

**FENOMENA *DUCK SYNDROME* DALAM AL-QUR'AN:
ANALISIS KONSEP *VULNERABILITY* BRENE BROWN
MELALUI PENDEKATAN TAFSIR TEMATIK**

SKRIPSI



Oleh:

Indra Lukman Fayyadussurur
NIM: 211104010005

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JULI 2025**

**FENOMENA *DUCK SYNDROME* DALAM AL-QUR'AN:
ANALISIS KONSEP *VULNERABILITY* BRENE BROWN
MELALUI PENDEKATAN TAFSIR TEMATIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:
Indra Lukman Fayyadussurur
NIM: 211104010005

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JULI 2025**

**FENOMENA *DUCK SYNDROME* DALAM AL-QUR'AN:
ANALISIS KONSEP *VULNERABILITY* BRENE BROWN
MELALUI PENDEKATAN TAFSIR TEMATIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Indra Lukman Fayyadussurur

NIM: 211104010005

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

Disetujui Pembimbing



Dr. Maskud, S.Ag., M.Si.

NIP: 197402101998031001

**FENOMENA DUCK SYNDROME DALAM AL-QUR'AN:
ANALISIS KONSEP VULNERABILITY BRENE BROWN
MELALUI PENDEKATAN TAFSIR TEMATIK**

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 : Selasa

Tanggal : 08 Juli 2025

Tim Penguji

Ketua


Abdullah Dardam, M.Th.I.
NIP. 198707172019031006

Sekretaris


Anggi Trivina Palupi, M.Pd
NIP. 199205192022032005

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Anggota:

1. Dr. Uun Yusuf, M.A.)
2. Dr. Maskud, S.Ag., M.Si. J E M B E R)

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora



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

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٧﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar. Niscaya Dia (Allah) akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Siapa yang menaati Allah dan Rasul-Nya, sungguh, dia menang dengan kemenangan yang besar.” ﴿ QS. Al-Ahzab: 70-71 ﴾



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

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis, dari awal proses hingga rampungnya penulisan skripsi ini. Tak lupa, shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sosok teladan sepanjang zaman yang membawa cahaya ilmu dan petunjuk dalam kehidupan ini. Dengan segala rasa syukur dan cinta, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua kandung tercinta, Almarhum Abah Munawi dan Ummi Asmani, yang dengan penuh ketulusan senantiasa mendoakan, meridai, dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih yang tak terhingga atas segala pengorbanan, cinta, dan doa yang tak pernah putus, bahkan dalam diam sekalipun.
2. Kedua orang tua angkat tersayang, Ayah Suliman dan Ibu Rakna yang dengan tulus hati telah mendukung penuh, baik dari sisi finansial maupun semangat moril. Terima kasih karena telah menerima dan memperlakukan penulis layaknya anak kandung sendiri, serta selalu mendoakan keberkahan dalam setiap proses pencarian ilmu ini.
3. Kakak-kakak hebat, Rizal Anwar Sanusi dan Agus Anwar Sanusi, yang menjadi pengganti sosok ayah dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas

segala bentuk dukungan, perhatian, dan semangat yang diberikan, baik di kala senang maupun saat duka menyapa.

