperan dalam memberikan semangat, doa serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pengasuh Pondok Pesantren Mahasiswa Al- Khozini, Gus Muhammad Khozin dan Ning Nur Wakhidah yang telah memberi penulis beasiswa sekaligus ilmu di dalam pondok /asrama selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
5. Guru- guru penulis dari sejak masa kecil sampai detik ini yang telah memberi asupan pendidikan baik formal maupun non- formal.
6. Teman- teman seperjuangan dan sahabat- sahabat yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga akhir.

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian adalah pedoman yang diterbitkan oleh perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut :

Tabel 0.1
Pedoman Transliterasi Model Library Of Congress

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	H
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	dh
ر	ر	ر	ر	r
ز	ز	ز	ز	z
س	س	س	س	s
ش	ش	ش	ش	sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	gh
ف	ف	ف	ف	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K

ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
هـ	هـ	هـ, هـة	هـة, هـ	H
و	و	و	و	W
يـ	يـ	يـ	يـ	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup Panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf â (آ), î (اي) dan û (أو). Selain itu semua nama arab harus di tulis dengan transliterasi Arab-Indonesia. Kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus dicetak miring. Karena, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring, sedangkan istilah dalam bahasa asing selain arab hanya dicetak miring. Namun, untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah*, penulis menyampaikan segenap rasa puji dan syukur kepada Allah Swt, karena atas segala karunia dan Rahmat- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana dengan kelancaran serta kemudahan. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sangat besar kepada Ayah dan Ibu serta adik saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi terhadap penyelesaian skripsi ini. Keberhasilan serta kesuksesan dalam menyelesaikan skripsi ini juga di peroleh ats dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M. selaku Rektor Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora.
3. Bapak Abdullah Dardum M.Th.I. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Bapak Dr. Maskud, S.Ag, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberi Solusi dan mengarahkan selama masa perkuliahan.
5. Bapak Dr. Aslam Sa'ad, M.Ag. selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan serta dengan kerelaan hati meluangkan waktu di Tengah kesibukannya untuk memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta para staf Program Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir yang telah membantu dalam segala proses dan kegiatan akademik.
7. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu- persatu yang senantiasa memberikan bantuan berupa semangat, motivasi serta doa dalam proses penelitian dan penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala amal baik dan segala bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah Swt.

Jember, 8 Maret 2024

Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Tuti'ul Adibah, 2024 : *Solusi Qur'ani Dalam Mengatasi Rasa Insecure : Kajian Tafsir Lisan Perspektif Ustadz Adi Hidayat.*

Kata Kunci : Solusi Qur'ani, insecure, Tafsir Lisan.

Manusia adalah salah satu makhluk yang Allah Swt ciptakan dengan sebaik- baiknya bentuk, akal, pikiran serta perasaan untuk mengendalikan dirinya dari perbuatan baik maupun tercela. Seringkali manusia memiliki perasaan yang tak sejalan dengan alam sadarnya seperti rasa takut, cemas dan rasa rendah diri yang berlebihan. Beberapa hal ini merupakan permasalahan tentang kesehatan mental yang disebabkan oleh perasaan *insecure* yaitu perasaan merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan kondisi lingkungan sekitar tempat seseorang bertempat dan tinggal. Maka, Al- Qur'an hadir sebagai Solusi atas segala permasalahan umat islam yang disampaikan oleh para da'I dan da'iyah dan para alim ulama' melalui media offline maupun online. Ustadz Adi Hidayat menyampaikan dakwahnya yang membahas tentang cara mengatasi rasa *Insecure* menggunakan terapi secara qur'ani yaitu dengan menghadirkan ayat- ayat Al- Qur'an sebagai suatu Solusi atas segala permasalahan dalam hidup seorang mukmin.

Skripsi ini memiliki 2 rumusan masalah, diantaranya yaitu : 1. Apa pengertian *insecure*, ciri- ciri beserta faktor- faktor yang mempengaruhinya ?, 2. Bagaimana solusi yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mengatasi rasa *Insecure* prespektif Ust Adi Hidayat dalam kanal youtube Ustadz Adi Hidayat Official ?. Tujuan dari penelitian ini diantaranya yaitu : 1) Untuk menganalisa istilah *Insecure*, ciri- ciri beserta faktor- faktor yang mempengaruhinya. 2) Untuk mengeksplor dan menganalisis solusi qur'ani dalam mengatasi rasa *Insecure* prespektif Ustadz Adi Hidayat pada kanal youtube Adi Hidayat Official.

Penelitian pada skripsi ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau *library research*. Sumber primer dari penelitian ini diambil dari salah satu video ceramah Ustadz Adi Hidayat di kanal youtube resminya yang berjudul "Jangan *insecure*- Penuntut Ilmu harus Optimis !". Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori psikoanalisis Sigmund Freud yang berusaha menjelaskan atau mendeskripsikan pola- pola umum dalam memahami kepribadian seseorang yang mempunyai fungsi sebagai suatu norma secara sistematis dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri sebagai salah satu solusi mengatasi beberapa permasalahan yang berhubungan dengan kepribadian seseorang.

Berdasarkan ceramah yang telah disampaikan di kanal youtube Adi Hidayat Official, Ustadz Adi Hidayat memberikan solusi kepada orang- orang yang sedang mengalami *insecure* yaitu : Pertama, dengan berusaha menanamkan tekad dan motivasi dalam hidupnya bahwasannya manusia dianugerahi berbagai keistimewaan. Kedua, berusaha mendekat kepada para alim dan orang- orang sholeh. Ketiga, mengamalkan beberapa ayat- ayat Al- Qur'an agar memiliki ketengan hati dalam menjalani segala aktivitas dan yang terakhir yaitu senantiasa memohon ampunan dan memperbanyak dzikir serta sholat- sholat sunnah.

DAFTAR ISI

	Hal.
Halaman Sampul.....	ii
Persetujuan Pembimbing.....	iii
Pengesahan Tim Penguji.....	iv
Motto.....	v
Persembahan.....	vi
Transliterasi arab-indonesia.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak.....	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
BAB I Pendahuluan.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Istilah.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II Kajian Pustaka.....	14
A. Penelitian Terdahulu.....	14

B. Kajian Teori.....	19
BAB III Metode Penelitian.....	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	27
B. Lokasi Penelitian.....	28
C. Objek Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data.....	30
F. Tahap-tahap Penelitian.....	30
BAB IV Hasil dan Pembahasan.....	32
A. Insecure.....	32
B. Riwayat Hidup Ustadz Adi Hidayat atau UAH.....	47
C. Solusi Mengatasi rasa <i>Insecure</i> Menurut Ustadz Adi Hidayat di Kanal Youtube Adi Hidayat Official.....	57
BAB V Penutup.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77
Daftar Pustaka.....	79

DAFTAR TABEL

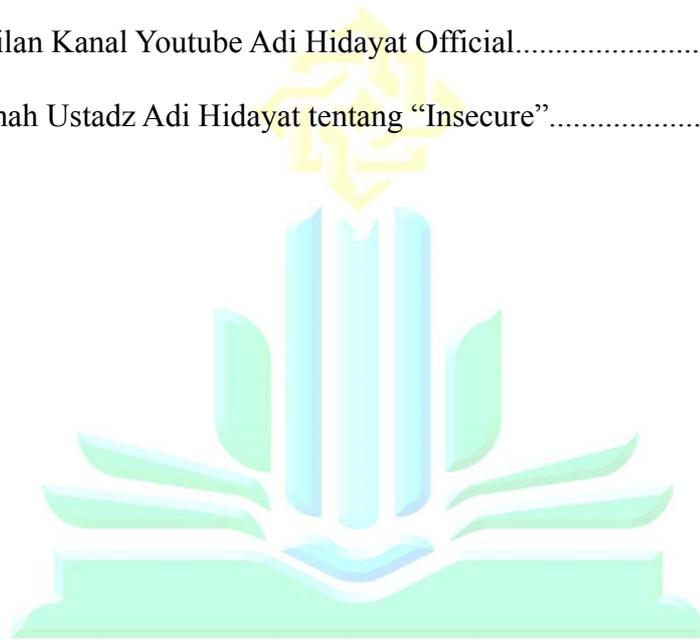
No.	Uraian	Hal.
0.1	Pedoman Transliterasi Model Library Of Congress.....	vii
2.1	Persamaan Dan Perbedaan Penelitian Ini Dengan Penelitian Terdahulu....	17
4.1	Psikoanalisis Sigmund Freud Dalam Ceramah Ustadz Adi Hidayat.....	73



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

No.	Uraian	Hal.
4.1	Ustadz Adi Hidayat.....	49
4.2	Tampilan Kanal Youtube Adi Hidayat Official.....	57
4.3	Ceramah Ustadz Adi Hidayat tentang “Insecure”.....	58



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang dikaruniai akal sehat serta perasaan untuk bisa mengendalikan dirinya. Maka seringkali manusia mengalami berbagai respon dari perasaan tersebut sebagai bentuk emosi yang bermacam-macam baik itu dari hal yang bersifat positif maupun negatif. Fenomena kehidupan masyarakat di era modern ditandai dengan adanya beberapa respon positif atau negatif seperti, kualitas tindak kriminal, pelecehan seksual, dan gangguan psikologis lainnya yang berasal dari penggunaan media telekomunikasi secara berlebihan dan tidak terkontrol. Di sisi lain, kemajuan media komunikasi juga membawa dampak positif bagi kehidupan masyarakat di era modern seperti, semakin berkembangnya ilmu pengetahuan, kemudahan untuk berkomunikasi jarak jauh dan lain sebagainya.¹

Pada tahun 1914-1950 atau awal abad ke-20 Masehi para ilmuwan menemukan suatu fakta bahwa pada tahun ini terjadi fenomena yang disebut dengan era kecemasan (*The age of Anxiety*).² Rasa kecemasan yang berlebihan ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat merusak keadaan mental atau psikis seseorang. Bentuk dari rusaknya keadaan mental ini dapat berupa depresi, takut akan kemampuan dan pencapaian diri, sering menjatuhkan potensi diri sendiri, selalu membandingkan dengan orang lain dan merasa bahwa hidup

¹ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, (Jakarta : Pusataka Firdaus, 2001), 25.

² "Age Of Anxiety", di kutip dari

<https://www.studysmarter.co.uk/explanations/history/european-history/age-of-anxiety/> pada hari Jum'at tanggal 22 September 2023 jam 14.58.

hanyalah sebuah perbandingan semata. Perasaan cemas yang berlebihan juga juga merupakan dampak dari semakin berkembangnya kecanggihan teknologi komunikasi khususnya pada media social dan *Platform-platform* yang ada di dalamnya. Munculnya budaya *Share* atau membagikan setiap momen kehidupan seseorang di sebuah *Platform* media social tertentu menjadikan seseorang memiliki kecemburuan pada kehidupan orang lain. Berbagai *trend* yang ada di media social dapat menjadikan seseorang mempunyai standarisasi hidup melalui media social dan menimbulkan perasaan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat penuh kebahagiaan seakan-akan tiada beban yang ditanggung.³ Munculnya budaya *Share* atau membagikan setiap momen kehidupan seseorang di sebuah *Platform* media social tertentu menjadikan seseorang menimbulkan kecemburuan seseorang pada kehidupan orang lain dan fenomena ini sering di sebut sebagai suatu istilah yang lumrah digunakan di era gen z yaitu *Insecure*.⁴

Insecure merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seseorang ketika berada dalam kekhawatiran dan merasa kurang percaya diri terhadap potensi, skill, dan aset yang dimiliki. Seseorang akan merasa tidak nyaman serta tidak aman, dia memiliki perasaan bersalah, merasa kekurangan, malu yang berlebihan, atau bahkan sulit mengendalikan dirinya sendiri. Individu yang mengalami *Insecure* akan selalu merasa takut dalam segala kondisi, keadaan sekitar dan lingkungannya yang akan berakibat pada lemahnya kemampuan untuk

³ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin", (Skripsi UIN Jakarta :2021).

⁴ Syifa'ul Ain Fain Putri, "Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa Insecure", (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya : 2022).

berinteraksi sosial.⁵ Banyak dampak negatif yang di dapat pada seseorang yang merasakan *Insecure*, diantaranya adalah seringkali membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain dan selalu menganggap dirinya lebih rendah lebih buruk dari orang lain, tidak merasa cukup atas apa yang telah dicapai, merasa tidak aman atau takut akan stigma-stigma negatif dari orang lain apabila melakukan kesalahan.

Greenbergh, seorang psikolog klinis berpendapat bahwa sebagian manusia memang wajar memiliki rasa *Insecure* dalam dirinya. Rasa ketidakamanan atau *Insecure* itu muncul di karenakan beberapa hal, diantaranya yaitu trauma akan kegagalan atau penolakan yang pernah dialami ketika hendak meraih suatu pencapaian. Baginya, kegagalan adalah sebuah pukulan dalam hidupnya dan memiliki kontribusi besar dalam kehidupan orang yang mengalami rasa *Insecure*. Rasa *Insecure* juga erat kaitannya dengan kurangnya rasa kebahagiaan dan rasa percaya diri yang di rasakan oleh seseorang dalam hidupnya.⁶ Tetapi rasa *Insecure* ini juga dapat berpengaruh baik apabila seseorang tersebut dapat mengendalikan rasa tidak aman itu sebagai alat untuk terus mengembangkan skill dan potensi yang ada pada dirinya dengan terus bergerak.

Realitanya, pada masa pandemic covid-19 banyak orang yang mengalami rasa *Insecure* terutama pada kalangan remaja, karena remaja adalah fase dimana semua ekspektasi tentang masa depan ia pikul dan rasa *Insecure* yang berlebih juga dapat menyerang keadaan mental seseorang. Psikososial, cemas, depresi dan

⁵ Jihan Insyirah Qatrunnada , Salma Firdaus, dkk “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam” (*Jurnal Pendidikan Islam* Volume 5 No.02 2022).

⁶ Greenberg, M. (2015), ”The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them”, di akses pada hari sabtu tanggal 30 September 2023, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>.

gangguan mental lainnya adalah sebagian kecil dari bentuk gangguan mental yang di sebabkan oleh rasa *Insecure*.⁷

Sebagai petunjuk bagi seluruh umat Islam, Al-Qur'an memiliki fungsi yang penting sebagai pedoman dan petunjuk bagi segala persoalan dalam hidup manusia. Dalam pembahasan mengenai *Insecure*, Al-Qur'an tidak menyebutkan redaksi yang menyatakan istilah *Insecure*. Tetapi, Allah telah mencantumkan melalui istilah yang berkaitan dengan insecure seperti sedih, lemah dan selalu merasa putus asa dengan apa yang telah Allah tetapkan padanya.

Sikap selalu membandingkan diri dengan orang lain atau *Insecure* serta selalu menganggap diri sendiri lebih buruk adalah bentuk dari ketidakpercayaan diri yang dialami oleh seseorang. Di dalam agama Islam, merasa sedih akan semua yang Allah Swt berikan, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengerjakan, dan merasa sedih akan segala ketetapan yang diberikan Allah Swt merupakan suatu hal yang tidak dianjurkan.⁸ Dalam Al-Qur'an Allah melarang hambanya untuk tidak larut dalam kesedihan dan lemah dalam menghadapi musuh dan ayat ini sekaligus menjadi pelipur lara bagi hamba-Nya yang merasa sedih akan suatu hal atau musibah. Hal ini tertuang dalam surat Ali Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

⁷ N Yosep Mardiana I., & Widianti, E. "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19": Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 10(2) (2021): 21-29.

⁸ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin", (Skripsi UIN Jakarta :2021), 2.

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (Q.S. Ali Imran :39).⁹

Allah Swt menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk, baik itu struktur tubuh, susunan organ, rangka tulang, keindahan fisik, diberikan akal dan keserasian keseluruhan bentuk badan manusia. Mayoritas mufassir mengatakan bahwa Allah menciptakan manusia dengan bentuk terbaik sebagaimana tercantum dalam surat At-tin ayat 5 yang berbunyi¹⁰ :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ط

Artinya: “sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Dalam ayat ini Allah mengawali dengan menggunakan sumpah dan Allah menegaskan bahwasannya diantara makhluk yang Allah ciptakan di bumi, manusialah yang Allah ciptakan dengan bentuk paling sempurna dan keindahan bentuknya melebihi bentuk tubuh hewan baik tentang fisiknya, perawakannya, hingga akal dan pikirannya. Manusia disebut juga dengan *Basyar* yaitu wajah yang mengandung kegembiraan dan sangat berbeda dengan makhluk ciptaan Allah yang lain. Kemudian Allah menurunkan dan mengutus para rasul untuk memberikan tuntunan bagi manusia agar berperilaku baik.¹¹

⁹ Kemenag RI, *Al-Qurān Terjemahan 2019*, juz 21-30, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qurān Cet. II 1, 2021), hlm. 90.

¹⁰ Muhammad Hanif Rahman, “Tafsir Surat At-Tin Ayat 4-6: Kesempurnaan Manusia dan Titik Terendahnya (Nu Online)”, di akses pada hari Minggu tanggal 1 oktober 2023 pukul 12:49, <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-at-tin-ayat-4-6-kesempurnaan-manusia-dan-titik-terendahnya-caHEj>.

¹¹ Nurjannah Tina Pratiwi, “Penafsiran Surat At-Tin (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka Dan Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an Karya Sayyid Qutb)”, (Skripsi IAIN Bengkulu :2021), 55.

Pada era digitalisasi seperti sekarang ini, banyak orang cenderung menyelesaikan masalah mereka dengan menggunakan media social, baik itu untuk mengungkapkan kegelisahan hati, pengalaman hidup hingga berbagi tentang segala problematika kehidupan. Adanya berbagai kegelisahan serta masalah dalam hidup juga sangat berpengaruh bagi keadaan religious seseorang, dalam hal ini media social juga sangat membantu seseorang dalam menyelesaikan kegelisahan hidup dan hati dengan berbagai cara, salah satunya adalah mendengarkan beberapa podcast,ceramah atau kajian yang saat ini sudah beredar luas di berbagai platform media social.

Para da'i dan da'iyah di Indonesia banyak menggunakan media social sebagai salah satu sarana (*Washilah*) dakwahnya dapat tersampaikan ke berbagai kalangan¹². Baru-baru ini kajian di media social dikenal dengan tafsir lisan, yaitu salah satu metode tafsir lisan yang menitikberatkan aspek penyampaian pesan secara langsung kepada masyarakat secara dinamis dan actual dengan mengaplikasikan Al-Qur'an yang bertujuan untuk memperbaiki suatu individu atau masyarakat.¹³

Salah satu da'i di Indonesia yang gencar melakukan dakwah di berbagai platform media social adalah Ustadz Adi Hidayat atau yang lebih akrab dikenal oleh Masyarakat Indonesia sebagai UAH. Pada salah satu topik kajiannya di dalam akun youtube "Ustadz Adi Hidayat Official" beliau menyampaikan pembahasan dan solusi di dalam Al-Qur'an dalam mengatasi perasaan *Insecure*

¹² Effendi Sadly, "Pengaruh Sosial Media Terhadap Perkembangan Metode Dakwah Islamiyah Di Indonesia", (*Jurnal wahana inovasi* volume 7 no.1 : 2018), Hal 27.