4. Keluarga besar Ma'had Al-Jāmi'ah UIN KHAS Jember, khususnya Ma'had Blok Abu Bakar yang diasuh oleh Dr. H. A. Amir Firmansyah, Lc., M.Th.I, beserta jajaran pengurus dan dewan lainnya. Terima kasih atas kasih sayang, bimbingan, dan pembelajaran yang diberikan selama kurang lebih satu tahun penuh makna. Semoga semua yang ditanamkan menjadi amal jariyah dan keberkahan bagi penulis.
5. Keluarga besar Masjid Bustan Al-Salikin, kepada H. Moh. Kholili M.Pd. I selaku pengasuh dan Ibu Mufidah Ulfa, M.Th.I selaku dosen, serta keluarga besar, terima kasih atas kesabaran, dedikasi, dan teladan dalam menanamkan nilai-nilai akhlak serta ilmu yang berharga dalam perjalanan penulis.
6. Sekawan pencari berkah “ARBUSA” (Arek-Arek Bustanus Salikin): Moh. Abdillah Zaini, Moh. Aunan Lana, dan Nico Setiawan. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, pengalaman, dan rasa kekeluargaan yang telah dibangun bersama. Semoga kita tetap menjadi sahabat dunia akhirat dan masing-masing diberi jalan kesuksesan yang diridhoi Allah.
7. Bapak dan Ibu guru dari TK sampai SMA serta dosen di UIN KHAS Jember serta yang paling utama yaitu guru asal/awal Kiai Moh. Zubairi Hasan dan Bu nyai Suryada, yang telah sabar membimbing dan membagikan ilmu dari awal hingga akhir. Terima kasih atas dedikasi, keikhlasan, dan pengorbanan yang tak

ternilai. Semoga semua menjadi amal jariyah dan membawa manfaat bagi penulis kini dan nanti.

8. Seluruh keluarga besar penulis, atas dukungan, doa, dan senyum yang menjadi penguat dalam setiap langkah. Terima kasih telah menjadi bagian dari setiap perjuangan ini.
9. Keluarga besar “As-Singkili IAT 1” dan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan PPL dan KKN, khususnya, Mustakim (anak didik tercinta), Teman-teman PPL (anak-anak kesayangan Bapak Mujiono, M.Pd), Pengasuh dan keluarga besar PP. Roudlotul Jadid, Bapak Mujiono, M.Pd dan para guru MA dan MTS Roudlotul Jadid, Teman-teman KKN, Guru-guru MI Al-Mujahidi Tembokrejo, dan Bapak Pitono selaku pamong lapangan. Terima kasih atas dedikasi, pengalaman, rasa kekeluargaan, dan semua pelajaran hidup yang telah menjadi bagian penting dari proses pemulihan dan pertumbuhan penulis.

Penulis sangat berharap karya ini dapat membawa manfaat bagi para pembaca. Meskipun telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat berbagai kekurangan, baik dalam hal isi maupun penggunaan bahasa. Penulis pun mengakui bahwa tulisan ini belum sepenuhnya sempurna. Oleh sebab itu, masukan, kritik, dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi peningkatan kualitas tulisan ini. Dengan penuh keterbukaan, penulis akan menerima setiap masukan tersebut sebagai bahan evaluasi dan perbaikan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya. Dengan izin dan kekuatan dari-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang zaman. Doa dan keteladanan beliau menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis dalam melalui proses penelitian ini.

Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari dukungan banyak pihak yang telah memberikan semangat, bantuan, dan fasilitas yang mendukung proses penulisan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., selaku Rektor UIN KHAS Jember, atas dukungan fasilitas akademik yang memadai dan dorongan untuk terus berkarya.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUAH), atas motivasinya untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan peduli terhadap mahasiswa.
3. Dr. Win Ushuluddin, selaku Ketua Jurusan Studi Islam FUAH, atas dorongan dan semangat dalam pengembangan keilmuan.

4. Ustadz Abdulloh Dardum, M.Th.I., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, atas pengajaran yang penuh kesabaran dan berlandaskan nilai-nilai moral.
5. Ustadz Dr. Maskud, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Pak Rudi, staff operator sistem FUAH UIN KHAS Jember, atas bantuannya dalam pengelolaan sistem informasi yang sangat membantu kelancaran administrasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyusunan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar karya ini dapat lebih baik di masa mendatang.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi amal jariyah dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

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

ABSTRAK

Indra Lukman Fayyadussurur: Fenomena *Duck Syndrome* Dalam Al-Qur'an: Analisis Konsep *Vulnerability* Brené Brown Melalui Pendekatan Tafsir Tematik.

Kata kunci: *Duck Syndrome*, Kejujuran, Keautentikan, *Vulnerability*, Tafsir Tematik

Kesehatan mental adalah bagian penting dalam kehidupan, namun sering kali diabaikan. Menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa mencakup kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial yang seimbang. Salah satu gangguan emosional yang muncul di era modern adalah *Duck Syndrome*, yaitu kondisi di mana seseorang terlihat baik-baik saja dari luar, namun sebenarnya sedang menghadapi tekanan batin yang berat. Hal ini sering dialami oleh orang-orang yang merasa harus selalu tampil sempurna di tengah tekanan sosial.

Penelitian ini berfokus pada *Vulnerability* autentik (Kejujuran) dan terdapat beberapa rumusan masalah. *Pertama*, Bagaimana pandangan Al-Qur'an terhadap fenomena *Duck Syndrome* melalui analisis tematik ayat-ayat yang mengandung nilai kejujuran? *Kedua*, Bagaimana relevansi nilai kejujuran dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap tekanan batin yang ditunjukkan dalam fenomena *Duck Syndrome*?. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: *pertama*, Menganalisis pandangan Al-Qur'an terhadap fenomena *Duck Syndrome* melalui kajian tematik terhadap ayat-ayat yang mencerminkan nilai-nilai *vulnerability*. *Kedua*, Menjelaskan keterkaitan antara nilai-nilai Qur'ani dalam ayat-ayat tersebut dengan konsep *vulnerability* menurut Brené Brown sebagai solusi terhadap fenomena *Duck Syndrome*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif berbasis studi pustaka. Data primer terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai kejujuran (*sidq*), seperti QS. Maryam: 41, QS. Maryam: 56, QS. Yusuf: 46, QS. An-Nisa: 69, QS. Al-Hadid: 19, QS. Ali-Imran: 17, QS. Al-Ma'idah: 119, dan QS. Al-Ahzab: 70. Penafsiran dilakukan dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir seperti *Tafsir al-Misbah*, *At-Thabari*, *Kemenag*, dan *Ibnul Qayyim*. Nilai kejujuran dalam ayat-ayat tersebut kemudian dianalisis dengan teori *vulnerability* dari Brené Brown yang menekankan pentingnya kejujuran emosional, keberanian menjadi diri sendiri, dan penolakan terhadap pencitraan yang semu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *sidq* dalam Al-Qur'an tidak hanya bermakna berkata benar, tetapi juga mencakup integritas batin, keberanian untuk tampil apa adanya, dan penolakan terhadap kepalsuan diri. Nilai ini selaras dengan konsep keautentikan menurut Brené Brown sebagai inti dari *vulnerability*. Pendekatan integratif antara nilai Qur'ani dan psikologi ini menawarkan solusi spiritual dan psikologis yang kuat dalam menghadapi *Duck Syndrome*, khususnya dengan menanamkan keberanian untuk jujur terhadap diri sendiri.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Istilah	7
1. <i>Duck Syndrome</i>	7
2. <i>Vulnerability</i>	8
3. <i>Tafsir Tematik</i>	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kajian Teori.....	17
BAB III	48
METODE PENELITIAN	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	48

B. Sumber Data	49
C. Teknik Pengumpulan Data	50
D. Teknik Analisis Data	51
E. Keabsahan Data.....	52
F. Tahap-tahap Penelitian.....	53
BAB IV	55
ANALISIS DATA	55
A. Pandangan Al-Qur'an terhadap Fenomena <i>Duck Syndrome</i> melalui Analisis Ayat-Ayat Kejujuran	56
1. Kejujuran dalam Keteladanan Para Nabi	58
2. Kejujuran dan Derajat Kemuliaan dalam Al-Qur'an	64
3. Kejujuran sebagai Ciri Utama Orang Bertakwa	70
B. Relevansi Teori Brené Brown dan Nilai Qur'ani dalam Menghadapi <i>Duck Syndrome</i>	75
BAB V	77
PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80