¹³ Fahri Chatul Liook, "Al Ibriz Dan Tafsir Lisan KH. Haris Shodaqoh", (Tesis UIN Sunan Kalijaga :2020), Hal 5.

yang tentunya sangat menarik untuk di kaji. Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik mengkaji dan meneliti tentang pembahasan *Insecure* prespektif Ustadz Adi Hidayat. Pada penelitian ini penulis akan fokus untuk mengkaji solusi di dalam Al-Qur'an mengenai *Insecure* menggunakan kaca mata tafsir yang disampaikan secara oral (lisan) oleh Ustadz Adi Hidayat dalam official akun youtube nya.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah yang akan di teliti sebagai berikut :

1. Apa pengertian *Insecure*, ciri- ciri beserta faktor- faktor yang mempengaruhinya?
2. Bagaimana solusi yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mengatasi rasa *Insecure* perspektif Ustadz Adi Hidayat dalam kanal youtube Ustadz Adi Hidayat Official?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisa istilah *Insecure*, ciri- ciri beserta faktor- faktor yang mempengaruhinya.
2. Untuk mengeksplor dan menganalisis solusi Qur'ani dalam mengatasi rasa *Insecure* perspektif Ustadz Adi Hidayat pada kanal youtube Ustadz Adi Hidayat Official.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi kemaslahatan akademisi, baik secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat serta sumbangsih bagi penulis maupun khalayak umum. Selain itu, diharapkan dapat menjadi inspirasi di bidang kepenulisan dan keilmuan, khususnya kajian tafsir lisan di masa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu jalan keluar dalam mengatasi dan meghadapi rasa *Insecure* bagi penulis dan para pembaca yang mempunyai masalah yang sama yakni rasa *Insecure*.

3. Manfaat akademis

Dalam bidang akademis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dan refrensi terkait kajian tafsir, khususnya kajian tafsir lisan yang tergolong merupakan hal baru dalam ranah ilmu tafsir Al-Qur'an. Disamping itu, dapat menjadi kahazanah ilmu penegtahuan tentang cara atau solusi memerangi rasa *Insecure* berdasarkan Al-Qur'an.

E. Definisi Istilah

1. Solusi Qur'ani

Solusi dalam KBBI memiliki makna jalan keluar dan penyelesaian masalah, sedangkan masalah dapat di artikan sebagai sesuatu yang harus di selesaikan.¹⁴ Dalam tulisannya *The Art Of Happiness*, Khawari berpendapat

¹⁴ Kamus besar bahasa Indonesia, di kutip dari <https://kbbi.web.id/solusi> pada hari sabtu tanggal 21 Oktober 2023 jam 23.38 WIB.

bahwa masalah adalah sebuah tantangan yang membutuhkan solusi untuk menyelesaikannya.¹⁵ Setiap individu sudah pasti memiliki permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya dan manusia dibekali akal dan pikiran agar mencari cara untuk keluar dari masalah tersebut yaitu dengan bersikap secara solutif, mengidentifikasi masalah dan memilih salah satu solusi terbaik untuk dapat keluar dari masalah dalam kehidupannya.

Al Qur'an secara etimologi mempunyai akar kata yang berasal dari bahasa arab yaitu qara'a – yaqra'u – Qur'an yang merupakan bentuk isim mashdar dan mempunyai arti bacaan.¹⁶ Sedangkan menurut salah satu mufassir Imam Jalaluddin Asy-Suyuthy dalam bukunya "Itmam Ad-Dirayah", Al-Qur'an adalah kalam atau firman Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw yang bertujuan untuk melemahkan orang-orang yang menentang kenabian Nabi Muhammad Saw, meskipun hanya satu surat dari Al-Qur'an.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai pengertian solusi dan Al-Qur'an, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa solusi qur'ani merupakan cara seseorang dalam mengatasi atau menyelesaikan permasalahan yang ada di dalam hidupnya berdasarkan Al-Qur'an sebagai pedoman umat islam. Adapun dalam hal ini yang akan di bahas adalah solusi qur'ani dalam mengatasi rasa *Insecure* prespektif Ustadz Adi Hidayat pada kanal Youtube Adi Hidayat Official

¹⁵ "Pengertian Solutif dan Cara Menyelesaikan Masalah dengan Baik" di kutip dari <https://kumparan.com/ragam-info/pengertian-solutif-dan-cara-menyelesaikan-masalah-dengan-baik-20kLWLZWEpb/full> pada hari Sabtu tanggal 21 Oktober jam 00.02 WIB.

¹⁶ Muhammad Yasir, Ade Jamaruddin, *Studi Al-Qur'an*, (CV. Asa Riau : Riau, 2016), 1.

2. *Insecure*

Insecure dalam bahasa Indonesia memiliki makna gelisah, tidak kokoh, dan ketidak amanan.¹⁷ *Insecure* dalam sudut pandang psikologi dapat dipahami sebagai suatu kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan, kegelisahan dan rasa takut serta khawatir yang berlebihan. Perasaan *Insecure* ini seringkali muncul di akibatkan oleh kurangnya penghargaan terhadap diri individu sehingga seseorang akan merasa kurang di hargai dan selalu tidak puas atas apa yang telah diraih dalam hidupnya.¹⁸ Hal dapat ini terjadi pada segala aspek yang ada pada diri seseorang, baik itu kondisi fisik, lingkungan, budaya, status social maupun kemampuan intelektual.

Abraham Maslow berpendapat bahwa *Insecure* adalah suatu kondisi ketika seseorang merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan lingkungannya serta menganggap dunia adalah sebuah hutan yang di dalamnya dipenuhi oleh ancaman, bahaya dan manusia yang egois.¹⁹

3. Tafsir Lisan

Tafsir lisan adalah susunan kata yang berasal dari 2 akar kata, yaitu tafsir dan lisan. Kata tafsir berasal dari bahasa arab yaitu *fasara* yang mempunyai makna kesungguhan membuka atau upaya membuka secara berulang-ulang. Menurut istilah tafsir merupakan upaya sungguh-sungguh yang dilakukan oleh seorang *mufassir* yang dilakukan secara berulang-ulang

¹⁷ Kamus bahasa inggris Indonesia, <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/insecure> di akses pada hari Sabtu tanggal 21 Oktober 2023 pukul 21.55 WIB.

¹⁸ Jumi Adela Wardiansyah, "Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah", (*Jurnal Bimbingan dan Konseling UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* :2022), 4.

¹⁹ Jainal Ilmi, "Insecure : penyebab dan cara mengatasinya", di kutip dari <https://www.catatanpsikologi.com/insecure-penyebab-dan-cara-mengatasinya/> pada hari Sabtu tanggal 21 Oktober 2023 jam 22.19 WIB.

untuk ber-*istinbath* atau menarik dan menemukan beberapa makna pada ayat-ayat Al-Qur'an serta berusaha menjelaskan tentang sesuatu yang samar/*musykil* dari ayat-ayat Al-Qur'an tersebut sesuai kemampuan dan kecenderungan seorang *mufassir*.²⁰

Sedangkan lisan menurut KBBI adalah kata-kata yang diucapkan menggunakan mulut.²¹ Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa tafsir lisan adalah usaha seorang *mufassir* yang dilakukan secara sungguh-sungguh dalam mengungkap makna-makna yang *musykil/samar* dalam Al-Qur'an melalui lisan (*Oral*) sesuai kemampuan seorang *mufassir* tersebut.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam hal ini, peneliti akan membagi menjadi lima bab secara tersusun dan sistematis yang bertujuan untuk memudahkan peneliti dan pembaca dalam memahami data yang disajikan. Adapun dalam penulisan penelitian ini terdapat beberapa bab yang diuraikan dengan sistematika sebagai berikut :

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bagian pendahuluan terdiri atas konteks penelitian, focus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan Sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Kajian Pustaka berisi tentang tinjauan pustaka yang mencakup penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh lain yang akan menjadi salah satu sumber pendukung penelitian ini, disamping itu peneliti juga akan

²⁰ Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, (Tangerang : Lentera Hati, 2019) Hal 11-12.

²¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, di akses pada tanggal 24 Oktober 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/lisan>

menyajikan persamaan serta perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu dan juga berisi tentang teori yang di gunakan dalam penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bagian ini berisi tentang metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini, juga menguraikan tentang pendekatan, jenis penelitian, lokasi penelitian, objek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Pada bagian ini terdiri dari data yang disajikan peneliti setelah melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber serta diuraikan dalam bentuk pembahasan temuan penelitian. Dalam bagian ini juga menjelaskan tentang gambaran objek penelitian dan beberapa data yang ditemukan di lapangan.

BAB V PENUTUP

Bagian ini adalah bagian akhir dari penulisan sebuah penelitian yang di dalamnya berisi tentang beberapa hal yaitu kesimpulan dan saran yang bersifat membangun untuk keberlangsungan penelitian selanjutnya. Selain itu, pada bagian ini menyajikan data dalam bentuk rangkuman dan beberapa saran dari penelitian yang telah dilakukan. Selanjutnya akan akhiri dengan daftar pustaka yang berisi sumber-sumber yang menjadi pendukung penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi dari UIN Sunan Ampel Surabaya karya Syifa'ul Ain Fain Putri yang berjudul "Peran Al-Quran Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)". Pada penelitian ini, penulis mencoba mengungkap ayat-ayat di dalam Al-Qur'an yang membahas mengenai salah satu masalah yang berhubungan dengan Kesehatan mental seseorang yaitu perasaan *Insecure*. Dalam meneliti permasalahan ini, penulis menggunakan surat di dalam Al-Qur'an yaitu surat Ali Imran [3] : 139 dan surat Al-Ma'arij [70] : 19. Kedua ayat tersebut dijadikan salah satu petunjuk atau obat dalam mengatasi masalah rasa *Insecure*. Metode yang di gunakan pada penelitian ini yaitu metode tematik (Maudhu'i) dengan mengumpulkan beberapa ayat di dalam Al-Qur'an dengan pembahasan yang sama.²²
2. Skripsi karya Arif Rahmad Hakim yang berjudul "*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Di Tinjau Dari Prespektif Al-Qur'an" Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Dalam penelitian ini, penulis membahas beberapa term di dalam Al-Qur'an yang menyinggung tentang perasaan yang berkaitan dengan masalah *Insecure* dan dalam penelitian ini menemukan beberapa term yaitu diantaranya *Khauf* (ketakutan), *Yahzan* (sedih), dan *Halu'a* (gelisah). Penelitian ini membahas tentang cara mengatasi rasa *Insecure* menggunakan sudut pandang ilmu psikologi, yaitu cara manusia memahami segala tingkah

²² Syifa'ul Ain Putri, "Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)", Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya : 2022.

laku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya menggunakan jiwa. Metode yang di gunakan dalam skripsi ini adalah metode tematik (Maudhu'i) yaitu dengan mengumpulkan beberapa term ayat dalam Al-Qur'an yang memiliki pembahasan yang sama.²³

3. Skripsi dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta karya Nurtsalitsa Wahyu Alfiati yang berjudul “Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin”. Penelitian ini merupakan penelitian yang khusus menganalisis tentang sebuah buku yang cukup fenomenal di kalangan pembacanya yaitu *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin, penulis mencoba menggali mengenai analisis wacana yang di gunakan Alvi Syahrin sebagai penulis buku *Insecurity Is My Middle Name* dalam mengatasi rasa *Insecure* yang dialami oleh para pembacanya. Dalam penelitian ini di temukan bahwasannya wacana yang di bangun oleh penulis buku tersebut adalah berdamai dengan perasaan *Insecure*. Penelitian ini menggunakan salah satu teori analisis wacana kritis milik Teun A. Van Dijk yang membahas bagaimana strategi wacana dan struktur teks di pakai untuk mempertegas suatu tema tertentu.²⁴
4. Skripsi karya Nur Adilla yang berjudul “Penanganan *Insecurities* Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam” dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini membahas tentang konsep *Insecurities* dalam psikologi islam dan bagaimana cara mengatasinya menggunakan

²³ Arif Rahmad Hakim, “*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Di Tinjau Dari Prespektif Al-Qur'an”, Skripsi UIN Syarif Kasim Riau : 2021.

²⁴ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, “Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure dalam buku *insecurity is my middle name* karya alvi syahrin”, Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta : 2021.

pendekatan psikoterapi islam. Dalam skripsi ini menggunakan metode analisis buku-buku mengenai psikoterapi Islam dan ditemukan bahwasannya konsep *Insecurities* menurut psikoterapi islam adalah perasaan kurangnya rasa Syukur yang dimiliki oleh seseorang dan dapat di tangani dengan cara berdzikir,puasa,sholat dan mendekatkan diri pada Allah Swt.²⁵

5. Jurnal Jihan Insyirah Qatratunnada,Salma Firdaus dkk yang berjudul “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam”. Dalam penelitian jurnal ini, penulis menelaah dan melakukan analisis tentang pengaruh pemahaman Aqidah Islam dan hubungannya dengan masalah *Insecure* dan penelitian ini lebih mengkhususkan pada kalangan remaja. Metode yang di pakai yaitu metode kuantitatif menggunakan kuisisioner yang disebar kepada sejumlah kalangan remaja. Selanjutnya, ditemukan fakta di lapangan bahwasannya tingkat pemahaman Aqidah yang baik akan berpengaruh pada tingkat *Insecurity* seseorang.²⁶

Tabel 2. 1 Persamaan Dan Perbedaan Penelitian Ini Dengan Penelitian Terdahulu

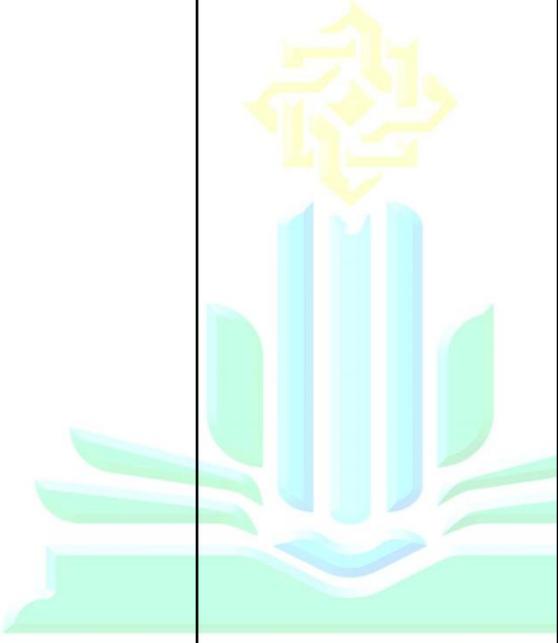
No	Nama, Tahun dan Judul	Persamaan	Perbedaan
----	-----------------------	-----------	-----------

²⁵ Nur Adilla, “Penanganan *Insecurities* Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam”, (Skripsi UIN Ar-Raniry Banda Aceh : 2022).

²⁶ Jihan Insyirah Qatratunnada,Salma Firdaus dkk, ““Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam”, (*Jurnal Pendidikan islam* Vol. 5 No. 02 : 2022).

1.	<p>Syifa'ul Ain Fain Putri,2022. “Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa Insecure (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)”</p>	<p>Objek penelitian yakni rasa <i>Insecure</i>.</p>	<p>- Teori penelitian penulis yakni psikologi islam sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori ulumul Qur'an.</p> <p>- Pendekatan yang penulis pakai yaitu tafsir lisan dan metode deskriptif kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode tematik (Maudhu'i).</p>
2.	<p>Arif Rahmad Hakim,2021. “<i>Insecure</i> Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an”</p>	<p>Objek yang menjadi bahan kajian yaitu perasaan <i>Insecure</i>, teori yang di gunakan yaitu dari sudut pandang ilmu psikologi.</p>	<p>Pendekatan yang penulis pakai yaitu tafsir lisan sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kajian secara umum dengan metode tematik (Maudhu'i).</p>
3.	<p>Nurtsalitsa Wahyu Alfiat,2021. “Analisis Wacana Mengatasi Perasaan <i>Insecure</i> Dalam</p>	<p>Objek kajian yang di teliti yaitu solusi mengatasi perasaan <i>Insecure</i>, pendekatan yang di gunakan yaitu</p>	<p>- Penulis menggunakan teori yang berhubungan dengan psikologi sedangkan penelitian</p>

	Buku <i>Insecurity Is My Middle Name</i> Karya Alvi Syahrin”	kualitatif.	ini menggunakan teori analisis wacana Teun A. Van Dijk. - Penulis menggunakan pendekatan tafsir lisan dengan metode kepustakaan (<i>Library Research</i>) sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian ini bersifat analisis pada satu buku tertentu.
4.	Nur Adilla,2022. ” Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam”	Objek yang menjadi bahan kajian yaitu solusi menangani perasaan <i>Insecurities</i> atau <i>Insecure</i> , pendekatan dan teori yang di gunakan yaitu berhubungan dengan ilmu psikologi islam.	Pendekatan dan jenis penelitian yang penulis pakai adalah tafsir lisan sedangkan penelitian ini bersifat kajian umum dengan metode <i>content analysis</i> .
5.	Jihan Insyirah Qatrunnada,Salma Firdaus dkk, 2022. “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja	Objek penelitian yang di kaji yaitu mengenai perasaan <i>Insecure</i> .	- Penulis menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan dalam penelitian ini menggunakan

	<p>dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam</p>		<p>pendekatan kuantitatif dengan membuat kuisioner yang di sebar kepada sejumlah siswa/remaja.</p> <p>- Sasaran penelitian yang di gunakan penulis bersifat umum pada semua kalangan sedangkan penelitian ini menggunakan remaja sebagai sasaran penelitiannya.</p>
--	--	---	---

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

B. Kajian Teori

1. Teori Psikologi Kepribadian (Psikoanalisis)

a. Sejarah Psikologi Kepribadian

Psikologi lahir pada akhir abad ke – 18 dan sejak saat itu kepribadian selalu menjadi hal penting untuk dibahas dalam lingkup ilmu psikologi. Secara umum, psikologi kepribadian dapat dipahami sebagai usaha untuk menjelaskan dan mendeskripsikan pola-pola umum dalam suatu kepribadian seseorang yang berfungsi sebagai suatu norma dalam menggambarkan tingkah laku secara sistematis dan mudah dipahami. Teori tentang psikoanalisis atau psikologi kepribadian bersifat deskriptif yang di

nampakkan dalam wujud penggambaran berbagai tingkah laku secara sistematis serta mudah difahami. Setiap tingkah laku pasti memiliki alasan, sebab-musabab, sasaran-tujuan, pendorong atau latar belakang sebelum terjadi dan beberapa factor tersebut harus dalam suatu kerangka yang teratur atau sistematis agar semuanya mendapat sorotan yang teliti dan cermat ketika dilakukan penjabaran tingkahlaku serta deskripsi mengenai tingkah laku tersebut menggunakan system yang komunikatif dan ajeg.²⁷

Jika membahas mengenai Sejarah psikologi kepribadian, bermula pada tahun 1879, Wilhem Wundt yaitu seorang ahli psikologi mendirikan sebuah laboratorium psikologi pertama yang terletak di Universitas Leipzig di Jerman yang digunakan untuk meneliti dan mengeksplorasi pengalaman kesadaran. Wundt berusaha untuk mengekspresikan berbagai unsur dasar dan struktur dalam pikiran sadar. Dalam hal ini, Wundt berhasil melakukan pengembangan metode penelitian yang sistematis. Akan tetapi, pengembangannya ini dikritik oleh John Watson pada tahun 1920 yang kemudian dikenal sebagai tokoh behaviorisme Amerika. Watson berpendapat bahwasannya untuk mengamati proses mental secara langsung itu adalah sebuah hal yang hampir tidak mungkin dilakukan dan menurutnya, proses mental itu sebenarnya tidak ada. Kemudian, pandangan Watson ini dilanjutkan oleh B.F Skinner yang berpendapat bahwa ilmu psikologi didorong untuk menggunakan metodologin ilmiah yang menekankan observasi ekstrospektif (meliat ke luar diri). Kemudian

²⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang,2019).

lahirlah teori pertama mengenai kepribadian yang dikembangkan melalui aliran akademis psikologi eksperimental yaitu psikoanalisa yang dikembangkan oleh Sigmund Freud.²⁸

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepribadian

Schultz & Schultz merumuskan beberapa factor yang mempengaruhi kepribadian menjadi 7 bagian. Karena, bagi mereka kepribadian adalah hal yang kompleks dan perlu menggunakan berbagai teori untuk menjelaskannya secara lengkap dan sistematis. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah sebagai berikut²⁹ :

- 1) Faktor genetic
- 2) Faktor lingkungan
- 3) Faktor belajar
- 4) Faktor pengasuhan orang tua
- 5) Faktor perkembangan
- 6) Faktor kesadaran
- 7) Faktor ketidaksadaran

2. Paradigma Psikoanalisis Sigmund Freud

a. Struktur Kepribadian

- 1) The Id

²⁸ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia,2015) 14-15.

²⁹ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia,2015) 16.

Struktur kepribadian id adalah system kepribadian yang asli dan dibawa oleh seseorang sejak dia lahir ke dunia. Id ini yang nantinya akan memunculkan system kepribadian ego dan superego. Saat manusia dilahirkan, maka Id ini berisi semua yang berhubungan dengan dimensi psikologis yang dapat diturunkan, misalnya impuls, insting dan drives dan berada serta beroperasi dalam ranah *unconscious* atau tidak sadar yang memiliki peran mewakili segala subyektifitas yang tidak pernah disadari oleh manusia sepanjang usianya. Sistem kepribadian Id ini mempunyai peranan besar dalam proses fisik yang bertujuan untuk mendapatkan energi psikis dan digunakan untuk menggerakkan sistem dari struktur kepribadian yang lain. Id bekerja atas dasar rasa kenikmatan dan menghindari dari rasa sakit serta Id hanya dapat membayangkan tanpa dapat membedakan antara hal yang benar-benar terjadi sesuai dengan kebutuhan dengan sesuatu yang hanya bersifat khayalan semata.³⁰

2) The ego

Ego adalah salah satu sistem kepribadian yang dikembangkan dari adanya Id dan berfungsi untuk menjadi jembatan antara Id dengan superego. Ego digunakan agar seseorang dapat memahami realita dengan mengikuti prinsip realita dan mencegah adanya tegangan baru yang dapat menunda kenikmatan sampai adanya sesuatu nyata yang akhirnya dapat memenuhi kebutuhan. Sistem kepribadian ini bekerja

³⁰ Fadila Khairun Nisa, Riskika Sri Utami, Eva Dwi Kurniawan, "Analisis Struktur Kepribadian Sigmund Freud Pada Tokoh Utama Kinara Dalam Novel Primrose Karya Peniejingga 02", *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 2, No. 1 : 2023, Hal 125.

pada area sadar, yaitu prinsip realita dikerjakan secara realistik melalui kemampuan berfikir ketika Menyusun rencana dan menguji rencana tersebut dapat dapat berkerja dengan baik atau tidak.³¹

3) The Superego

Superego adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan moral dan etik dari kepribadian seseorang yang beroperasi menggunakan prinsip idealistic sebagai lawan dari prinsip kepuasan milik Id dan prinsip realistik milik ego. Superego juga dapat diartikan sebagai aspek-aspek sosiologis kepribadia, cita-cita masyarakat yang dituangkan dalam bentuk perintah atau larangan kepada anaknya serta nilai-nilai moral dan tradisonal yang diterapkan kepada individu agar dapat menyesuaikan antara tingkah laku dengan berbagai aspek-aspek moral yang telah ditekankan sejak dini. Dalam prinsip idealistik yang dimiliki superego, ada dua subprinsip yaitu *conscience* dan ego ideal. Cara kerja dari dua subprinsip ini yaitu *conscience* menghukum seseorang dengan perasaan bersalah dan berdosa sedangkan ego ideal memberi hadiah kepada diri suatu individu dengan perasaan senang atau bangga atas pencapaian yang telah diraih.³²

b. Dinamika Kepribadian

1) Kecemasan (*Anxiety*)

³¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang,2019), Hal 17.

³² Ardiansyah,Sarinah,Susilawati,Juanda, “Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud”,(*Jurnal Kependidikan* Vol. 7 No. 1 : 2022), Hal 27.

Kecemasan adalah perasaan yang akan kita rasakan atau di alami oleh seseorang yang sedang merasa cemas, dan rasa cemas ini berbeda dengan perasaan takut. Kecemasan dalam teori Freud ini adalah rasa takut yang tidak dibarengi dengan suatu objek yang nyata serta tidak dapat menunjukkan penyebab atau sumber kecemasan tersebut secara jelas dan spesifik. Dalam prinsip Freud, kecemasan adalah salah satu hal penting dalam dinamika kepribadian seseorang. Freud membagi kecemasan menjadi 3 jenis, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotic dan kecemasan moral. Kecemasan realistik adalah rasa takut kepada bahaya yang secara nyata nampak dan ada di dunia luar. Kecemasan neurotic adalah rasa takut kepada adanya hukuman yang akan diterima sebagai konsekuensi dari adanya perintah dan larangan, kecemasan ini bersifat khayalan dan belum terjadi. Kecemasan moral adalah ketakutan yang muncul ketika seseorang melanggar standar perilaku atau peraturan-peraturan yang telah ditetapkan.³³

2) Mekanisme Pertahanan (*Defense Mechanism*)

Beberapa jenis mekanisme pertahanan adalah sebagai berikut:

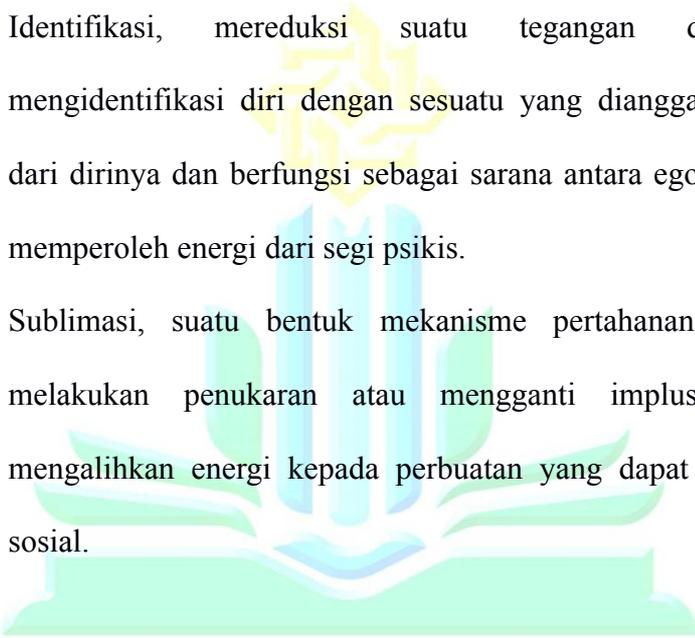
- a) Represi, yaitu melakukan pemindahan ingatan dari alam kesadaran ke alam tidak sadar secara disengaja. Represi ini digunakan untuk melindungi diri dari suatu bahaya dan bertujuan menghilangkan bahaya tersebut.

³³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 24-25.

- b) Penyangkalan (*denial*), yaitu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan melakukan penyangkalan terhadap segala ancaman yang terjadi dan erat hubungannya dengan kejadian traumatic yang dialami.
- c) Pembentukan reaksi (*reaction formation*), yaitu suatu bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan dengan cara mengganti implus yang menjadi penyebab kecemasan dengan implus yang sebaliknya.
- d) Proyeksi, yaitu mekanisme pertahanan diri dengan cara merubah kecemasan yang bersifat neurotik menjadi kecemasan yang bersifat realistik. Bisa juga diartikan sebagai suatu cara pemindahan implus yang berada di dalam obyek menjadi implus yang berada di luar dan seakan-akan ancaman tersebut muncul dari obyek eksternal kepada suatu individu yang bersangkutan.
- e) Regresi, yaitu suatu proses kemunduran dimana ego kembali ke tahap awal dan digunakan sebagai mekanisme pertahanan diri serta cara ini adalah bentuk pertahanan diri ego dari rasa sakit.³⁴
- f) Rasionalisasi, yaitu perilaku pertahanan diri dengan melakukan interpretasi ulang terhadap sesuatu yang bertujuan agar sesuatu tersebut dapat diterima dan tidak mendapat ancaman.

³⁴ Suhailah Nurahmah Indah, "Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Hardin Dalam Novel After Ever Happy Karya Anna Todd", (Skripsi Universitas Komputer Indonesia : 2020), 15-16.

- g) Pemindahan, yaitu melakukan penukaran implus id yang berasal dari objek ancaman atau tidak tersedia kepada objek yang tersedia dan ada.
- h) Identifikasi, mereduksi suatu tegangan dengan cara mengidentifikasi diri dengan sesuatu yang dianggap lebih kuasa dari dirinya dan berfungsi sebagai sarana antara ego dan superego memperoleh energi dari segi psikis.
- i) Sublimasi, suatu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan melakukan penukaran atau mengganti implus id dengan mengalihkan energi kepada perbuatan yang dapat diterima oleh sosial.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta pokok permasalahan yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan tafsiran yang merupakan etnografi virtual yaitu dalam penelitian ini, peneliti ingin mengungkapkan beberapa realitas dari suatu komunikasi yang berada diantara komunitas virtual internet yaitu melalui sebuah platform youtube.³⁵ Dalam memulai penelitian yang menggunakan pendekatan etnografi, biasanya peneliti terlebih dahulu akan menjelaskan beberapa masalah yang berkaitan dengan kajian bahasa dan budaya yang diaplikasikan dalam sebuah etnis masyarakat tertentu. Kemudian, peneliti akan menemukan sebuah tema sebagai focus penelitian yang bersumber dari kitabullah didukung dengan berbagai keterangan-keterangan yang juga berkaitan dengan fokus penelitian.³⁶

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu jenis penelitian yang mempunyai strategi penelitian berupa menyelidiki berbagai kejadian atau fenomena kehidupan tentang suatu subjek penelitian yang kemudian dideskripsikan, dipahami dan dianalisis.³⁷ Di samping itu, penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu dalam penelitian ini didukung dengan berbagai sumber lain yaitu dari

³⁵ Qurrotun Ayun Wulandari, "KAJIAN TAFSIR YOUTUBE (Analisis Media Siber dalam Etnografi Virtual pada Channel Youtube Quraish Shihab)",(Skripsi UIN Walisongo Semarang : 2022), 12.

³⁶ Deni Hermawa,Irawan dkk, *KADO GURU*,(Pekalongan : Penerbit NEM,2021),91.

³⁷ Rusandi,Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus",(*Jurnal STAI DDI Makassar* : 2021), 2.

jurnal, buku atau karya tulis lain yang berkaitan dengan pembahasan pokok atau konteks penelitian yang diteliti.

B. Lokasi Penelitian

Berdasarkan pendekatan yang digunakan oleh peneliti yakni tafsir lisan, maka dalam penelitian ini menggunakan sebuah platform media social yaitu video youtube yang di pilih sebagai lokasi penelitiannya sehingga dapat dijangkau dalam waktu yang tidak terbatas serta bersifat fleksibel dan kondisional. Beberapa video yang di jadikan sumber pokok dalam penelitian ini, diantaranya yaitu :

1. Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama yang digunakan dalam sebuah penelitian dan sumber data primer adalah sumber yang secara langsung memberikan data kepada peneliti. Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah video ceramah Ustazd Adi Hidayat tentang Solusi mengatasi rasa *Insecure* dalam Al-Qur'an di channel youtube Adi Hidayat Official. Dan berikut ini adalah video youtube yang digunakan peneliti dalam menganalisa data:

https://youtu.be/Ov4Ypvvgf6Q?si=4_YwJRUuwgW8sOMX

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi sebuah penelitian dan sumber data sekunder merupakan sumber yang secara tidak langsung memberikan data kepada peneliti seperti informasi dari seorang informan atau bukti dokumentasi. Dalam penelitian ini juga didukung dengan beberapa sumber lain yang

berasal dari jurnal, buku, karya tulis dan beberapa video youtube Ust Adi Hidayat yang berkaitan dengan topik pembahasan. Berikut ini adalah video-video yang dijadikan sumber data sekunder oleh peneliti:

<https://www.youtube.com/watch?v=3VjwogzQSD8>

<https://www.youtube.com/watch?v=yzVbC6W9cMI>

C. Objek Penelitian

Objek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ustadz Adi Hidayat dalam membahas tentang solusi mengatasi rasa *Insecure* yang berlandaskan Al-Qur'an dan beberapa cara Islami dalam channel Youtube Adi Hidayat Official.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah serangkaian langkah yang dilakukan dengan cara terstruktur dan strategis untuk mengumpulkan serta mendapatkan data dalam mendukung penelitian.³⁸ Dalam penelitian ini, teknik penumpulan data yang akan dilakukan adalah dengan cara mengumpulkan data dari video youtube Ustadz Adi Hidayat Official yang didalamnya membahas tentang cara mengatasi *Insecure* dan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber solusinya. Selain itu, peneliti juga akan mengumpulkan data yang diperoleh dari beberapa video Ustadz Adi Hidayat yang berkaitan dengan pokok pembahasan mengenai *Insecure* yang kemudian akan dianalisis secara mendalam sehingga terkumpul data yang dikehendaki peneliti.

³⁸ SUGIYONO, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : ALFABETA CV, 2022), 104.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah langkah yang ditempuh setelah semua data terkumpul. Menurut Noeng Muhadjir, analisis data merupakan usaha yang dilakukan peneliti dengan cara mengganti dan menemukan data hasil wawancara, observasi dan lain sebagainya sehingga peneliti dapat memahami permasalahan yang sedang diteliti dan dapat disajikan untuk kebutuhan penelitian yang akan datang.³⁹

Dalam penelitian ini, analisis data yang dilakukan peneliti adalah dengan cara menganalisis, mengolah data secara mendalam serta mencari data dan kemudian berusaha mengungkap pandangan dari video youtube Ustadz Adi Hidayat. Dengan menggunakan analisis teori psikoanalisis Sigmund Freud, peneliti dapat menggali sekaligus menganalisis tentang Solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam mengatasi rasa *Insecure* prespektif Ustadz Adi Hidayat dalam sebuah platform youtube. Setelah terkumpul beberapa data, kemudian peneliti akan memaparkan hal-hal yang terdapat dalam data yang diteliti dengan beberapa tahapan yaitu reduksi data, display data dan kesimpulan.

F. Tahap-tahap Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penentuan topik pada penelitian ini didasari oleh ketertarikan peneliti tentang berbagai masalah mental yang dialami Sebagian orang yaitu rasa *Insecure*, dan dalam hal ini peneliti memilih topik tentang solusi Qur'ani dalam mengatasi rasa *Insecure* yang disampaikan Ust Adi Hidayat dalam channel Youtube Adi Hidayat Official.

³⁹ Ahmad, Muslimah, "Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif", (*Jurnal IAIN Plangkaraya* Vol. 1 No. 1 : 2021) 178.

2. Pemilihan dan Pengumpulan Sumber Data

Dalam hal ini peneliti memilah dan mengumpulkan sumber data yang telah dipilih yaitu video ceramah Ustadz Adi Hidayat dalam mengatasi rasa *Insecure* dalam channel Youtube Adi Hidayat Official dan beberapa video yang berkaitan dengan tema yang menjadi bahan penelitian.

3. Penulisan Data

Pada tahap penulisan data, peneliti terlebih dahulu mencari sumber data primer melalui video youtube dan beberapa video youtube sebagai data sekunder yang juga didukung dengan sumber lain yaitu berupa buku, jurnal dan karya ilmiah yang berkaitan dengan topik pembahasan.

4. Mengolah dan Menganalisis Data

Dalam hal ini peneliti akan menganalisis dan mereduksi data yang di peroleh menggunakan suatu kerangka teori, yaitu teori tentang psikologis.

5. Tahap Penulisan Laporan

Tahap ini adalah tahap akhir atau penyelesaian dari sebuah penelitian. Pada tahap ini peneliti akan menghimpun serta mengumpulkan semua data dan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, baik dari sumber analisis atau sumber-sumber pustaka yang ditemukan peneliti, sehingga pada tahap ini dapat di peroleh kesimpulan dari suatu penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ruang Lingkup *Insecure*

1. Definisi *Insecure*

Istilah atau kata *Insecure* pada era modern saat ini sering dijadikan sebagai *trend word* dan populer tidak hanya di negara-negara barat tetapi meluas secara universal ke beberapa negara. Kata *Insecure* ini juga sering digunakan sebagai salah satu bahasa serapan di kehidupan sehari-hari khususnya kalangan remaja di Indonesia dan istilah ini mempunyai beberapa definisi dan ulasan yang cukup universal untuk dipahami.⁴⁰

Dalam buku “A handbook for insecurity” menyatakan bahwa asal mula adanya istilah *insecure* berasal dari bahasa latin yaitu “*insecurus*” yang muncul sekitar tahun 1640-an dan digunakan untuk menggambarkan suasana yang tidak aman pada masa itu. Kemudian, pada tahun 1917 istilah *insecurus* ini difungsikan dikalangan ahli psikologi untuk menyatakan suatu kondisi jiwa yang sedang tidak aman. Penggunaan kata *insecure* ini menjadi semakin populer digunakan khususnya dalam bidang ilmu psikologi dalam pembahasan tentang *emotional security*.⁴¹

Berdasarkan susunan tata bahasa inggris, “*insecure*” berasal dari kata “*secure*” yang mempunyai arti terjamin, terkunci, aman, terlindung dari

⁴⁰ Evila Dwi Arum, “Larangan Insecure Dan Solusinya Dalam Hadist”, (Skripsi IAIN Kediri : 2023), 34.

⁴¹ D. Tri Utami, *A Handbook for Insecurity*, (Jakarta : Penerbit Brilliant, 2021), 5.

penyerangan, dan kokoh.⁴² Kata “secure” ini kemudian memiliki afiksasi berupa kata *-in* di depan kata “secure”, sehingga terbentuk kata “*insecure*”. Dalam tata bahasa Inggris, imbuhan *in-* dinamakan dengan *prefix in-* dan termasuk imbuhan awalan negatif (*Negative prefix in-*), jika di tambahkan ke kata sifat mempunyai makna negatif yang berarti “tidak” dan jika ditambahkan ke kata benda mempunyai arti “tanpa, kurang”. Berdasarkan tata bahasa fonologi Latin, *prefix in-* mempunyai empat bentuk dasar yang disebut *allomorphs* seperti kata *indecent*, *impossible*, *illogical* dan *irrational*. Aturan tata bahasa ini juga sejalan dengan penggunaan *prefix non-* dan *prefix un-* yang juga mempunyai arti negatif yaitu “tidak”, seperti kata *nonessential*, *non-specific* dan kata *unclean*. Selain itu, beberapa *prefix* ini sering digunakan oleh *Native speaker* untuk menyatakan bentuk negasi atau pengingkaran terhadap sesuatu.⁴³

Jika merujuk kepada beberapa kamus Bahasa Inggris yang ada baik secara online atau berupa media cetak, kata *insecure* mempunyai arti merasa tidak aman atau orang yang memiliki perasaan kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri dan rasa khawatir apakah orang lain akan menyukainya atau tidak.⁴⁴ Makna yang serupa juga ditemukan dalam Kamus

⁴² John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), 509.

⁴³ Dedy Subandowo, “Negation Affixes In English”, (*Jurnal Universitas Muhammadiyah Metro Lampung* Vol. 3 No. 2 : 2014), 138.

⁴⁴ Cambridge University Press, “*Cambridge Dictionary (Online)*”, 2024. Diakses Pada 22 Februari 2024.