PEDOMAN TRANSLITERASI

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

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	t
ظ	ظ	ظ	ظ	z
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
ه	ه	ه، هـ	ه، هـ	h
و	و	و	و	w
ي	ي	ي	ي	y

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan manusia karena mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, serta bertindak. Meskipun Kesehatan fisik mendapatkan perhatian lebih, Kesehatan mental tidak kalah pentingnya. Kesehatan yang optimal ditandai dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengatasi stres, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial. Namun, dalam kenyataannya banyak individu yang lebih memfokuskan perhatian kesehatan fisik mereka dan cenderung mengabaikan aspek kesehatan mental.¹

Menurut Undang -Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan jiwa, diartikan sebagai kondisi dimana individu dapat berkembang secara utuh, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial.² Fenomena gangguan kesehatan mental kini semakin meningkat. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa depresi, salah satu gangguan Kesehatan mental, menyerang sekitar 3,8% populasi dunia, dengan penyebaran lebih tinggi pada orang dewasa dan individu yang berusia lebih dari 60 tahun.³

¹ Robert Siby, Juwinner Dedy Kasingku, and Universitas Klabat, 'Pengaruh Rekreasi Sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa', 10.2 (2024), pp. 416–24.

² Pemerintah Pusat. 2014. UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. JDIH BPK RI, diakses pada tanggal 5 November 2024. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>

³ World Health Organization, "Mental Disorders, diakses pada tanggal 5 November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa 9,8% penduduk yang berusia di atas 15 tahun keatas mengalami gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. Gangguan yang tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal, termasuk meningkatnya resiko bunuh diri. Kondisi ini menegaskan bahwa isu kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius.⁴

Di era modern, tekanan sosial untuk tampil sempurna menjadi salah satu penyebab gangguan mental tersembunyi. Banyak seseorang terlihat tenang di luar, namun sebenarnya sedang mengalami tekanan batin yang berat. Fenomena ini dikenal sebagai *Duck Syndrome*. Meskipun belum diklasifikasikan secara medis, gejalanya nyata dan perlu ditelaah secara serius, terutama dari perspektif spiritual Qur'ani, yang selama ini belum banyak dijadikan lensa analisis. Fenomena ini menggambarkan ketidaksesuaian antara citra luar dan realitas batin, yang sering dipicu oleh dorongan perfeksionisme dan tekanan sosial.⁵

Duck Syndrome masih tergolong sebagai istilah psikologis non-klinis yang belum diakui secara resmi dalam sistem klasifikasi gangguan mental seperti DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) maupun ICD (*International Classification of Diseases*). Istilah ini juga belum tercakup dalam

⁴ Ressa Maura and others, 'Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial Dan Coping Stress Mental Health of Psychology Students: Testing the Effect of Social Support and Coping Stress', *Majalah Sainstekes*, 10.2 (2023), pp. 126–35.

⁵ Meva Nareza T, *Duck Syndrome*, Diakses pada tanggal 5 November 2024. [Duck Syndrome – Gejala, Penyebab, dan Pengobatan – Alodokter](#).

survei kesehatan nasional seperti Riskesdas.⁶ Oleh karena itu, data-data mengenai fenomena ini masih bersifat kualitatif, berdasarkan testimoni, observasi, dan studi skala kecil.

Namun, dari hasil survei dalam buku Jennyfer mengatakan terdapat 30% orang tidak merasakan dan 69,7% orang merasakan terhadap fenomena *Duck Syndrome*. Persentase berdasarkan urutan lahir yang berpotensi mengalami fenomena *Duck Syndrome* terdapat pada anak tunggal 6,2%, anak sulung 37,2%, anak tengah 20,7% dan anak bungsu 5,9%.⁷

Istilah ini pertama kali dipopulerkan oleh Stanford University di Amerika Serikat.⁸ Meskipun belum tercatat resmi dalam statistik gangguan mental, beberapa studi kecil dan pengalaman yang ada di Indonesia menunjukkan bahwa fenomena ini mulai marak terjadi. Sayangnya, belum banyak kajian yang menaruh perhatian terhadap fenomena ini, terutama dalam perspektif nilai spiritual dan ajaran keislaman.