Inggris- Indonesia yang disusun oleh John M Echols dan Hassan Shadily, *insecure* berarti tidak kokoh, gelisah, dan merasa tidak aman.⁴⁵

Secara terminologi, *insecure* merupakan suatu keadaan mental yang dapat menimbulkan perasaan tidak aman, kecemasan yang berlebihan dan rasa ketakutan pada lingkungan sekitar akan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, hal ini juga dapat berlaku pada semua hal yang berkaitan dengan keadaan mental penderitanya.⁴⁶ Maslow berpendapat bahwasannya *insecure* diartikan perasaan tidak aman yang disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri, rasa takut berlebihan akan hal yang tidak pasti, dan mempunyai asumsi bahwasannya orang-orang disekitarnya adalah manusia yang saling bermusuhan dan egois. Menurutnya, orang yang mengalami *insecure* menganggap dunia layaknya hutan yang penuh dengan ancaman, sangat berbahaya dan terisolasi, dipenuhi dengan rasa bersalah, merasa tidak bahagia serta mengalami gangguan terhadap harga dirinya.⁴⁷ Perasaan *insecure* juga dapat dipengaruhi oleh sikap seseorang ketika menggunakan media sosial, adanya media sosial mempunyai efek negatif yang berdampak pada munculnya perasaan ketidakpastian dan harga diri yang rendah sehingga menyebabkan seseorang mempunyai rasa *insecure*.⁴⁸

⁴⁵ John M. Echols dan Hassan Shadily, “*Kamus Inggris-Indonesia*”, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), 323-324.

⁴⁶ Agresta Armando Harnata dan Berta Esti Ari Prasetya, “*Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok*”, (Bulletin Of Counselling And Psychotherapy Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia : 2022) 824.

⁴⁷ Abraham Maslow, “The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity”, (*Journal Of Personality* Vol. 10 No. 4 : 1942) 335.

⁴⁸ Lisa Nur Saidah dan Sigit Hariyadi, “From Doubt to Digital Presence : Insecurity And Self-Confidence On Intentions to Use Social Media In Students”, (*Jurnal Pendidikan Al-Islah* Vol. 15 : 2023) 6526.

Beberapa akademisi dan ilmuwan lainnya, seperti Anjana Bhattacharjee dan Somali Bhattacharjee juga berpendapat bahwasannya *insecure* sering menimbulkan gejala-gejala negatif bagi kesehatan mental seperti rasa malu, penarikan diri dari interaksi sosial dan depresi⁴⁹, yaitu suatu gangguan emosional yang berupa suasana hati yang buruk dan biasanya ditandai kesedihan yang berlebihan, putus asa, perasaan bersalah dan merasa hidupnya tidak berarti bagi siapapun sehingga dapat mempengaruhi motivasi dalam hidup untuk menjalani kehidupan sehari-hari.⁵⁰

Greenberg, seorang ahli psikologi asal Amerika mengatakan bahwasannya perasaan *insecure* umum di alami oleh sebagian besar individu sebagai manusia dan perasaan *insecure* dapat menjadi nilai yang positif apabila ditemukan dalam porsi kecil, hal tersebut justru dapat menjadi pemicu semangat dalam membentuk karakter dan melakukan berbagai pengembangan diri dengan memiliki keyakinan bahwa individu tersebut dapat menggapai impian dan angan-angannya melebihi apa yang orang-orang katakana tentang kekurangannya.⁵¹

Istilah *insecure* ini juga terkadang disandingkan dengan perasaan rendah diri, yaitu suatu kondisi dimana seseorang merasa dirinya mempunyai kuantitas dan kualitas yang lebih rendah jika disandingkan dengan orang lain.

⁴⁹ Anjana Bhattacharjee dan Somali Bhattacharjee, "Security - Insurity Feeling and Depression Among Adolescents and Non Working Woman", *International Journal And Research (IJSR)*, 2012, 1789.

⁵⁰ Aries Dirgayunita, "Depresi : Ciri, Penyebab Dan Penanganannya", (*Journal An-Nafs* Vol. 1 No. 1 : 2016), 4.

⁵¹ Greenberg, M. (2015), "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them", di akses pada hari Jum'at tanggal 8 Maret 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>

Seseorang yang merasa rendah diri cenderung memposisikan dirinya sebagai korban, bersikap egosentris, memberi belas kasihan terhadap diri sendiri secara berlebihan, mudah menyerah dan selalu tidak puas dengan apa yang telah diperoleh. Terkadang, perasaan rendah diri muncul sebagai akibat dari adanya imajinasi atau khayalan semata yang sebenarnya tidak terjadi. Rasa rendah diri tergolong perasaan yang normal dialami apabila dalam konteks tertentu, misalnya bersikap rendah diri untuk menghormati seseorang yang lebih tua dan dianggap mempunyai kapasitas lebih dalam segala bidang.⁵²

2. Jenis-jenis Perasaan *Insecure*

Perasaan *insecure* adalah suatu hal yang kompleks dan dapat ditinjau dari sisi negatif dan positif. Akan tetapi, dalam beberapa kasus *insecure* cenderung mengarah kepada hal-hal yang bersifat negatif. Eric Patterson, seorang konselor dari Amerika mengemukakan bahwasannya ada beberapa jenis *insecure* dalam diri seseorang, diantaranya adalah:⁵³

a. *Insecure* dalam menjalin hubungan

Seseorang yang mengalami *Insecure* dalam hubungan akan sulit menaruh kepercayaan pada orang-orang disekitarnya bahkan cenderung memiliki sifat yang posesif dan selektif dalam memilih serta memilih ucapan atau janji seseorang yang nantinya benar-benar dapat dipercaya. Stacey Diane, seorang konselor klinis berpendapat bahwa kecemasan dalam suatu hubungan adalah suatu keadaan yang mengarah pada

⁵² Marisa Apriliani Harahap, “Dampak Insecure Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara”, (Skripsi IAIN Padangsidimpuan : 2021) Hal 13-14.

⁵³ Eric Patterson,(2022), *Insecurity : Definition, Causes, & 11 Ways to Cope*, Diakses pada hari Selasa tanggal 12 Maret 2024, <https://www.Choosingtherapy.Com/Insecurity/>

perasaan emosional, stress dan ketidakpastian akan suatu hubungan, terkadang bersifat romantis. Beberapa kasus mengenai kecemasan dalam hubungan harus segera diatasi jika mulai mengarah ke arah yang berbahaya seperti pelecehan emosional, percobaan bunuh diri dan hubungan yang toxic (beracun).⁵⁴

b. *Insecure* dalam lingkungan sosial

Insecure yang dialami seseorang ketika berada dalam ruang lingkup sosial biasanya terjadi karena kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki. Berbagai spekulasi orang lain tentang dirinya dianggap sebagai sebuah kenyataan pahit yang harus diterima apabila tampil di depan ruang publik, namun hal tersebut ternyata hanya sebatas angan-angan dan sesuatu yang tidak nyata atau belum tentu terjadi. La Greca dan Lopez mengatakan bahwasannya *insecure* dalam kerawanan sosial terjadi disebabkan oleh adanya rasa gelisah dan takut dinilai, diamati atau bahkan dicemooh orang lain dan hal ini berada dalam diri suatu individu secara berlebihan.⁵⁵

Rasa *insecure* ketika berada di ruang publik atau lingkungan sosial erat hubungannya dengan rasa percaya diri dalam diri seseorang. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nainggilan pada tahun 2011 menyatakan bahwasannya terjadi hubungan yang bersifat negatif antara rasa kepercayaan diri dengan kecemasan diruang sosial. Hasil koefisien

⁵⁴ Jeff Temple, (2023) "*Relationship Anxiety : Causes, Sign And How To Overcome It*" Di Akses Pada Hari Selasa Tanggal 12 Maret 2024, <https://www.forbes.com/health/mind/relationship-anxiety/>

⁵⁵ Nada Atikah dan Siti Ina Savira, "Hubungan Halo Effect Dengan Kecemasan Sosial", (*Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 10 No. 3 : 2023) Hal 677.

dari relasi ini menunjukkan ketika seseorang mempunyai rasa percaya diri yang rendah maka seseorang tersebut akan memiliki rasa *insecure* yang tinggi, begitu pula sebaliknya ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka tingkat *insecure* terhadap kerawanan sosial akan semakin rendah.⁵⁶

c. *Insecure* terhadap citra tubuh

Setiap orang pasti memiliki keinginan untuk memiliki paras yang cantik atau tampan, hidung yang mancung, tinggi badan yang proporsional dan segala bentuk kesempurnaan fisik lainnya. Namun, keinginan untuk menjadi sempurna seringkali menjadikan seseorang merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan tidak lagi mempunyai semangat untuk tampil dan diapresiasi oleh dunia luar. Keadaan ini menimbulkan suatu keadaan mental yang disebut *insecure* dalam hal fisik, seseorang yang mempunyai rasa *insecure* terhadap beberapa aspek fisik yang dimilikinya akan selalu fokus dengan kekurangan yang dimilikinya dan terus membandingkan dengan karakteristik yang lebih sempurna tanpa mempunyai energi untuk berusaha lebih baik atau mulai bersyukur dengan apa yang Tuhan anugerahkan kepadanya sebagai suatu ciptaan yang sempurna.

Insecure terhadap citra tubuh suatu individu terkadang diawali dengan berapa banyak waktu yang dihabiskan ketika menggunakan sosial media. Peran berbagai platform di sosial media juga menaruh banyak

⁵⁶ Darma Syahrullah, "Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Kemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang", (*Jurnal Psyche Fakultas Psikologi UPI YPTK Padang* : 2019) Hal 95.

sumbangsih terhadap munculnya perasaan *insecure* khususnya pada aspek fisik. Seseorang akan mudah terperangkap dalam jebakan kepalsuan yang hanya nampak cantik, menyenangkan, dan hebat di dunia maya yaitu media sosial. Citra tubuh yang dibagikan lewat platform di media sosial yang terkesan positif namun hal tersebut tidak sepenuhnya benar, terkadang para influencer membagikan foto-foto cantik dengan menggunakan *filter* agar terkesan memukau dan menyembuyikan berbagai masalah yang ada dalam kehidupan agar terlihat sempurna di media sosial.⁵⁷

d. *Insecure* dalam lingkungan pekerjaan

Insecure dalam hal pekerjaan terkonsentrasi pada perasaan seseorang yang merasa dirinya tidak mampu melakukan suatu keahlian dibidang pekerjaannya tersebut. Hal demikian menjadikan seseorang memiliki keraguan, kebimbangan, kebigungan serta tingkat kecemasan yang berlebihan terhadap suatu pekerjaan yang mereka lakukan dan keadaan ini juga menjadikan seseorang tersebut seolah-oleh seperti penipu dilingkungan pekerjaannya sendiri. Keadaan yang sama juga terkadang terjadi dalam ranah Pendidikan dan edukasi, seorang siswa merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan gurunya, *insecure* terhadap kecerdasan yang dimilikinya, kemampuan *public speaking* yang kurang baik, penguasaan terhadap materi pembelajaran yang lamban dan berbagai faktor lainnya. Hal-hal

⁵⁷ D. Tri Utami, *A Handbook for Insecurity*, (Jawa tengah : Brilliant, 2021) 12-13.

demikian yang membuat para siwa merasa bahwa dirinya tidak berkembang dan berbeda dengan siswa lainnya dan merasa tertinggal.⁵⁸

e. *Insecure* dalam bidang sandang, pangan, dan papan

Manusia sejatinya membutuhkan berbagai kebutuhan dasar untuk dapat bertahan hidup, seperti rumah untuk berlindung, makanan untuk memenuhi gizi serta pakaian untuk melindungi tubuh dari hujan dan sinar matahari yang dapat merusak kulit apabila terpapar secara langsung. Namun, krisis pangan yang seringkali terjadi di kalangan masyarakat membuat mereka merasa *insecure* atau tidak aman. Seseorang yang mengalami *insecure* dalam hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan dasar ini akan merasa bahwa dirinya tidak bisa mempertahankan haknya sebagai manusia yang butuh tempat tinggal, makanan yang layak dan fasilitas kesehatan untuk menjamin keberlangsungan hidupnya.

Perilaku demikian dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, kekecewaan serta kecemasan yang nantinya dapat berakibat fatal terhadap kesehatan mental jika terus-menerus dibiarkan dan tidak diatasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya keluarga yang memiliki kesulitan dalam hal pangan dan Kesehatan cenderung mempunyai tingkat stress dan kecemasan yang tinggi jika dibandingkan dengan keluarga yang kehidupan ekonominya tergolong sejahtera.⁵⁹ Seseorang yang memiliki kesulitan pangan serta kesejahteraan dalam kebutuhan dasar

⁵⁸ Evila Dwi Arum, “Larangan Insecure dan Solusinya Dalam Hadist”, (Skripsi IAIN Kediri : 2023), 43-44.

⁵⁹ Maryam Nikoonia, Maryam Khosravi dkk, “Is Household Food Insecurity Related to Mother’s Stress, Anxiety And Depression in Iran ?”, (*Jurnal Preventive Medicine Report* : 2023) Hal 5.

akan sulit menggapai impian serta kesuksesan dan tanpa makanan yang cukup, seseorang akan kehilangan energinya untuk menjalani aktifitas sehari-hari yang nantinya akan menyebabkan penurunan motivasi dalam menjalani kehidupan dengan tenang dan tentram seperti orang pada umumnya.

3. Faktor-faktor yang Menyebabkan seorang Mengalami *Insecure*

Perasaan *insecure* memang merupakan suatu kondisi psikis yang wajar dialami oleh setiap individu dan masing-masing orang pasti pernah merasakan memiliki perasaan *insecure* nya sendiri. Namun, hal ini menjadi tidak wajar apabila berlangsung secara terus-menerus. Terkadang, seseorang merasakan perasaan *insecure* disebabkan oleh beberapa sebab seperti pernah memiki pengalaman traumatis, sudut pandang yang berbeda tentang penilaian orang lain terhadap dirinya atau memang termasuk golongan orang-orang yang memiliki kepribadian melankonis⁶⁰ yaitu suatu kondisi dimana seseorang dapat bersikap hati-hati, rapi, teratur dan mempertimbangkan secara matang terhadap sesuatu yang akan dilakukan dan biasanya bersifat kreatif, idealis, artistic dan sensitif.⁶¹

Seorang ahli psikolog praktik sekaligus penulis yang berpengalaman lebih dari 20 tahun sebagai dokter, professor dan seorang peneliti asal California bernama Melanie Greenbergh menuliskan dalam blog Psychologi

⁶⁰ Rizal Fadli (2023), "*Insecure – Gejala, Penyebab dan Pengobatan*" diakses Pada Minggu Tanggal 17 Maret 2024, <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure>.

⁶¹ Nurdin, "Turunan Sifat-Sifat Kepribadian Sanguinis dan Melankonis dalam Pemecahan Masalah Matematika", (*Jurnal Prosiding Seminar Nasional* Vol. 4 No. 1 : 2019) Hal 79.

Today bahwasannya seseorang mengalami perasaan *insecure* disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:⁶²

a. *Insecure* yang disebabkan oleh penolakan atau kegagalan

Perasaan *Insecure* dapat juga terjadi disebabkan oleh beberapa penolakan atau kegagalan yang terjadi dalam hidup seseorang, baik itu penolakan yang baru saja dialami ataupun kegagalan dan penolakan yang pernah terjadi di masa lalu dalam hidup seseorang. Kegagalan dan penolakan yang berulang kali terjadi akan menimbulkan efek trauma yang berkepanjangan bagi kesehatan mental suatu individu dan memberikan pukulan ganda yang berhubungan dengan Tingkat kepercayaan diri seseorang dikemudian hari. Kegagalan dan penolakan juga dapat berdampak kepada kebahagiaan dan rasa percaya diri seseorang. Penelitian yang membahas tentang kebahagiaan mengatakan bahwasannya sekitar 40% dari kecerdasan kebahagiaan yang dirasakan seseorang berdasarkan pada kejadian dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan terkini atau dalam kehidupan masa lalu.

Dalam buku yang berjudul *Emotional First Aid: Healing, Rejection, Failur and Other Everyday Hurts*, Guy Winch menyatakan bahwasannya penolakan dan kegagalan yang terjadi dalam hidup seseorang akan menjadikan suatu individu memandang buruk kepada dirinya sendiri dan juga orang lain. Perasaan seperti ini akan berlansung

⁶² Greenberg, M. (2015), "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them", di akses pada hari Minggu tanggal 17 Maret 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>

dalam jangka waktu tertentu dan terkadang hanya terjadi untuk sementara waktu saja.

- b. Rendahnya tingkat kepercayaan diri yang disebabkan oleh kecemasan sosial

Tidak sedikit dari orang mengalami *insecure* sebagai salah satu penyebabnya adalah kurangnya rasa percaya diri ketika berhadapan dengan lingkungan yang kurang menyenangkan sehingga menyebabkan kecemasan sosial (*social anxiety*). Perasaan cemas dan takut akan penilaian orang lain terhadap dirinya akan mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa percaya diri seseorang ketika berada dalam keramaian seperti acara pernikahan, pertemuan alumni, presentasi di depan teman-teman kelas dan situasi ramai lainnya. Kecemasan ini juga dapat menjadikan seseorang menaruh diri dan merasa tidak pantas untuk mendapatkan apresiasi dari orang lain.

- c. *Insecure* yang disebabkan oleh sifat *perfeksionisme* yang berlebihan

Setiap orang pasti mempunyai standar untuk mencapai sebuah kesuksesan dan menjadi tolak ukur dari sesuatu yang sedang diperjuangkan, seperti harus mempunyai rumah sebelum menikah, mempunyai nilai yang baik selama menjalani proses pendidikan, mempunyai pasangan yang pengertian, mendapatkan banyak prestasi dan lain sebagainya. Namun, realita terkadang tidak selalu berjalan sesuai

dengan ekspektasi yang selalu dibayangkan. Adakalanya seseorang yang sudah mengusahakan yang terbaik sesuai kemampuannya, akan kalah dalam sebuah medan pertempuran menuju kesuksesan dan kekalahan ini akan menjadikan boomerang yaitu rasa kecewa yang dirasakan secara terus-menerus bagi seseorang yang mempunyai sikap perfeksionisme tinggi terhadap suatu pencapaian.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwasannya sikap perfeksionisme memiliki peran yang penting dalam tingkat kecenderungan mengalami depresi dan rasa rendah diri. Semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki maka semakin tinggi kecenderungan mengalami depresi dan rasa rendah diri. Umumnya, perfeksionisme lebih banyak ditemukan pada individu yang mempunyai tingkat intelektual di atas rata-rata atau orang-orang yang mempunyai pendidikan tinggi. Perfeksionisme juga dapat diartikan sebagai suatu hasrat atau keinginan untuk menetapkan standar-standar dalam kehidupan yang sangat tinggi.⁶³ Peran orang tua dalam mendidik juga memberikan peran besar terhadap adanya rasa kecemasan ketika menghadapi ruang publik, misalnya anak yang di didik dengan banyak tuntutan yang terkesan kritis oleh orang tuanya akan tumbuh menjadi anak yang harus di pandang baik oleh orang

⁶³ Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati, "Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir", (*Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*: 2004) hal 4.

lain dan ketika kenyataan tidak sesuai dengan realitas kehidupan yang terjadi, maka anak tersebut akan merasa tertolak dan rendah diri.⁶⁴

Selain itu, ada 2 faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *insecure*, yaitu faktor eksternal dan faktor internal.⁶⁵

a. Faktor Eksternal

Faktor ini biasanya dipicu oleh orang lain atau keadaan suatu lingkungan tempat seseorang tersebut tinggal. Contoh dari faktor eksternal ini dapat berupa sikap *overprotective* dari pola asuh orang tua atau pasangan, kegagalan, penolakan dari orang lain, perilaku dibandingkan dengan orang lain yang mempunyai prestasi lebih tinggi dan pengalaman traumatis yang pernah terjadi di masa lalu.

b. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor penyebab seseorang merasakan *insecure* yang berasal dari diri seseorang seperti, perasaan kesepian, sikap perfeksionis, rasa rendah diri yang berlebihan, kecemasan dalam bersosial dan rasa kecewa yang dirasakan secara berlarut-larut dan terus menerus.

4. Ciri-ciri *Insecure* atau *Insecurity*

Perasaan *insecure* sejatinya adalah hal yang wajar terjadi pada diri seseorang, tetapi jika terjadi secara berlebihan maka akan mengganggu bagi kondisi kesehatan mental yang merasakannya. Sebelum terjadi perasaan

⁶⁴ Syifaul Ain Fain Putri, "Peran Al-Qur'an dalam Mengatasi Rasa Insecure", (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya :2022), 27.

⁶⁵ Irma Lidia, "Apasih yang Menyebabkan Insecure ? Plus Cara Mengatasinya", diakses pada hari Selasa tanggal 19 Maret 2024, <https://jovee.id/Apa-Sih-Yang-Menyebabkan-Insecure-Plus-Cara-Mengatasinya/>.

insecure yang bersifat abnormal, maka harus dilakukan Tindakan *preventive* atau pencegahan dengan cara mengetahui beberapa ciri-ciri dan gejala bahwa seseorang sedang mengalami *insecurity* agar tidak mengalami *insecure* yang terus-menerus dan segera ditangani. Berikut ini adalah beberapa ciri-ciri atau gejala seseorang mengalami *insecure*:

a. Aspek fisik⁶⁶

- 1) Gelisah dan gugup.
- 2) Detak jantung berdetak lebih cepat.
- 3) Bernafas secara tidak teratur.
- 4) Terbata-bata ketika berbicara.
- 5) Mudah marah dan merasa lebih sensitif.
- 6) Terjadi kekencangan pada pori-pori kulit dada dan perut
- 7) Merasa pusing, lemas, dan sulit menelan.

b. Aspek sikap (*behaviorial*)⁶⁷

- 1) Cenderung menghindari dari orang lain.
- 2) Perilaku terguncang.
- 3) Perilaku melekat dan bergantung (*dependen*).

c. Aspek kognitif.⁶⁸

- 1) Sulit untuk fokus atau berkonsentrasi terhadap sesuatu.
- 2) Mempunyai kekhawatiran tentang sesuatu yang bersifat sepele.

⁶⁶ J. S. Nevid, S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (Jakarta : Erlangga, 2003), 164.

⁶⁷ J. S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, 164.

⁶⁸ J. S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, 164.

- 3) Mempunyai perasaan akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan.
- 4) Berpikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan.
- 5) Berpikir bahwa segala sesuatu tidak dapat dikendalikan.
- 6) Mempunyai kebingungan yang berlebihan.
- 7) Mempunyai keyakinan yang tertanam di alam bawah sadar bahwa sesuatu yang mengerikan akan datang.
- 8) Mempunyai kekhawatiran bahwa semua orang akan meninggalkannya.
- 9) Takut akan kehilangan kontrol.
- 10) Sulit untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

B. Riwayat Hidup Ustadz Adi Hidayat atau UAH

1. Latar belakang keluarga Ustadz Adi Hidayat

Ustadz Adi Hidayat atau yang akrab dengan nama panggilan UAH adalah seorang pendakwah yang dilahirkan di Pandeglang, Banten pada tanggal 11 September tahun 1984.⁶⁹ Ayah Ustadz Adi Hidayat adalah seorang wiraswastawan bernama Warsu Supena yang sehari-hari beraktivitas sebagai seorang guru di sebuah musholla kecil bernama “Baitul Ikhlas” yang berada tidak jauh dari kediaman Ustadz Adi Hidayat. Semasa kecil, pendidikan religius selalu ditanamkan oleh orang tua Ustadz Adi Hidayat. Hal ini tercermin dari cerita yang disampaikan Ustadz Adi Hidayat channel youtube

⁶⁹ Adi Hidayat, *Manusia Paripurna : Pesan, Kesan dan Bimbingan Al-Qur'an*, (Bekasi : Institut Quantum Akhyar, 2021), 130.

miliknya bahwa ayahnya selalu membawa Adi Hidayat kecil ke pengajian-pengajian dan majlis-majlis ilmu.⁷⁰

Namun, kebersamaan Ustadz Adi Hidayat bersama ayahandanya tidak bertahan lama dikarenakan ayah beliau wafat pada saat Ust Adi Hidayat mulai menempuh bangku pesantren atau saat Ustadz Adi Hidayat berusia 13 tahun. Ibunda Ustadz Adi Hidayat adalah sosok ibu tangguh bernama Hj. Rafikah Akhyar yang berjuang sangat luar biasa dalam mendidik Ustadz Adi Hidayat beserta para saudara kandungnya. Selain dirinya, Ustadz Adi Hidayat memiliki beberapa saudara kandung berjumlah 4 orang yang bernama Ade Rahmat, Neng Inayatin, Ima Rakhmawati dan Ita Haryati.⁷¹ Ustadz Adi Hidayat memiliki seorang istri yang sholihah bernama Ustadzah Sufairoh serta dikaruniai 2 orang anak laki-laki bernama Muhammad Hamilul Qur'an dan Muhammad Abdullah Amali serta seorang anak Perempuan bernama Amelia Habibatul Mustofa.⁷²

Ustadz Adi Hidayat merupakan salah satu pendakwah yang langkah dakwahnya banyak diterima oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Kehadiran sosok Ustadz Adi Hidayat kerap dipandang sebagai salah satu bagian dari lahirnya tokoh Islam dari kalangan pemuda yang lahir di Indonesia. Kiprah dakwanya mendapat banyak apresiasi oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia, mulai dari kalangan muda sampai kalangan

⁷⁰ Adi Hidayat Official, "Mengenal Lebih Jauh Sosok Ustadz Adi Hidayat", 22 Desember 2020, Diakses Pada 21 Maret 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=Zkelrcmxnjm>.

⁷¹ Rusydie Anwar, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah Yang Fenomenal*, (Yogyakarta : Laksana, 2021), 13-14.

⁷² Adi Hidayat Official, "Mengenal Lebih Jauh Sosok Ustadz Adi Hidayat", 22 Desember 2020, Diakses Pada 21 Maret 2024, menit ke 10:34, <https://www.youtube.com/watch?v=Zkelrcmxnjm>.

tua yang terdiri dari berbagai ormas Islam, suku, budaya yang selueruhnya dapat menerima strategi dan cara berdakwah Ustadz Adi Hidayat. Selain berdakwah di dunia nyata atau majlis-majlis ilmu yang dihadiri langsung oleh para jamaah, Ustadz Adi Hidayat juga aktif berdakwah di dunia maya melalui salah satu akun youtube resmi miliknya bernama “Adi Hidayat Official” dan juga mempunyai sebuah saluran televisi bernama AkhyarTV. Dakwah Ustadz Adi Hidayat juga banyak tersebar di berbagai platform media sosial seperti facebook, instagram, dan tiktok.



Gambar 4.1 Ustadz Adi Hidayat

Sumber : <https://nasional.sindonews.com/read/434544/15/aplikasi-dakwahnya-tiba-tiba-hilang-ustaz-adi-hidayat-tegaskan-tetap-suarakan-kebenaran-1621670732>

Hal ini menunjukkan betapa besarnya antusiasme masyarakat Indonesia untuk menerima cara dakwah Ustadz Adi Hidayat yang dibawakan dengan cara yang tegas, santun namun tidak jarang juga diselingi dengan candaan sehingga terkesan humoris dan mudah didengar oleh para hadirin atau jamaah. Saat ini selain aktif menjadi seorang pendakwah, Ustadz Adi Hidayat juga menjadi direktur di salah satu lembaga yang bergerak di bidang pendidikan ke-islaman dan pengembangan dakwah bernama Quantum Akhyar Institute, beliau juga aktif menjadi narasumber ilmu keagamaan dalam

berbagai majlis ta'lim dan menjadi dosen tamu di berbagai universitas yang berada di Indonesia.⁷³

2. Latar belakang pendidikan Ustadz Adi Hidayat

Kecerdasan dan kepintaran Ustadz Adi Hidayat memang sudah terlihat sejak beliau menepumpuh pendidikan di taman kanak-kanak yaitu di TK pertiwi Pandeglang, Banten. Pada tahun 1989, Ustadz Adi Hidayat lulus dengan menyandang predikat sebagai siswa terbaik dan menjadi salah satu siswa kebanggaan para guru yang mengajarnya semasa kecil. Kemudian tahun berikutnya, Ustadz Adi Hidayat melanjutkan pendidikannya pada tingkat Sekolah Dasar (SD) yang bertempat di SDN Karaton 3 Pandeglang selama 3 tahun saja dan memutuskan untuk pindah sekolah ke SDN 3 Pandeglang saat kelas 3 atas perintah ibunya. Meskipun Ustadz Adi Hidayat pindah sekolah, di kedua lembaga tersebut beliau selalu mendapatkan prestasi dan menjadi siswa dengan nilai-nilai akademik yang memuaskan. Ustadz Adi Hidayat juga mengenyam pendidikan non formal yaitu di madrasah diniyah Salafiyah Sanusiyyah Pandeglang yang dimulai dari sore hari selepas pulang sekolah. Di madrasah inilah, Ustadz Adi Hidayat mengasah kemampuan ceramah dan berdakwahnya hingga dipercaya menjadi da'i cilik yang tampil disetiap sesi wisuda santri.⁷⁴

Pada tahun 1997, Ustadz Adi Hidayat lulus dari sekolah dasar dan melanjutkan jenjang pendidikannya di sebuah pondok pesantren bernama

⁷³ Adi Hidayat Official, "Mengenal Lebih Jauh Sosok Ustadz Adi Hidayat", 22 Desember 2020, Diakses Pada 21 Maret 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=Zkelrcmxnjm>.

⁷⁴ Quantum Akhyar Institute, "Sekilas Tentang Ust. Dr. Adi Hidayat, Lc., Ma.", diakses Pada 24 Maret 2024, <https://quantumakhyar.com/Uah/>.

Darul Arqam Muhammadiyah Garut, Jawa Barat dan menempuh pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) hingga Madrasah Aliyah (MA). Selama menempuh pendidikan di dalam pesantren, Ustadz Adi Hidayat sangat tekun dan serius dalam mempelajari keilmuan agama islam. Salah satu sosok guru yang berpengaruh dalam perkembangan keilmuan agamanya yaitu Buya KH. Miskun As- Syatibi, melalui beliau Ustadz Adi Hidayat mempelajari agama islam secara kompleks hingga muncul sebuah semangat untuk menyiarkan agama Islam dan memperdalam rasa cintanya terhadap Al-Qur'an dan hadist. Ketekunan dan kecerdasan Ustadz Adi Hidayat dalam mempelajari agama islam di pesantren menghantarkannya menjadi salah satu santri yang berprestasi dalam berbagai bidang dan ajang yang di ikuti, diantara prestasi yang pernah beliau raih selama di pesantrena yaitu pernah menjadi utusan termuda untuk mewakili pesantren pada program Daurah Tadribiyah yang diselenggarakan Universitas Islam Madinah dan bertempat di Pondok Pesantren Taruna Al-Qur'an Yogyakarta. Pamannya, KH. Rafiuddin Akhyar selaku pendiri Dewan Dakwah Islam Indonesia, kerap kali mengikut sertakan Ustadz Adi Hidayat untuk berdakwah di berbagai wilayah karena kecerdasan dan penguasaan Ustadz Adi Hidayat di bidang *Syarah tafsir* Al-Qur'an yang dinilai sangat baik.⁷⁵

Setelah menyelesaikan pendidikan sampai tingkat Madrasah Aliyah (MA) di pesantren, Ustadz Adi Hidayat pendidikannya ke UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan mengambil prodi di salah satu fakultas yang

⁷⁵ Rusydie Anwar, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah Yang Fenomenal*, 15.

bekerja sama dengan Universitas Al-Azhar Kairo yaitu Fakultas Dirasat Islamiyah (FDI) selama 2 tahun. Kemudian beliau mencoba melanjutkan pendidikan di Timur Tengah dan mendapatkan undangan khusus untuk kuliah di Kulliya Dakwah Islamiyah Libya pada tahun 2005. Di Libya, Ustadz Adi Hidayat mengambil jurusan *lughah arabiyah wa adabuha* dan semakin intensif dalam mempelajari keilmuan di bidang agama islam seperti ilmu al-Qur'an, tafsir, hadist, fiqh, ushul fiqh, Tarikh, lughah dan lain sebagainya serta berlanjut di Libya hingga S2.⁷⁶ Pada tahun 2011 terjadi revolusi di Libya yang membuat Ustadz Adi Hidayat terpaksa kembali ke Indonesia dan melanjutkan gelar Magisternya di UIN Sunan Gunung Djati dengan mengambil jurusan pendidikan dan Bahasa Arab. Ketekunan yang beliau jalani selama menuntut ilmu ini semata-mata berdasarkan atas besarnya rasa cinta Ustadz Adi Hidayat terhadap al- Qur'an.

3. Tokoh- tokoh yang mempengaruhi pemikiran Ustadz Adi Hidayat

a. Syekh Muhammad Al- Aalim Al- Dokali (Bidang Ilmu Al- Qur'an)

Syekh Muhammad Al- Aalim Al- Dokali lahir pada tahun 1949 di sebuah desa bernama "Awlad Al- Aalim" di Libya. Beliau salah satu pembaca al- Qur'an dan ahlul qur'an yang cukup masyhur di negaranya dan ayahnya sangat berpera dalam pengajaran masa kecilnya di bidang al- Qur'an. Syekh Al- Dokali pindah ke kota bernama Zliten dan bergabung dengan institute Al- Asmari pada saat usia belia. Disinilah

⁷⁶ Rusydie Anwar, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah Yang Fenomenal*, 16.

Syekh Al- Dokali melanjutkan pembelajaran al- Qur'an dan selanjutnya bergabung dengan institut Malek Ibnu Annas yang terletak di Tripoli dan merampungkan studinya dengan mengambil jurusan studi islam.⁷⁷

Pada tahun 1972, Syekh Al- Dokali mendapatkan ijazah mengajar dan pada tahun 1978 beliau memperoleh gelar BA Internasional pada konsentrasi ilmu Syariah dan Hukum dari Universitas Islam yang berada di Bayda yang mempermudah Syekh Al- Dokali untuk menjalani berbagai profesi seperti menjadi Khatib di Masjid Balamini, Tripoli. Selain menjadi seorang Khatib, Syekh Al- Dokali juga merupakan seorang dosen al- Qur'an di Fakultas Dawaa Al- Islamia pada tahun 1994. Kemudian pada tahun 1998, Syekh Al- Dokali diangkat sebagai Direktur Jendral Urusan Hukum Otoritas Umum Urusan Islam Dan Wakaf dan menjabat selama 2 tahun.⁷⁸

b. Syekh Tantawi Jauhari (Bidang Ilmu Tafsir)

Syekh Tantawi Jauhari merupakan seorang cendikiawan muslim yang berasal dari Mesir. Beliau masyhur dikarenakan semangatnya yang tinggi untuk memotivasi umat islam di seluruh dunia agar terus mempelajari dan menguasai ilmu pengetahuan dan beliau di juluki sebagai “musafir ilmu” sebab keluasan ilmunya. Pada saat Syekh Tantawi menuntut ilmu di Mesir, beliau bertemu Muhammad Abduh dan inilah yang menyebabkan banyak pemikiran- pemikiran Syekh Tantawi yang terpengaruh oleh Muhammad Abduh, khususnya dalam bidang ilmu tafsir.

⁷⁷ Assabile, “Muhammad Al- Aalim Al- Dokali”, diakses pada 27 Maret 2024, <https://www.assabile.com/muhammad-al-aalim-al-dokali-209/muhammad-al-aalim-al-dokali.htm>

⁷⁸ Rusydie Anwar, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah Yang Fenomenal*, 17.

Kemudian Syekh Tantawi melanjutkan pendidikannya ke Darul Ulum dan menjadi tenaga pengajar.

Selain menjadi guru atau tenaga pengajar, Syekh Tantawi terus memperdalam bidang keilmuannya, yaitu dengan cara banyak membaca buku- buku, majalah, artikel, surat kabar serta aktif dalam mengikuti seminar- seminar yang membahas tentang ilmu pengetahuan. Tidak hanya ilmu dalam ranah agama yang di pelajari oleh Syekh Tantawi, ilmu fisika juga tidak luput dari perhatiannya. Syekh Tantawi memiliki pandangan bahwa ilmu fisika dapat menangkal kesalahpahaman yang seringkali tertuju pada islam sebagai suatu agama yang menentang adanya perkembangan ilmu dan teknologi di zaman modern.⁷⁹

c. Syekh Wahbah Zuhaili (Bidang Ilmu Fiqih)

Syekh Wahbah Zuhaili lahir di sebuah desa bernama Dir ‘Athiah, Utara Damaskus, Syiria. Ayahandanya merupakan seorang pedagang dan juga seorang petani. Syekh Wahbah Zuhaili memulai pendidikannya di sebuah Madrasah Ibtida’iyah yang berada di kampungnya dan melanjutkan pendidikannya ke Kairo, Mesir dan mengikuti kuliah di beberapa Fakultas secara bersamaan yaitu diantaranya adalah Fakultas Syari’ah, Fakultas Bahasa Arab- Mesir dan Fakultas Hukum di Universitas ‘Ain Syams. Syekh Wahbah Zuhaili mendapatkan gelar doctor di bidang

⁷⁹ Rusydie Anwar, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah yang Fenomenal*, 18.

hukum syari'at islam dengan predikat *summa cum laude* atau *martabatus syaraf al- ula* dengan judul disertasi *Atsarul Harbi Fil Fiqhil Islami : Dirasah Muqaranah Baina Madzahib ats- Tsanawiyah wal Qanun ad- Dauli al- 'Am* atau Beberapa Pengaruh Perang Dalam Fiqih Islam : Kajian Perbandingan Antara Delapan Madzhab Dan Undang- Undang Internasional.

Syekh Wahbah Zuhaili dikenal masyarakat sebagai salah satu tokoh islam terkemuka yang berasal dari Syiria yang tercatat sebagai anggota Dewan Fiqih di Makkah, India, Amerika, Jeddah dan sudan. Beliau juga aktif menjadi tenaga pengajar atau dosen tamu di beberapa Universitas besar di negara- negara Arab dan juga sering menghadiri beberapa seminar internasional. Di Indonesia, Syekh Wahbah Zuhaili cukup masyhur dan tidak asing lagi terdengar oleh telinga orang Indonesia karena banyak pemikirannya yang tertuang dalam beberapa kitab, artikel, makalah yang tersebar di beberapa perguruan tinggi di Indonesia.⁸⁰

4. Beberapa Karya Ustadz Adi Hidayat

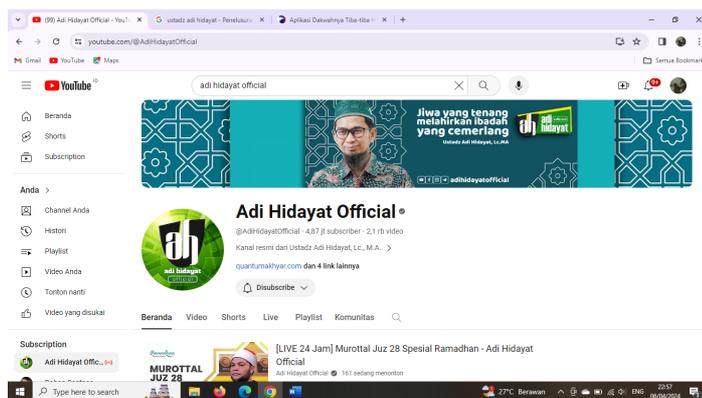
Disamping kesibukannya sebagai seorang pendakwah yang aktif di majlis-majlis keilmuan dan media sosial, Ustadz Adi Hidayat juga mengambil peran dalam dunia kepenulisan melalui beberapa karyanya yang di tuangkan ke dalam sebuah buku. Beberapa karya tulis Ustadz Adi Hidayat yang telah diterbitkan yaitu:⁸¹

⁸⁰ Rusdie Anwar, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah yang Fenomenal*, 19.

⁸¹ Adi Hidayat, *Manusia Paripurna : Pesan, Kesan dan Bimbingan Al- Qur'an*, 130-131.