Dalam kajian psikologi Barat, Brené Brown seorang peneliti sekaligus penulis buku *The Gifts of Imperfection* menegaskan bahwa menunjukkan kerentanan yang kita miliki justru merupakan bentuk keberanian, bukan sebuah kelemahan. Ia menjelaskan bahwa kerentanan adalah sikap berani untuk tampil jujur apa adanya, termasuk mengakui kelemahan diri tanpa takut akan penolakan. Konsep

⁶Kemenkes, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018”, diakses pada tanggal 25 Desember 2024. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/visualisasi-data/ptm>

⁷ Jennyfer, “*Sebenarnya hidupku tak semulus itu*” (Jakarta Timur: ANDAM, 2022). 42-43

⁸ Jennyfer, 5-6

ini menurutnya berkaitan erat dengan tiga hal utama: keberanian (*courage*)⁹, belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*),¹⁰ dan kemampuan menjalin hubungan emosional yang tulus (*connection*).¹¹

Penelitian ini pada awalnya dirancang untuk mengkaji fenomena *Duck Syndrome* melalui nilai-nilai *vulnerability*, seperti rasa malu, riya', dan kejujuran, sebagaimana dipopulerkan oleh Brené Brown dalam konteks psikologi kontemporer. Namun, setelah dilakukan eksplorasi mendalam terhadap sumber data Al-Qur'an dan mempertimbangkan ruang lingkup penelitian, peneliti memutuskan untuk memfokuskan kajian hanya pada nilai kejujuran sebagai representasi utama dari aspek *vulnerability* dalam kerangka Qur'ani. Fokus ini dipilih karena nilai *ṣiḍq* memiliki kekuatan spiritual dan moral yang aplikatif dalam menjawab tantangan psikologis yang ditunjukkan oleh fenomena *Duck Syndrome*.

Dalam pandangan Islam, perhatian terhadap kondisi batin dan kesehatan jiwa sangat dijunjung tinggi. Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman dalam ibadah ritual, tetapi juga dalam aspek kehidupan yang lebih luas, termasuk dalam menghadapi tekanan hidup, membentuk kepribadian yang jujur, serta menjaga ketulusan hati. Allah berfirman dalam Qs. Al-Isra' ayat 9 yang berbunyi:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا
كَبِيرًا

Artinya: "Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberi petunjuk ke jalan yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang

⁹ Brené Brown, "Tak apa-apa tak sempurna" (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), hlm 20-25

¹⁰ Brene Brown, 25-32

¹¹ Brene Brown, 32-36

mengerjakan kebajikan bahwa bagi mereka ada pahala yang sangat besar." (Qs. Al-Isra' ayat 9).¹²

Al-Qur'an memberikan petunjuk yang menyentuh berbagai sisi kehidupan manusia, termasuk dalam menjaga kesehatan batin dan menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana Al-Qur'an memandang kejujuran sebagai nilai spiritual yang mampu mengatasi beban batin dan tekanan pencitraan diri, khususnya dalam konteks fenomena *Duck Syndrome*. Dengan pendekatan tafsir tematik, diharapkan penelitian ini dapat menghadirkan kontribusi akademik dan praktis dalam memahami nilai Qur'ani yang membentuk kepribadian otentik dan sehat secara emosional..

C. FOKUS PENELITIAN

Dari latar belakang di atas penulis dapat merumuskan beberapa fokus penelitian sebagian berikut:

1. Bagaimana pandangan Al-Qur'an terhadap fenomena *Duck Syndrome* melalui analisis tematik ayat-ayat yang mengandung nilai kejujuran ?
2. Bagaimana relevansi nilai kejujuran dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap tekanan batin yang ditunjukkan dalam fenomena *Duck Syndrome*?

¹² Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Menganalisis pandangan Al-Qur'an terhadap fenomena *Duck Syndrome* melalui kajian tematik terhadap ayat-ayat yang mencerminkan nilai-nilai *vulnerability*.
2. Menjelaskan keterkaitan antara nilai-nilai Qur'ani dalam ayat-ayat tersebut dengan konsep *vulnerability* menurut Brené Brown sebagai solusi terhadap fenomena *Duck Syndrome*.

D. MANFAAT PENELITIAN

Ada beberapa manfaat yang dapat terwujud dengan penelitian ini, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Penelitian Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian integratif antara studi keislaman khususnya dalam memahami fenomena *Duck Syndrome*.

2. Manfaat Penelitian Praktis

a. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat melatih pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam bidang karya tulis ilmiah, serta antara disiplin ilmu, Al-Qur'an dan Tafsir.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi yang positif serta menjadi tambahan referensi atau rujukan dasar bagi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora terkait hubungan antara psikologi kontemporer dan ajaran Islam yang berfokus pada fenomena *Duck Syndrome*.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa tekanan hidup bisa dihadapi dengan keberanian untuk jujur terhadap diri sendiri, serta memetik nilai-nilai Al-Qur'an dalam proses tersebut.

E. DEFINISI ISTILAH

1. Fenomena *Duck Syndrome*

Fenomena *Duck Syndrome*, atau sindrom bebek berenang, menggambarkan perilaku di mana seseorang tampak tenang dan santai dari

luar, tetapi sebenarnya sedang diliputi oleh kecemasan dan tekanan yang besar. Istilah ini diambil dari perilaku bebek yang berenang, meskipun bebek tersebut terlihat tenang di permukaan air, di bawahnya, ia berusaha keras mendayung kakinya untuk menjaga agar tetap bergerak dengan baik.¹³

Jadi yang dimaksud *Duck Syndrome* adalah kondisi di mana seseorang terlihat tenang dan santai di luar, tetapi sebenarnya sedang menghadapi banyak kecemasan dan tekanan yang luar biasa.

2. ***Vulnerability* (Kerentanan)**

Vulnerability merupakan sebuah kondisi dimana seseorang membuka diri terhadap risiko emosional, termasuk rasa malu, ketakutan, dan ketidaksempurnaan, sebagai jalan menuju pertumbuhan pribadi dan hubungan yang otentik. Hal ini dikemukakan oleh Brené Brown dalam karyanya yang berjudul *The Gifts of Imperfection*. Meskipun istilah kerentanan tidak selalu disebutkan secara eksplisit dalam buku “Tak Apa- Apa Tak Sempurna”, seluruh isi buku tersebut mengembangkan dan memperkuat pesan bahwa menerima dan mengakui sisi rentan dalam diri

¹³ Ratnaningrum Zusyana Dewi, ‘Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa Duck Syndrome Di Mojokerto’, *Jurnal Komunikasi Dan Sosial Humaniora*, 2.2 (2021), pp. 1–12
<<http://ejurnal.unim.ac.id/index.php/pawitrakomunika>>.

adalah langkah awal menuju kesehatan emosional, koneksi sosial, dan kehidupan yang penuh makna.¹⁴

3. Tafsir Tematik

Tafsir Tematik terdiri dari dua kata, yaitu Tafsir dan Tematik.

Secara etimologis, kata Tafsir berasal dari kata *يفسر - يفسر - تفسير* yang

berarti menjelaskan atau memberi penjelasan. Dalam pengertian terminologis, *Tafsir* merujuk pada penjelasan atau keterangan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an agar maknanya lebih mudah dipahami. Sementara itu,

kata *Tematik* dalam bahasa Arab berasal dari kata *الموضوع* yang

mengandung makna tema atau pokok pikiran. Dalam bahasa Indonesia,

tema merujuk pada inti gagasan atau dasar suatu cerita. Oleh karena itu,

Tafsir Tematik dapat dipahami sebagai suatu pendekatan dalam penafsiran

yang berfokus pada pembahasan berdasarkan tema tertentu atau dengan

menyoroti topik tertentu.¹⁵ Dengan demikian, *Tafsir Tematik* atau *At-Tafsir*

Al-Maudlu'i merupakan metode tafsir yang mengaitkan pemahaman ayat-

ayat Al-Qur'an dengan tema atau topik tertentu, sehingga penafsir dapat

mendalami makna ayat dalam konteks tema yang relevan.