- a. Minhatul Jalil Bitarifi Arudil Khalil (Pengantar Kaidah Puisi Arab, 2010)
- b. *Quantum Arabic* Metode Akhyar (Cara Cepat Belajar Bahasa Arab, 2011)
- c. Ma'rifatul Insan : Pedoman al- Qur'an Menuju Insan Paripurna (2012)
- d. Makna Ayat Puasa, Mengenal Kedalaman Bahasa al- Qur'an (2012)
- e. Al- Arabiyah Lit Thullabil Jami'iyah (Modul Bahasa Arab UMJ, 2012)
- f. Menyoal Hadist- Hadist Populer (2013)
- g. Ilmu Hadist Praktis (2013)
- h. Tuntunan Praktis Idhul Adha (2014)
- i. Pengantin As- Sunnah (2014)
- j. Buku Catatan Penuntut Ilmu (2015)
- k. Pedoman Praktis Ilmu Hadist (2016)
- l. Al- Majmu', Bekal Nabi Bagi Para Penuntut Ilmu (2016)
- m. Manhaj Tahdzir Kelas Eksekutif (2017)
- n. Muslim Zaman Now Hafal al- Qur'an Dalam 30 Hari (2018)
- o. Bahagia Dibawah Naungan al- Qur'an dan Sunnah (2018)
- p. Pedoman Praktis Umrah (2019)
- q. Manusia Paripurna: Kesan, Pesan dan Bimbingan al- Qur'an (2019)

C. Solusi Mengatasi rasa *Insecure* Menurut Ustadz Adi Hidayat di Kanal Youtube Adi Hidayat Official



Gambar 4.2 Tampilan Kanal Youtube Adi Hidayat Official

Selain aktif berdakwah secara *offline* atau bertatap muka langsung dengan para jamaah, Ustadz Adi Hidayat juga aktif dan giat berdakwah melalui media sosial atau secara *online* agar para jamaah yang berada di seluruh belahan Indonesia dapat menjangkau isi ceramah dan kajian- kajian yang di sampaikan oleh Ustadz Adi Hidayat. Beberapa ceramah Ustadz Adi Hidayat yang tersebar di beberapa platform di antaranya adalah kanal youtube resmi miliknya yaitu Adi Hidayat Official yang operasikan dan dikelola oleh seorang admin dari tim Ustadz Adi Hidayat. Saat ini akun youtube tersebut sudah memiliki 4,87 Juta *subscriber* atau pengikut dan ditonton lebih dari 428.307.135 kali, dengan 2,1 ribu lebih video yang rutin diupload oleh admin setiap kali Ustadz Adi Hidayat mengadakan kajian keilmuan. Akun kanal youtube Adi Hidayat Official ini mulai bergabung pada tanggal 28 Februari 2019 dan terbagi dalam beberapa *playlist* diantaranya yaitu *AQSO : Persiapan Menuju Ramadhan, Safari Dakwah Special Usa, Pembahasan Kitab Adabul Muta'allim, Fiqh Ikhtilaf, Tafsir Surat An-Naziat, Kajian Tafsir Juz 30 Spesial I'tikaf (2024), AKUSUKA 1445H, Petuah, Mira Fiqh*

Ramadhan, *Fiqh Sholat Kelas Mira, UAH Sport, Pembahasan Tafsir Surah Yusuf, Kajian Subuh Sabtu & Ahad : Fiqh Do'a*, dan beberapa playlist yang dapat senantiasa di putar ulang oleh para jamaah di seluruh Indonesia atau bahkan seluruh dunia.⁸² Pada pembahasan mengenai *insecure* pada penelitian ini didasarkan pada salah satu video yang berada di kanal youtube Adi Hidayat Official berjudul “Jangan *Insecure*, Penuntut Ilmu Harus Optimis! – Ustadz Adi Hidayat” yang di publikasikan pada tanggal 23 Januari 2023 dan telah ditonton sebanyak 217.627 kali dengan 223 komentar, selain itu dalam penelitian ini juga di dukung oleh beberapa video yang relevan dengan pembahasan mengenai *insecure*.⁸³



Gambar 4.3 Ceramah Ustadz Adi Hidayat tentang “Insecure”

Dalam salah satu video ceramah Ustadz Adi Hidayat yang berada di kanal youtube Adi Hidayat Official, beliau mengawali dengan menjawab pertanyaan salah satu jamaahnya yang dituliskan melalui secarik kertas atau biasanya

⁸² Adi hidayat official, *28 Februari 2019*, diakses pada 6 April 2024, <https://www.youtube.com/@AdiHidayatOfficial>

⁸³ Adi Hidayat Official, “Jangan *Insecure*, Penuntut Ilmu Harus Optimis- Ustadz Adi Hidayat”, *23 Januari 2023*, Diakses Pada 6 Maret 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=Ov4Ypvgf6Q&T=622s>.

dikirimkan melalui e- mail tim Ustadz Adi Hidayat dan isi dari pertanyaan tersebut yaitu sebagai berikut sekaligus jawabannya :

“Ustadz, Saya anak yang lama dalam menghafal namun ingin sekali belajar pada saat saya dengar beasiswa Ustad itu saya *insecure* sedangkan saya seorang Pendosa yang ingin sekali belajar Apakah saya bisa mendapatkan beasiswa itu ? bisa kan anda sudah jawab tinggal belajar. Begini, pertama Quran surah kedua al-baqarah ayat 31 hal yang Allah anugerahkan pertama kali pada manusia saat tercipta itu ilmu pengetahuan manusia pertama Adam alaihissalam saat tercipta oleh Allah diberikannya bukan harta bukan kedudukan tapi ilmu tapi karena Adam itu Alaihissalam beliau nabi Walaupun manusia ciri nabi itu gampang di Quran ditemukan kalimat istofa istofa itu umumnya manusia terpilih”.⁸⁴

Ustadz Adi Hidayat menjawab pertanyaan tersebut dan mengawalinya dengan salah satu surat dalam Al- Qur’an yaitu surat Al- Baqarah ayat 31⁸⁵, beliau juga menjelaskan bahwa dalam ayat tersebut Allah telah menganugerahkan ilmu kepada umat manusia sejak pertama kali diciptakan. Ustadz Adi Hidayat menegaskan bahwasannya kita sebagai manusia yang telah dikaruniai banyak hal oleh Allah, maka tidak selayaknya sebagai umat Islam yang beriman untuk memiliki merasa *insecure* terutama terhadap potensi- potensi diri yang dimiliki. Dalam tafsir Al- Misbah juga di jelaskan bahwasannya Allah memberikan potensi dan kemampuan untuk mengetahui berbagai fungsi dari ciptaan Allah, seperti tangan untuk menggenggam, mata untuk melihat, kaki untuk berjalan. Manusia juga dikaruniai berbagai kemampuan lain seperti kemampuan berbahasa, kemampuan memahami karakteristik setiap benda, dan berbagai kemampuan

⁸⁴ Adi Hidayat Official, “Jangan *Insecure*, Penuntut Ilmu Harus Optimis- Ustadz Adi Hidayat”, 23 Januari 2023, Diakses Pada 20 Maret 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=Ov4Ypvvgf6Q&T=622s>.

⁸⁵ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ
Artinya : “Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya, kemudian Dia memperlihatkankannya kepada para malaikat, seraya berfirman, “Sebutkan kepada-Ku nama-nama (benda) ini jika kamu benar!”

lainnya. Pengajaran bahasa kepada manusia khususnya anak yang masih dini bukan dimulai dari penyebutan berbagai kata kerja, melainkan dimulai dari pengenalan nama- nama dan pemahaman inilah yang di sepakati oleh mayoritas ulama.⁸⁶

“Nabi Adam manusia, kita bukan nabi kita manusia maka Apa bedanya semua nabi ilmunya langsung diajarkan oleh Allah semua nabi karena punya tugas ya tugasnya mengajar untuk orang terdekat apalagi jadi Rasul kalau Rasul mengajar umat pasti diajarkan Allah Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam enggak pernah belajar nggak punya guru nggak pernah sekolah yang mengajar siapa Allah kata nabi kita bukan nabi kita bukan Rasul makanya yang ditanamkan pada diri kita itu potensinya Jadi kita mesti yakin Allah langsung yang sampaikan setiap manusia itu punya potensi pintar nggak ada Manusia Bodoh manusia bodoh itu cuma di lagu manusia bodoh semuanya punya potensi pintar jadi manusia itu makhluk unik semua potensi kepintaran itu ada dalam diri kita.”⁸⁷

Dalam salah satu potongan video tersebut, Ustadz Adi Hidayat menyampaikan bahwa Allah memberi suatu anugrah kepada Nabi Adam ‘Alaihissalam langsung berupa ilmu yang Allah ajarkan langsung karena Nabi Adam adalah seorang Nabi yang memiliki beberapa keistimewaan, diantaranya yaitu diberikan ilmu yang diajarkan langsung oleh Allah serta memiliki hubungan komunikasi yang dekat dengan Allah karena para nabi adalah manusia pilihan yang akan menerima wahyu dari Allah Swt.⁸⁸ Dijelaskan dalam surat Ali ‘Imran ayat 33⁸⁹ tentang ciri- ciri *nubuwwah* atau kenabian terdapat pada kata *اصطفى* manusia- manusia pilihan Allah dan dispesifikan kepada Nabi Adam

⁸⁶ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL- MISBAH : Pesan, kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, VOL I, (Jakarta : Lentera Hati,2002), 146.

⁸⁷ Adi Hidayat Official, “Jangan Insecure – Penuntut ilmu harus Optimis!”, 01:51- 02:56.

⁸⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Kenabian (Nubuwwah) Dalam Al- Qur’an Seri 5*, (Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, 2012),216.

⁸⁹ *الْعَلَمِينَ عَلَىٰ عِمْرَانَ وَالْإِبْرَاهِيمَ وَالنُّوحَ الذِّمَّ اصْطَفَىٰ اللَّهُ ۗ إِنَّ*

Artinya : “Sesungguhnya Allah telah memilih Adam, Nuh, keluarga Ibrahim, dan keluarga Imran atas seluruh alam (manusia pada zamannya masing-masing).”

‘Alaihissalam, dimana Allah memerintahkan para malaikat untuk bersujud kepadanya dan menempatkannya di surga dengan segala keistimewaannya. Kemudian Allah Swt juga memilih Nabi Nuh ‘Alaihissalam dan Nabi Muhammad Saw sebagai penutup para nabi dan rasul di dunia.⁹⁰ Ustadz Adi Hidayat menjelaskan bahwasannya meskipun nabi manusia tetapi para nabi dan rasul diberikan beberapa keistimewaan yang membedakan dengan manusia biasa. Tetapi, manusia harus mempunyai keyakinan bahwasannya Allah Swt memberikan segudang potensi dan ilmu juga kepada manusia, maka sejatinya, setiap manusia pasti memiliki potensi pintar dan tidak ada manusia yang ditakdirkan sebagai orang bodoh. Sedangkan, arti kata “bodoh” dalam Islam dapat diartikan sebagai seseorang yang tidak memiliki keimanan di hatinya, tidak berusaha memahami sifat-sifat Allah dan tidak memiliki keinginan untuk memahami kewajibannya sebagai umat Islam, hal ini dijelaskan dalam surat Al-‘Araf ayat 138 yang berhubungan dengan keadaan kaum bani israil karena adanya faktor pengaruh dari kepercayaan nenek moyang mereka pada masa pra islam yang terjadi sejak zaman Rasulullah memimpin sampai akhir zaman kelak.⁹¹

“Di University of California dulu punya riset penelitian itu kapasitas memori manusia paling sedikit paling minimal itu 100 juta GB 100 juta Gigabyte 1 GB saja itu sudah bisa menampung informasi seluas halaman masjid ini dengan masjidnya satu giga nah ini di kepala kita itu ada 100 juta giga memorinya kalau Ibu tidak percaya Bapak ndak percaya silakan Tuliskan apa saja yang pernah diingat selama hidup sampai sekarang ini benda-benda di sini saja kita bisa hafal kalau nggak nggak luas kapasitas ingatannya memorinya nggak mungkin bisa masuk kita itu makhluk pintar dididik apa saja bisa.”⁹²

⁹⁰ Abdullah, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*, (Bogor : Pustaka Imam Asy- Syafi’I, 2003), 37.

⁹¹ Mila Dian Noor, *Makna Jahl Dan Safih Dalam Al- Qur’an : Analisis Pendekatan Bayani Binthu Syathi*, (Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2022), 89.

⁹² Adi Hidayat Official, “Jangan Insecure – Penuntut ilmu harus Optimis!”, 02:56-04:09.

Dalam ceramahnya, Ustadz Adi Hidayat mempertegas isi ceramahnya mengenai potensi kepintaran setiap manusia dengan menggunakan fakta- fakta dan penelitian yang telah dilakukan di lapangan, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh USC atau University of Southern California yang menunjukkan betapa hebatnya sistem memori prostetik yang terjadi dalam otak manusia. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa manusia dapat mengingat suatu memori dengan daya ingat sebesar 37% pada penderita epilepsy dan berfokus pada memori episodic yaitu informasi yang baru saja diterima serta berguna dalam jangka waktu yang singkat.⁹³ Penelitian lain yang dilakukan oleh Paul Reber yaitu seorang professor psikologi dari Northwestern University yang mengatakan bahwa otak manusia mempunyai lebih dari sekitar satu miliar neuron di otak dan setiap neuron mampu membentuk sekitar 1.000 jaringan koneksi menuju neuron lain, dengan kata lain jumlah neuron dapat mencapai lebih dari satu triliun koneksi. Jika dibandingkan dengan jumlah gigabyte, maka penyimpanan memori manusia mempunyai kapasitas sebesar 2,5 petabyte atau sekitar satu juta gigabyte.⁹⁴ Dari fakta- fakta dan temuan- temuan ilmiah ini yang dilakukan oleh para pakar dan ahli, Ustadz Adi Hidayat memberikan motivasi kepada seseorang yang mengalami *insecure*, bahwa setiap individu harus menanamkan dengan kuat didalam diri dan pikirannya jika manusia telah dikaruniai berjuta- juta sistem syaraf untuk mengingat, menerima ilmu dan

⁹³ Marguerite beck , “Prosthetic Memory System Successful In Human, Study Finds”, *USC Viterbi*, 28 Maret, 2018, <https://viterbischool.usc.edu/news/2018/03/prosthetic-memory-system-successful-in-humans-study-finds/>.

⁹⁴ Paul Reber, “What Is The Memory Capacity Of The Human Brain ?”, *Scientific American*, 10 Mei, 2010, <https://www.scientificamerican.com/article/what-is-the-memory-capacity/>

potensi- potensi lainnya yang hanya diberikan kepada manusia. Maka hal ini dapat menjadi pijakan bagi seluruh umat islam yang beriman bahwasannya sebagai insan yang mempunyai rasa imam dan taqwa, tidak sepatutnya memiliki rasa *insecure* terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri,

“Kedua pelan-pelan Bagaimana cara menjadi pintar seperti yang anda tanyakan tadi caranya ada dua yang pertama dekati pemilik ilmu karena dengan mendekat biasanya dapat percikannya saya bergaul dengan tukang minyak wangi minimal saya kebagian percikan wanginya saya bergaul dengan yang punya ilmu mendekat pada yang punya ilmu dapat bagian ilmunya Siapa yang paling banyak memiliki ilmu Allah karena Allah pemilik semua ilmu karena itu disebut Al Alim maka adab yang pertama bagi penuntut ilmu sebelum dia belajar mendekati dulu Allah yang alim itulah yang dimaksud Quran surah kedua di akhir ayat 282 karena itu Nabi Musa Alaihissalam ketika beliau diminta belajar kepada hamba yang sholeh yang disebut dengan Khidir itu hamba yang sholeh maka apa kalimat Qurannya billadunna ilma karena dia sering dekat dengan kami kata Allah sering mendekat kepada Allah rajin ibadah kami berikan tambahan pengetahuan kepadanya. mudah bagi Allah menanamkan pengetahuan pada diri kita apa yang terjadi ada orang-orang nanti orang-orang yang saking mudahnya oleh Allah digampangkan memahami sesuatu baru dibacakan satu kalimat sudah paham dia mau ke mana ya dibacakan langsung masuk ke kepalanya tanpa lupa itu yang dicontohkan Al Imam Syafi'I”⁹⁵

Setelah menjelaskan tentang tahap pertama mengatasi *insecure* khususnya pada para penuntut ilmu yaitu menanamkan keyakinan dalam diri bahwa setiap manusia mempunyai potensi, Ustadz Adi Hidayat melanjutkannya dengan tahap yang kedua yaitu berusaha mencari cara bagaimana agar potensi kepintaran itu ditemukan dalam dirinya. Dalam hal ini, Ustadz Adi Hidayat menyampaikan ada dua cara, salah satunya yaitu dengan mendekati para ahli ilmu dan orang-orang soleh. Dalam kitab *Kifayatul Atqiya Wa Minhajul Ashfiya*, , Sayyid Bakri Al-Makki mengatakan bahwasannya terdapat keuntungan yang didapatkan apabila berkumpul dengan orang saleh yaitu memotivasi seseorang untuk dapat

⁹⁵ Adi Hidayat Official, “Jangan Insecure – Penuntut ilmu harus Optimis!”, 04:26-06:23.

senantiasa meneladani kesalahan orang-orang pada kalangan tersebut dan Adapun yang dimaksud orang saleh adalah orang-orang yang memenuhi hak Allah dan hak sebagai hamba-Nya. Pendapat senada juga disampaikan oleh Syekh Zainuddin bin Ali Al-Malibari bahwa majlis yang didalamnya terdapat orang-orang saleh maka terdapat juga obat hati didalamnya.⁹⁶

Menurut Ustadz Adi Hidayat, dengan beberapa cara yang pertama yaitu mendekati orang-orang saleh maka akan ada keberkahan dari suatu ilmu yang didapat dari para orang saleh dan ahli ilmu dalam majlis tersebut. Beliau juga mencontohkan ketika seseorang berteman dengan penjual minyak wangi, maka seseorang tersebut akan terkena bau dari minyak wangi tersebut. Begitu juga dengan orang yang sedang menuntut ilmu, seseorang tersebut dianjurkan untuk mendekat kepada para ahli ilmu dan orang-orang saleh untuk mendapatkan keberkahan ilmunya. Dalam Al-Qur'an surat Al-Kahfi ayat 65 juga di contohkan ketika Nabi Musa AS diperintahkan oleh Allah Swt untuk berguru kepada orang yang saleh. Menurut jumhur ulama ahli tafsir seperti Ibnu Katsir, Al-Qusyairi dan Al-Qurthubi yang dimaksud orang saleh pada ayat ini adalah Nabi Khidir, dikarenakan ilmu Nabi Khidir AS mempunyai ilmu untuk mengetahui dan membuka hijab dari hal-hal batin yang diwahyukan kepadanya sehingga disebutkan pada salah satu potongan ayat berbunyi *وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا* yang

⁹⁶ Alhafiz Kurniawan, "keuntungan bergaul dengan orang-orang saleh", *NU Online*, diakses pada 25 April 2024, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/keuntungan-bergaul-dengan-orang-orang-saleh-geMeq>.

mempunyai arti “Dan yang telah kami ajarkan kepadanya Rahmat dari sisi Kami”.⁹⁷

Kedua, seseorang harus senantiasa mendekatkan diri kepada Allah karena Allah adalah sang pemilik ilmu, seperti yang terdapat dalam penggalan akhir surat Al- Baqarah ayat ke- 282.⁹⁸ Dalam ayat ini dijelaskan bahwa perintah untuk senantiasa bertaqwa dan berisi tentang Pelajaran ilahi agar selalu dekat serta mengingat Allah dalam setiap langkah dan perbuatan dalam kegiatan sehari-hari.⁹⁹ Beberapa cara mendekatkan diri kepada Allah Swt juga dijelaskan oleh Ustadz Adi Hidayat diantaranya yaitu dengan rutin melakukan puasa sunnah, melaksanakan *qiyamul lail*, zikir dan berbagai macam ibadah lainnya sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah sang pemilik Ilmu. Dengan begitu, seseorang yang selalu berusaha mendekatkan diri kepada Allah Swt maka ilmu yang diperoleh akan lebih mudah masuk dan diterima oleh akal, hati dan jiwa seorang hamba yang bersih. Hal ini tercermin dari kecerdasan Imam Syafi’I yang berhasil menghafal seluruh Al- Qur’an saat masih berusia 7 tahun karena kegigihan dan kesungguhan dalam menuntut ilmu serta ketaatannya kepada Allah Swt.¹⁰⁰

“Imam Al Bukhari usia Beliau ya lahir 2 tahun berkembang 2 tahun ayahnya meninggal 4 tahun matanya buta permanen nggak bisa lihat Apa yang dilakukan ibunya kompak dengan wasiat ayahnya dekati Allah ini Ibu ada perannya Bu makanya nanti dari sini ada bab bagi penuntut ilmu untuk

⁹⁷ Amir Hamzah, *Terjemah Tafsir Al- Qurthubi Jilid 11*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2008), 43- 44.