¹⁴ Brené Brown, “*Tak apa-apa tak sempurna*” (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 81-

¹⁵ KBBI Daring, <https://kbbi.web.id/tafsir> diakses pada 15 November 2024 pukul 14.12

Dalam praktiknya, pendekatan ini membantu untuk memahami Al-Qur'an tidak hanya sebagai teks yang terpisah-pisah, tetapi juga sebagai keseluruhan yang saling berhubungan dengan tema-tema tertentu, seperti kehidupan, moralitas, sosial, dan lain sebagainya. Tafsir Tematik mempermudah untuk menarik kesimpulan dan penerapan ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari dengan memperhatikan kesesuaian antara isi teks dan konteks kehidupan yang lebih luas.¹⁶

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Adapun susunan pembahasan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

BAB I memuat bagian pendahuluan, yang mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, definisi istilah, serta sistematika pembahasan. Penyusunan ini dimaksudkan untuk memberikan arah yang jelas dalam proses penelitian serta menjaga konsistensi dan sistematika sesuai dengan kaidah ilmiah.

BAB II berisi kajian pustaka yang meliputi penelitian-penelitian sebelumnya sebagai landasan untuk menunjukkan kebaruan penelitian ini, serta kajian teori yang menjadi alat analisis utama dalam penelitian.

¹⁶ Uun Yusufa, “*Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*”, (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), 19

BAB III membahas metode penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan data, serta tahapan-tahap penelitian.

BAB IV menyajikan data dan hasil analisis, yang meliputi deskripsi objek penelitian, pemaparan data, analisis, dan pembahasan atas temuan yang diperoleh.

BAB V berisi penutup, yang memuat kesimpulan berdasarkan seluruh pembahasan sebagai jawaban atas rumusan masalah, serta saran-saran yang disusun berdasarkan temuan dan hasil analisis penelitian.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Untuk melakukan penelitian lebih lanjut, peneliti memerlukan tinjauan terhadap penelitian-penelitian sejenis yang dapat dijadikan referensi. Tinjauan ini mencakup kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Dengan mempelajari metode dan konteks penelitian sebelumnya, peneliti dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik. Hal ini bertujuan untuk mendukung penelitian yang berjudul “Fenomena *Duck Syndrome* dalam Al-Qur'an Analisis Teori Brené Brown Melalui Tafsir Tematik”.

Tinjauan penelitian adalah rangkuman dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang diteliti. Peneliti perlu mempelajari hasil penelitian orang lain untuk menghindari pengulangan atau kesalahan yang mungkin telah terjadi dalam penelitian sebelumnya.

Tinjauan ini penting untuk mengidentifikasi penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga peneliti dapat membandingkan persamaan dan perbedaan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang diambil oleh peneliti:

1. Penelitian oleh Fadhli Rahman Rinadi (2023), berjudul “Terapi Asertif Dengan Istigfar Untuk Mengurangi *Duck Syndrome* Pada Perempuan karir di Sidoarjo”. Penelitian ini berfokus pada menyoroti peran terapi istighfar

dalam mereduksi gejala *Duck Syndrome* pada perempuan karier. Namun, pendekatan yang digunakan bersifat praktis dan tidak menelaah aspek teologis secara mendalam.¹⁷