⁹⁸ وَأَتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ
Artinya : “.....Bertakwalah kepada Allah, Allah memberikan pengajaran kepadamu dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

⁹⁹ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL- MISBAH : Pesan, kesan dan Keserasian Al-Qur’an, VOL 1*, (Jakarta : Lentera Hati,2002), 609.

¹⁰⁰ Ahmad Nahrawi Abdus Salam Al- Indunisi, *Ensiklopedia Imam Syafi’i*, (Jakarta : PT Mizan Publika, 2008), 17-18.

minta doa pada ibu pada ayah kalau masih hidup sebelum memulai belajar Minta doanya minta barokahnya ya maka ibunya itu rajin mendekati kepada Allah punya Mihrab sajadah khusus untuk memohon Apa hasilnya maka diganti oleh Allah penglihatan yang tak mampu melihat dengan mata itu dengan mata hati yang sangat tajam dibacakan sekali langsung hafal langsung hafal maka usia 4 tahun”.¹⁰¹

Selain imam As- Syafi’I, ulama yang harus dijadikan teladan sekaligus contoh bagi para penuntut ilmu menurut Ustadz Adi Hidayat yaitu Imam Bukhori. Beliau mempunyai nama lengkap Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al- Mughirah bin Bardubzah Al- Ju’fi Al- Bukhori dan beliau lahir pada tanggal 21 juli 810 M atau 13 Syawwal 194 H. Imam Bukhori menjadi yatim saat masih kanak- kanak sehingga ibunya merawat dan mendidik Imam Bukhori seorang diri dengan sisa harta peninggalan dari ayahnya. Meskipun dibesarkan tanpa sosok seorang ayah, ibunda Imam Bukhori mendidiknya dengan kasih sayang dan bimbingan untuk selalu mencintai ilmu dan buku- buku yang telah diwariskan oleh ayahnya. Muhammad bin Ismail atau Imam Bukhori semasa kecilnya mengalami kebutaan yang disebabkan oleh suatu penyakit dan keadaan tersebut terus berlanjut sampai pada suatu hari Allah Swt mengangkat kedua penyakit yang ada di kedua matanya berkat kegigihan ibunda Imam Bukhori dalam meminta pertolongan dan terus memanjatkan doa untuk kesembuhan Imam Bukhori kepada Allah Swt. Meskipun mengalami kebutaan, Imam Bukhori mempunyai keinginan kuat untuk dapat menghafal Al- Qur’an sekaligus hadist- hadist. Tetapi ibundanya tidak mengizinkan karena keterbatasan Imam Bukhori kecil dalam melihat, hingga suatu malam ketika ibunda Imam Bukhori bermimpi melihat Nabi Ibrahim AS. Dalam mimpi tersebut Nabi Ibrahim AS berkata kepada

¹⁰¹ Adi Hidayat Official, “Jangan *Insecure*- Penuntut Ilmu Harus Optimis!”, 06:23-11:27.

ibunda Imam Bukhori, “Wahai perempuan, Sesungguhnya Allah Swt telah mengembalikan penglihatan anakmu, karena banyaknya tangisanmu dan doa yang engkau panjatkan”.¹⁰² Maka, sejak saat itulah Imam Bukhori kecil dapat merasakan penglihatan dengan normal dan diberikan izin untuk menghafal Al-Qur’an dan hadist oleh ibunya hingga beliau menjadi salah satu ahli hadist yang paling masyhur di kalangan umat Islam.

“Barokah orang tua tinggi Pak Bu Saya ndak pernah saya berangkat atau belajar atau mengajar Saya minta doa pada ibu saya Nah jadi yang dilakukan pertama adalah dekati Allah dekati Allah kedua minta doa kepada orang tua yang ketiga jauhi maksiat karena maksiat itu menghambat ilmu maksiat menghambat ilmu tentang kesulitan hafalannya padahal sulitnya Imam Syafi’i itu mungkin beda Titik beda koma datang ke Imam waki’ kalimat Saya mengadu kepada Guruku Imam waqi’ tentang buruknya hafalanku maka Beliau mengatakan kepadaku “na ilmu itu adalah cahaya sedangkan cahaya Allah tidak akan pernah diberikan pada orang yang bermaksiat” Maksudnya enggak tembus karena itu jaga pandangan jaga telinga jaga hati sampai ke ujung kaki dari perbuatan maksiat tingkatkan takwa Nanti lihat apa yang terjadi di buka oleh Allah dan semua belajarnya begitu dulu dari orang tua perbaiki anaknya dekat di Allah tingkatkan takwa jauhi maksiat baru belajar terjadilah percepatan dalam pembelajaran lakukan belajar karena Allah maka Allah yang memberikan kesempurnaan pengetahuan kepada kita itu yang dimaksud surah 96 di ayat yang pertama”¹⁰³

Dari beberapa contoh yang telah dipaparkan sebelumnya, Ustadz Adi

Hidayat menyampaikan bahwa *ibrah* atau teladan yang dapat diambil adalah beberapa Solusi atau cara yang di gunakan untuk mengatasi *insecure* pada potensi diri yaitu : pertama, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt sebagai salah satu upaya penghambaan serta permohonan. Kedua, senantiasa berusaha untuk berkumpul dengan para ahli ilmu agar turut memperoleh keberkahan ilmu dalam suatu lingkungan atau majelis tersebut. Ketiga, senantiasa berusaha untuk meninggalkan maksiat karena maksiat dapat menghalangi masuknya ilmu ke

¹⁰² Hanif Luthfi, *Biografi Imam Bukhori*, (Jakarta : Rumah Fiqih Publishing, 2020), 7-8.

¹⁰³ Adi Hidayat Official, “Jangan *Insecure*- Penuntut Ilmu Harus Optimis!”, 11:30-12: 55.

dalam hati. Suatu maqolah mengatakan bahwasanya ilmu itu Cahaya yang Allah Swt letakkan di dalam hati, sedangkan pelaku maksiat tidak akan mendapatkan sinar tersebut. Dikisahkan bahwasanya Imam Syafi’I mengeluhkan hafalannya kepada gurunya yaitu Imam Waqi’ tentang hafalannya yang jelek. Kemudian, Imam Waqi’ menasihati Imam Syafi’I dengan berkata “Ketahuilah bahwa ilmu itu anugerah dan Allah tidak memberikan anugerah itu kepada orang yang melakukan perbuatan maksiat”.¹⁰⁴

Salah satu bentuk kepribadian dalam islam yang mempunyai dampak negatif bagi penderitanya diantaranya adalah sikap *waswas* atau dapat diartikan sebagai sebuah kepribadian yang mengikuti bisikan yang datangnya dari syetan sehingga menimbulkan keragu-raguan terhadap kebenaran, termasuk kebenaran dalam dirinya. Sikap *waswas* ini mengakibatkan seseorang menutup kebenaran yang terdapat di dalam dirinya yang pada akhirnya dapat merusak *self image* atau citra dan harga diri yang dimiliki oleh seseorang. Simptom atau gejala seseorang mengalami *waswas* ini dapat berupa *anxiety* atau kecemasan yang mengarah pada sesuatu yang tidak jelas atau belum tentu terjadi dan bersifat halusinasi.¹⁰⁵

Selanjutnya, jenis kepribadian dalam islam yang erat kaitannya dengan rasa *insecure* adalah apatis dan pesimis, yaitu suatu keadaan hilangnya semangat, motivasi dan energi yang dialami seseorang setelah seseorang gagal mencapai sesuatu yang diinginkan atau sebelum ia melakukan sesuatu tersebut. Al- Qur’an memberikan solusi atas beberapa permasalahan di atas dengan cara melakukan

¹⁰⁴ Husni Mubarak, “Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al- Qayyim Al- Jauziyah”, (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta : 2008), 68.

¹⁰⁵ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Depok : PT Grafindo Persada, 2006), 348.

segala usaha yang dimiliki dengan mengerahkan segala potensi yang secara maksimal dan kemudian bersikap *tawakkal* atau menyerahkan semua hasilnya kepada Allah Swt. Sikap *tawakkal* ini dapat diaktualisasikan dengan ucapan *inna lillahi wa inna ilayhi rajiun* yang merupakan implementasi dari sikap ketidakputusasaan dalam menjalani dan menghadapi hidup.¹⁰⁶

“Yang terakhir perbanyak tobat supaya dicintai Allah Quran surah ke-2 al-baqarah ayat 222, banyak istighfar istighfar itu diantaranya jadi kunci pengetahuan waktu yang paling enak nih ijazahnya nih yang paling enak di Quran dari Quran surah ke-51 tadi saya baca ayat 18 banyak-banyak latihan istighfar menjelang subuh 10 menit 15 menit menjelang subuh setelah tahajud Astagfirullah. Ada orang-orang yang berlatih istighfar biasa istighfar menjelang Fajar nanti istighfar itu menutup semua celah-celah salah membuka kelapangan hati setelah itulah kemudian cahaya ilmu bisa datang dengan cepat ya Allah jadi Silahkan belajar silakan diikuti apa yang tadi disarankan Nanti kalau sudah matang sudah baik dan Harus optimis Ya silahkan ikut mendaftar dan insya Allah mudah-mudahan diberikan oleh Allah kemudahan dan kelancarannya ya insecure enggak ada di Quran silahkan ngaji temukan kalimat ini ada karena nggak ada kalimat pesimis dalam Alquran semua optimis semua optimis ya”.¹⁰⁷

Kemudian, pada akhir ceramahnya Ustadz Adi Hidayat menyampaikan poin terakhir dari Solusi untuk mengatasi rasa *insecure* adalah dengan cara bertaubat kepada Allah Swt seperti yang telah dicantumkan dalam Al- Qur'an surat Al- Baqarah ayat 222 yang berbunyi . *إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ* .
Penggalan ayat ini menginformasikan kepada orang-orang mukmin untuk senantiasa bertaubat untuk membersihkan hati dari segala kotoran batin dan diiringi dengan penyucian diri secara jasmani melalui wudhu atau

¹⁰⁶ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Depok : PT Grafindo Persada, 2006), 350- 351.

¹⁰⁷ Adi Hidayat Official, “Jangan Insecure- Penuntut Ilmu Harus Optimis!”, 13:02-14:25.

mandi .Dengan demikian, maka diri seorang mukmin akan suci dari kotoran secara jasmani maupun rohani.¹⁰⁸

“Kalau ada kegelisahan kecemasan berlebihan Apa yang disebut dengan ansity ini maka cari lawannya apa lawannya tenang Amalan apa yang banyak memberikan ketenangan itu terapinya apa dalam Quran ayat-ayat dan amalan yang membantu menghadirkan ketenangan 1 saya tulis cepat dan saya sudah pernah sampaikan ini dan alhamdulillah Insya Allah banyak manfaatnya 1, Quran surah 13 ayat 28 amalannya 2, Quran surah ke-20 ayat 14, 3 Quran surah ke-4 ayat 103 4, Quran surah ke-15 ayat 9, 5 Quran surah ke 54 ayat ke-17 22, 32, 40 untuk *anxiety* atau kecemasan berlebihan”¹⁰⁹.

Insecure juga sering dikaitkan dengan rasa cemas (*anxiety*) yaitu suatu kondisi dimana emosi timbul bersamaan dengan perasaan tidak nyaman pada diri seseorang.¹¹⁰ Dalam hal ini, Ustadz Adi Hidayat memberikan beberapa solusi yang bersifat qur’ani dengan mengamalkan beberapa ayat di dalam Al-Qur’an dengan cara dibaca secara rutin setelah mengerjakan sholat fadhu atau sholat sunnah, beberpa ayat Al – Qur’an tersebut diantaranya yaitu:

1. Al-Qur’an surat Ar- Ra’d ayat ke- 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^{٢٨}

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.¹¹¹

2. Al- Qur’an surat Taha ayat ke- 14 yang berbunyi:

لَهُ دَعْوَةُ الْحَقِّ وَالَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَسْتَجِيبُونَ لَهُمْ بِشَيْءٍ إِلَّا كَبَاسِطٍ كَفَّيْهِ إِلَى الْمَاءِ لِيَبْلُغَ فَاهُ وَمَا هُوَ بِبَالِغِهِ^{١٤} وَمَا دُعَاءُ الْكٰفِرِينَ إِلَّا فِي ضَلٰلٍ.

¹⁰⁸ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL- MISBAH : Pesan, kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, VOL 1, (Jakarta : Lentera Hati,2002), 480.

¹⁰⁹ Adi Hidayat Official, “Cara Menghilangkan Rasa Cemas”, 00:58-01:57.

¹¹⁰ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)”, *Konselor*, Vol. 5 No. 2, Juni 2016, 94.

¹¹¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Ar- Ra’d : 28.

Artinya : “Hanya bagi Allahlah seruan yang hak (Sesembahan) yang mereka seru selain Dia, tidak dapat mengabulkan apa pun bagi mereka, kecuali seperti orang yang membukakan kedua telapak tangannya ke dalam air agar (air) sampai ke mulutnya, padahal (air) itu tidak akan sampai ke mulutnya. Tidaklah seruan orang-orang kafir itu kecuali dalam kesia-siaan.”¹¹²

3. Al- Qur’an surat An- Nisa’ ayat ke- 103

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

Artinya : “Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin”.¹¹³

4. Al- Qur’an surat Al- Hijr ayat ke- 9

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya : “Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur’an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya”.¹¹⁴

5. Al- Qur’an surat Al- Qamar ayat ke- 17, 32, 22 dan 40.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

17. “Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur’an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?”¹¹⁵

32. “Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur’an sebagai pelajaran. Adakah orang yang mau mengambil pelajaran?”¹¹⁶

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ خ

¹¹² Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Taha : 14.

¹¹³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. An- Nisa : 103.

¹¹⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Al- Hijr : 9.

¹¹⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Al- Hijr : 17.

¹¹⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Al- Hijr : 32.

22. “Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur’an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?”¹¹⁷

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ نِخ

40. “Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur’an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?”¹¹⁸

Pada penutup ceramahnya mengenai rasa cemas atau *anxiety*, beliau juga menghimbau kepada para jamaah untuk senantiasa berdzikir, membaca istigfar dan memohon ampunan dengan menautkan kalbu atau hati disertai rasa Ikhlas dan tawadhu’ kepada Allah Swt. Selain berdzikir dan mengamalkan beberapa ayat di atas, beliau juga menyarankan kepada para jamaah untuk membaca surat Ad-Dhuha yang dilanjutkan dengan surat Al- Insyirah dan dibaca setelah menunaikan sholat sunnah Dhuha di pagi hari.¹¹⁹

Ustadz Adi Hidayat juga menjelaskan beberapa cara untuk mengatasi hal-hal yang berhubungan dengan rasa yang di sebabkan oleh rasa *insecure* yaitu timbulnya perasaan tidak percaya diri atau sikap rendah diri. Dalam hal ini, Solusi yang di tawarkan Ustadz Adi Hidayat antara lain, adalah : pertama, menjalankan segala aktivitas berdasarkan niat karena Allah Swt dan dengan mengharap ridhonya. Kedua, memulai segala pekerjaan yang akan dilakukan dengan berdoa sesuai dengan objek aktivitas yang akan dilakukan. Ketiga, menautkan segala aktivitas

¹¹⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Al- Hijr : 22.

¹¹⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur’an, *Al- Qur’an dan Terjemahannya Edisi 2019 (Qur’an In Microsoft Word)*, Qs. Al- Hijr : 40.

¹¹⁹ Adi Hidayat Official, Adi Hidayat Official, “Cara Menghilangkan Rasa Cemas”, 06:41-08:07.

yang dilakukan sehari-hari dengan mengharap perlindungan, pemberian kekuatan serta bimbingan Allah Swt atau sikap tawakkal.¹²⁰

Beberapa Solusi untuk mengatasi rasa *insecure* yang disampaikan Ustadz Adi Hidayat menunjukkan bahwasannya solusi atau saran-saran tersebut berhubungan dengan permasalahan kepribadian yang berupa kecemasan neurotik yaitu salah satu bentuk rasa cemas yang menyebabkan permasalahan mental dan mengganggu Kesehatan mental bagi penderitanya.¹²¹ Menurut Sigmund Freud, *insecure* ini disebabkan oleh bentrok atau gejolak penolakan yang terjadi pada id yang berada pada struktur tak sadar dan ego yang berada pada struktur sadar. Struktur yang menjembatani antara ego yang mempunyai dorongan agresif dengan id yang melihat realita sesuai dengan keadaan yang terjadi disebut struktur superego yang melihat sesuatu berdasarkan konsekuensi moral dan adat budaya yang berlaku. Dinamika kepribadian mempunyai bagian yang berfungsi membantu individu untuk menolak suatu impuls instingtif yang bersifat negatif agar tidak masuk ke dalam kesadaran, bagian ini disebut dengan *defense mechanism* atau mekanisme pertahanan.

Berdasarkan ceramah dan solusi yang diberikan Ustadz Adi Hidayat dalam kanal youtube “Adi Hidayat Official” menggunakan beberapa cara mekanisme pertahanan kepribadian yang diperinci sebagai berikut:

Tabel 4.1
Psikoanalisis Sigmund Freud Dalam Ceramah Ustadz Adi Hidayat

¹²⁰ Adi Hidayat Official, “cara membangun kepercayaan diri”, 31 januari 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=yzVbC6W9cMI>

¹²¹ Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2011), 43.

<i>Defense Mechanism</i> atau Mekanisme Pertahanan	Solusi Dari Ceramah Ustadz Adi Hidayat (Hasil Temuan)
Identifikasi	Mengenai rasa cemas atau <i>anxiety</i> , beliau juga menghimbau kepada para jamaah untuk senantiasa berdzikir, membaca istigfar dan memohon ampunan dengan menautkan kalbu atau hati disertai rasa Ikhlas dan tawadhu' kepada Allah Swt. Selain berdzikir dan mengamalkan beberapa ayat di atas, beliau juga menyarankan kepada para jamaah untuk membaca surat Ad-Dhuha yang dilanjutkan dengan surat Al- Insyirah dan dibaca setelah menunaikan sholat sunnah Dhuha di pagi hari
Reaksi kompromi dengan cara kompensasi	Setelah menjelaskan tentang tahap pertama mengatasi <i>insecure</i> khususnya pada para penuntut ilmu yaitu menanamkan keyakinan dalam diri bahwa setiap manusia mempunyai potensi, Ustadz Adi Hidayat melanjutkannya dengan tahap yang kedua yaitu berusaha mencari cara bagaimana agar potensi kepintaran itu ditemukan dalam dirinya. Dalam hal ini, Ustadz Adi Hidayat menyampaikan ada dua cara, salah satunya yaitu dengan mendekati para ahli ilmu dan orang- orang soleh.

Sublimasi	<p>Ustadz Adi Hidayat menjawab pertanyaan tersebut dan mengawalinya dengan salah satu surat dalam Al- Qur'an yaitu surat Al- Baqarah ayat 31, beliau juga menjelaskan bahwa dalam ayat tersebut Allah telah menganugrahkan ilmu kepada umat manusia sejak pertama kali diciptakan. Ustadz Adi Hidayat menegaskan bahwasannya kita sebagai manusia yang telah dikaruniai banyak hal oleh Allah tidak, maka tidak selayaknya sebagai umat islam yang beriman untuk memiliki merasa <i>insecure</i> terutama tehadap potensi- potensi diri yang dimiliki.</p>
-----------	--

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

<p>Pemindahan atau <i>displacement</i></p>	<p><i>Insecure</i> juga sering dikaitkan dengan rasa cemas (<i>anxiety</i>) yaitu suatu kondisi dimana emosi timbul bersamaan dengan perasaan tidak nyaman pada diri seseorang,¹²² Dalam hal ini, Ustadz Adi Hidayat memberikan beberapa solusi yang bersifat qur'ani dengan mengamalkan beberapa ayat di dalam Al-Qur'an dengan cara dibaca secara rutin setelah mengerjakan sholat fadhu atau sholat sunnah, beberapa ayat Al – Qur'an tersebut diantaranya yaitu Q.S. Ar- Ra'd ayat 28, Q.S. Taha ayat 14, Q.S. An- nisa' ayat 103, Q.S. Al- Hijr ayat 9 dan Q.S. Al- Qamar ayat 17, 32, 22, 40.</p>
--	--

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹²² Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Konselor*, Vol. 5 No. 2, Juni 2016, 94.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

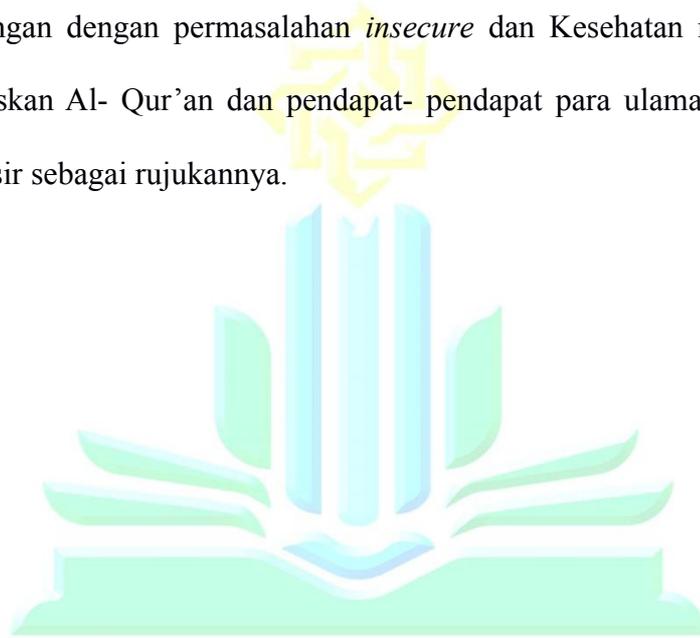
1. Kata *insecure* diartikan sebagai suatu perasaan tidak aman, tidak nyaman dan perasaan memiliki kecemasan yang berlebihan akan penilaian lingkungan sekitar yang memicu ketidakpuasan terhadap diri penderitanya. Perasaan *insecure* juga dapat disebabkan oleh berbagai permasalahan mental lainnya seperti, rasa kurang percaya diri, rasa cemas berlebihan, rasa takut dan berbagai bayangan yang bersifat khayalan. Ciri- ciri seseorang mengalami *insecure* dapat dilihat dari berbagai aspek seperti mempunyai ketakutan bahwa semua orang akan meninggalkannya, terlihat gelisah dan tidak tenang, mempunyai kekhawatiran pada hal yang bersifat sepele dan lainnya. Ada beberapa factor yang menyebabkan seseorang mengalami *insecure*, diantaranya adalah *insecure* yang disebabkan oleh penolakan atau kegagalan yang terjadi dalam hidupnya, *insecure* yang disebabkan oleh *perfeccionisme*, dan *insecure* yang disebabkan oleh rendahnya Tingkat rasa percaya diri yang dimiliki oleh seseorang.
2. Ustadz Adi Hidayat memberikan solusi berdasarkan ayat- ayat di dalam Al- Qur'an dan beberapa amaliyah ibadah keseharian lainnya diantaranya dengan mengamalkan QS. Ar- Ra'd ayat ke- 8, Q.S. Taha ayat ke- 14, Q.S. An- Nisa' ayat ke- 104, Q.S. Al- Hijr ayat ke- 9, Q.S. Al- Qamar ayat ke- 17, 22, 32 dan

40. Ustadz Adi Hidayat menghimbau kepada para jama'ah untuk senantiasa mengamalkan ayat- ayat Al- Qur'an tersebut setelah sholat fardhu maupun sholat sunnah dengan menautkan hati yang Ikhlas dan pasrah kepada Allah Swt. Selain itu, Ustadz Adi Hidayat juga memberikan solusi menggunakan beberapa cara *defense mechanism* Sigmund Freud diantaranya yaitu : identifikasi dengan cara mengajak para jamaah untuk senantiasa memohon ampun dan berdzikir serta bertawakkal kepada Allah Swt, Sublimasi dengan menghimbau para jamaah untuk menenangkan keyakinan dalam jiwanya bahwa Allah Swt menganugerahkan beberapa karunia yang Istimewa bagi manusia berupa akal dan pikiran yang memiliki berbagai kemampuan untuk bertahan hidup di dunia.

B. Saran

1. Solusi Qur'ani yang dijelaskan Ustadz Adi Hidayat mengenai *insecure* diharapkan dapat berkontribusi mengatasi permasalahan- permasalahan mental yang kerap kali diderita oleh semua kalangan terutama kaum pelajar dan para pemuda yang tergolong labil terhadap masalah- masalah yang berhubungan dengan Kesehatan mental. Pembahasan yang disampaikan Ustadz Adi Hidayat dibawakan secara santai dan dengan bahasa- bahasa yang dapat mudah dipahami oleh kalangan awam maupun kalangan terpelajar. Disamping itu, beliau juga banyak mengutip ayat- ayat Al- Qur'an yang membuat jama'ah mempunyai keyakinan bahwa Al- Qur'an adalah obat dari segala penyakit dan sebagai Rahmat yang Allah turunkan bagi umat Islam.

2. Penulis tentu sangat menyadari bahwasannya terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam hasil penelitian ini, sehingga perlu pengembangan untuk penelitian berikutnya dengan menggunakan metode dan teori lain yang berhubungan dengan permasalahan *insecure* dan Kesehatan mental lainnya berlandaskan Al- Qur'an dan pendapat- pendapat para ulama beserta kitab-kitab tafsir sebagai rujukannya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdullah, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*, Bogor : Pustaka Imam Asy- Syafi'I, 2003.
- Abdussalam, Ahmad Nahrawi Al- Indunisi, *Ensiklopedia Imam Syafi'i*, Jakarta : PT Mizan Publika, 2008.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Anwar, Rusydie, *Ustadz Adi Hidayat : Kisah Hidup dan Dakwah Yang Fenomenal*, Yogyakarta : Laksana, 2021.
- Echols , John M. dan Hassan Shadily, "*Kamus Inggris-Indonesia*", Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Hamzah, Amir, *Terjemah Tafsir Al- Qurthubi Jilid 11*, Jakarta : Pustaka Azzam, 2008.
- Hidayat, Adi, *Manusia Paripurna : Pesan, Kesan dan Bimbingan Al-Qur'an*, Bekasi : Institut Quantum Akhyar, 2021.
- Hidayat, Dede Rahmat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadiab dalam Konseling*, Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia, 2015.
- J. S. Nevid, S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta : Erlangga, 2003.
- Jamaruddin, Muhammad Yasir, Ade, "*Studi Al-Qur'an*", CV. Asa Riau : Riau, 2016.
- Kemenag RI, *Al-Qurān Terjemahan 2019*, juz 21-30, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qurān Cet. II 1, 2021.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Kenabian (Nubuwwah) Dalam Al- Qur'an Seri 5*, Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushaf Al- Qur'an, 2012.
- Luthfi, Hanif, *Biografi Imam Bukhori*, Jakarta : Rumah Fiqih Publishing, 2020.
- Mujib, Abdul, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam (Edisi Kedua)*, Depok : PT RajaGrafindo Persada, 2017.
- Shihab, M. Quraish, *Kaidah Tafsir*, Tangerang : Lentera Hati, 2019.

Shihab, M. Quraish, *TAFSIR AL- MISBAH : Pesan, kesan dan Keserasian Al-Qur'an, VOL 1*, Jakarta : Lentera Hati,2002.

SUGIYONO, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : ALFABETA CV,2022.

Utami, D. Tri, "A Handbook for Insecurity", Jakarta : Penerbit Brilliant, 2021.

E – Book

Hermawan, Deni, "KADO GURU",Pekalongan : Penerbit NEM,2021.
https://www.google.co.id/books/edition/KADO_GURU/1WJMEAAAQB-AJ?hl=id&gbpv=1&dq=KADO+GURU&pg=PA18&printsec=frontcover

Skripsi

Adilla, Nur, "Penanganan *Insecurities* Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam", Skripsi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.

Arum, Evila Dwi, "Larangan Insecure Dan Solusinya Dalam Hadist", Skripsi IAIN Kediri, 2023.

Hakim, Arif Rahmad, "*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Di Tinjau Dari Prespektif Al-Qur'an", Skripsi UIN Syarif Kasim Riau, 2021.

Harahap, Marisa Apriliani, "Dampak Insecure Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara", Skripsi IAIN Padangsidimpuan, 2021.

Indah, Suhailah Nurahmah, "Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Hardin Dalam Novel After Ever Happy Karya Anna Todd", Skripsi Universitas Komputer Indonesia, 2020.

Liok, Fahri Chatul, "Al Ibriz Dan Tafsir Lisan KH. Haris Shodaqoh", Tesis UIN Sunan Kalijaga, 2020.

Mubarok, Husni, "Pengaruh Maksiat Terhadap Penyakit Hati Menurut Ibn Al-Qayyim Al- Jauziyah",Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008.

Noor, Mila Dian, "Makna Jahl Dan Safih Dalam Al- Qur'an : Analisis Pendekatan Bayani Binthu Syathi", Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2022.

Pratiwi, Nurjannah Tina, "Penafsiran Surat At-Tin (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka Dan Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an Karya Sayyid Qutb)", Skripsi IAIN Bengkulu, 2021.

Putri, Syifa'ul Ain Fain, " Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa Insecure", Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.

Wahyu, Alfiati, Nurtsalitsa, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin", Skripsi UIN Jakarta, 2021.

Wulandari, Qurrotun Ayun, "Kajian Tafsir Youtube (Analisis Media Siber Dalam Etnografi Virtual Pada Channel Youtube Quraish Shihab)", Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2022.

Jurnal

Aditomo, Anindito dan Sofia Retnowati, "Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir", *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, 2004.

Ahmad, , "Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif", *Jurnal IAIN Plangkaraya* Vol. 1 No. 1, 2021.

Annisa, Dona Fitri dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Konselor*, Vol. 5 No. 2, Juni 2016.

Ardiansyah, Sarinah, dan Susilawati, Juanda, "Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud", *Jurnal Kependidikan* Vol. 7 No. 1, 2022.

Atikah, Nada dan Siti Ina Savira, "Hubungan Halo Effect Dengan Kecemasan Sosial", *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 10 No. 3, 2023.

Bhattacharjee, Anjana dan Somali Bhattacharjee, "Security - Insurity Feeling and Depression Among Adolescents and Non Working Woman", *International Journal And Research (IJSR)*, 2012.

Dirgayunita, Aries, "Depresi : Ciri, Penyebab Dan Penanganannya", *Journal An-Nafs* Vol. 1 No. 1, 2016.

Harnata, Agresta Armando dan Berta Esti Ari Prasetya, "Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok", *Bulletin Of Counselling And Psychotherapy* Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia, 2022.

Maslow, Abraham, "The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity", *Journal Of Personality* Vol. 10 No. 4, 1942.

Nikoonia, Maryam, Maryam Khosravi dkk, "Is Household Food Insecurity Related to Mother's Stress, Anxiety And Depression in Iran ?", *Jurnal Preventive Medicine Report*, 2023.

Nisa, Fadila Khairun, Riskika Sri Utami, Eva Dwi Kurniawan, "Analisis Struktur Kepribadian Sigmund Freud Pada Tokoh Utama Kinara Dalam Novel

Primrose Karya Peniejingga 02”, *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 2, No. 1, 2023.

Nuridin, “Turunan Sifat-Sifat Kepribadian Sanguinis dan Melankonis dalam Pemecahan Masalah Matematika”, *Jurnal Prosiding Seminar Nasional* Vol. 4 No. 1, 2019.

Qatratunnada, Jihan Insyirah,Salma Firdaus dkk, “Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam”, *Jurnal Pendidikan islam* Vol. 5 No. 02, 2022.

Rusli, Rusandi,Muhammad, ”Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus”,*Jurnal STAI DDI Makassar*, 2021.

Sadly, Effendi, “Pengaruh Sosial Media Terhadap Perkembangan Metode Dakwah Islamiyah Di Indonesia”, *Jurnal wahana inovasi* volume 7 no.1, 2018.

Saidah, Lisa Nur dan Sigit Hariyadi, “From Doubt to Digital Presence : Insecurity And Self-Confidence On Intentions to Use Social Media In Students”, *Jurnal Pendidikan Al-Islah* Vol. 15, 2023.

Subandowo, Dedy, “Negation Affixes In English”, *Jurnal Universitas Muhammadiyah Metro Lampung* Vol. 3 No. 2, 2014.

Syahrullah, Darma, “Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Kemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang”, *Jurnal Psyche Fakultas Psikologi UPI YPTK Padang*, 2019.

Wardiansyah, Jumi Adela, “PENGARUH INSECURE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA SANTRI BABUN NAJAH”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2022.

Web

“Age Of Anxeinty”, *Studysmarter*, diakses 22 September 2023. <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/history/european-history/age-of-anxiety/>

“Muhammad Al- Aalim Al- Dokali”, *Assabile*, diakses pada 27 Maret 2024. <https://www.assabile.com/muhammad-al-aalim-al-dokali-209/muhammad-al-aalim-al-dokali.htm>

Alhafiz Kurniawan, “keuntungan bergaul dengan orang- orang saleh”, diakses pada 25 April 2024. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/keuntungan-bergaul-dengan-orang-orang-saleh-geMeq>

- Beck, Marguerite, “Prosthetic Memory System Successful In Human, Study Finds”, diakses pada 28 Maret 2024. <https://viterbischool.usc.edu/news/2018/03/prosthetic-memory-system-successful-in-humans-study-finds/>.
- Fadli, Rizal, “Insecure – Gejala, Penyebab dan Pengobatan” diakses Pada 17 Maret 2024. <https://Www.Halodoc.Com/Kesehatan/Insecure>.
- Greenberg, M. ”The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them”, di akses pada 30 September 2023. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>.
- Ilmi, Jainal, ”Insecure : Penyebab Dan Cara Mengatasinya”, diakses pada 21 Oktober 2023. <https://www.catatanpsikologi.com/insecure-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>
- Kamus bahasa inggris Indonesia, <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/insecure> di akses pada hari Sabtu tanggal 21 Oktober 2023 pukul 21.55 WIB.
- Lidia, Irma, “Apasih yang Menyebabkan Insecure ? Plus Cara Mengatasinya”, diakses pada hari Selasa tanggal 19 Maret 2024, <https://Jovee.Id/Apa-Sih-Yang-Menyebabkan-Insecure-Plus-Cara-Mengatasinya/>.
- Patterson, Eric, “Insecurity : Definition, Causes, & 11 Ways to Cope”, Diakses pada 12 Maret 2024, <https://Www.Choosingtherapy.Com/Insecurity/>
- Quantum Akhyar Institute, “Sekilas Tentang Ust. Dr. Adi Hidayat, Lc., Ma.”, diakses Pada 24 Maret 2024. <https://Quantumakhyar.Com/Uah/>.
- Rahman, Muhammad Hanif, “Tafsir Surat At-Tin Ayat 4-6: Kesempurnaan Manusia dan Titik Terendahnya”, di akses pada 1 oktober 2023. <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-at-tin-ayat-4-6-kesempurnaan-manusia-dan-titik-terendahnya-caHEj>.
- Reber, Paul, “What Is The Memory Capacity Of The Human Brain ?”, diakses pada 23 Maret 2024. <https://www.scientificamerican.com/article/what-is-the-memory-capacity/>
- Temple, Jeff, “Relationship Anxiety : Causes, Sign And How To Overcome It” Di Akses Pada 12 Maret 2024. <https://Www.Forbes.Com/Health/Mind/Relationship-Anxiety/>

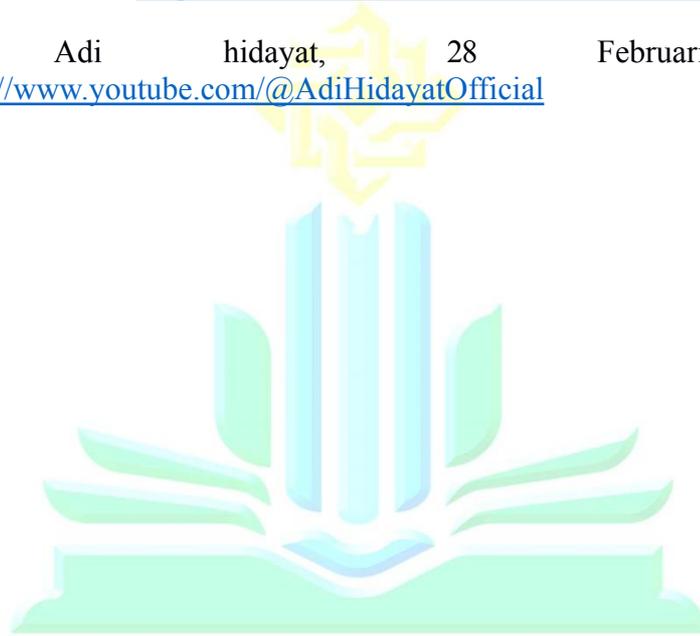
Video Youtube

- Official, Adi Hidayat, “Cara Menghilangkan Rasa Cemas”, 29 November 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=3VjwogzQSD8>

Official, Adi Hidayat, “Jangan *Insecure*, Penuntut Ilmu Harus Optimis- Ustadz
Adi Hidayat”, 23 Januari 2023.
<https://Www.Youtube.Com/Watch?V=Ov4Ypvvgf6Q&T=622s>.

Official, Adi Hidayat, “Mengenal Lebih Jauh Sosok Ustadz Adi Hidayat”, 22
Desember 2020. <https://Www.Youtube.Com/Watch?V=Zkelrcmxnm>.

Official, Adi hidayat, 28 Februari 2019.
<https://www.youtube.com/@AdiHidayatOfficial>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tuti'ul Adibah
NIM : 204104010063
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Tafsir Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya periclitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 29 Mei 2024



Tuti'ul Adibah

NIM. 204104010063

UNIVERSITAS ISLAMIAH GEMER
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIOGRAFI PENELITI



Nama : Tuti'ul Adibah
 Tempat, Tgl Lahir : Lumajang, 2 Juni 2001
 Email : abdiadibah@gmail.com
 NIM : 204104010063
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
 Alamat : RT. 003 RW. 005 Desa Tempeh Lor, Kecamatan, Tempeh,
 Kabupaten Lumajang

Pendidikan Formal:

1. MI Nurul Islam Tempeh
2. MTs Miftahul Midad Lumajang
3. MA Miftahul Midad Lumajang
4. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Pendidikan Non Formal:

1. Pondok Pesantren Miftahul Midad Sukodono- Lumajang

Demikian biografi ini dibuat dengan sebenar-benarnya.