2. Jurnal yang di tulis oleh Ratnaningrum Zusyana Dewi, pada tahun 2021, yang berjudul “Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto”. Penelitian ini berfokus pada penggunaan komunikasi asertif yang dilakukan mahasiswa di Mojokerto yang mengalami *Duck Syndrome* atau hal lain yang dapat dimasukkan dalam kelompok sikap asertif dan Strategi komunikasi asertif yang efektif dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah yang muncul akibat *Duck Syndrome*.¹⁸
3. Jurnal yang ditulis oleh Zarnalia Amanda and others pada tahun 2023 yang berjudul "Pengaruh Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an Terhadap *Duck Syndrome*". Penelitian ini berfokus pada penyelidikan efektivitas terapi kognitif perilaku (CBT) yang dikombinasikan dengan murottal Al-Qur'an dalam mengurangi *Duck Syndrome*.¹⁹
4. Artikel yang di tulis oleh Erol Akçay and Ryotaro Ohashi, pada tahun 2023, dengan judul “*The Floating Duck Syndrome: Biased Social Learning Leads to Effort-Reward Imbalances*”. Dalam penelitian ini berfokus

¹⁷ FADHLI RAHMAN RINADI, ‘*Terapi Asertif Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Duck Syndrome Pada Perempuan Karir Di Sidoarjo*’, 2023, pp. 32–34

¹⁸ Dewi.

¹⁹ Zarnalia Amanda and others, “*Pengaruh Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Duck Syndrome*”, Behavioral Sciences, ‘Article Info’, 2.3 (2024), pp. 124–31.

pada bagaimana bias dalam pembelajaran sosial dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara usaha dan imbalan, khususnya Dalam konteks lingkungan kerja dan pendidikan modern. Serta Bias mendistorsi persepsi tentang kerja keras dan pencapaian seseorang, serta menyebabkan ketidakadilan dalam penilaian terhadap orang lain di lingkungan kerja dan pendidikan.²⁰

5. Skripsi yang ditulis oleh Putri Meilindia dengan NIM 190900019, pada tahun 2024, dengan judul “*Fenomena Duck Syndrome Pada Mahasiswa Pekerja di Jakarta Selatan Dari Prespektif Konsep Diri Carl Rogers*”. Dalam penelitian ini berfokus pada untuk memahami fenomena *Duck Syndrome* pada mahasiswa pekerja yang berada di Jakarta Selatan, yang merujuk pada situasi di mana seseorang menunjukkan kesan bahwa segala sesuatunya berjalan lancar di depan umum, padahal di dalam dirinya dia sedang berjuang keras untuk menjaga keseimbangan. Penelitian ini menggunakan perspektif Konsep Diri Carl Rogers untuk memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa pekerja mengalami tekanan dan stres yang berhubungan dengan fenomena tersebut.²¹

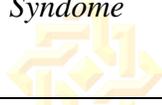
²⁰ Erol Akcay and Ryotaro Ohashi, ‘*The Floating Duck Syndrome: Biased Social Learning Leads to Effort-Reward Imbalances*’, *Evolutionary Human Sciences*, 6 (2024), pp. 1–20, doi:10.1017/ehs.2024.20.

²¹ *Konsep Diri and Carl Rogers, ‘FENOMENA DUCK SYNDROME PADA MAHASISWA’*, 2024.

Tabel 2.1

Persamaan dan Perbedaan Penelitian terdahulu

No	Penelitian Terdahulu	Persamaan	Perbedaan
1.	Fadhli Rahman Rinadi (2023), “Terapi Asertif Dengan Istighfar Untuk Mengurangi <i>Duck syndrome</i> Pada Perempuan karir di Sidoarjo”.	<ul style="list-style-type: none"> Sama sama membahas <i>Duck Syndrome</i> dan menggunakan pendekatan islam. 	<ul style="list-style-type: none"> Penelitian ini berfokus pada terapi Praktis dengan bacaan istigfar sebagai solusi, peneliti fokus pada pendekatan tafsir tematik dan teori psikologi Brené Brown
2.	Jurnal yang ditulis oleh Ratnaningrum Zusyana Dewi, pada tahun 2021, yang berjudul “Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa <i>Duck Syndrome</i> di Mojokerto”.	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji tentang Fenomena <i>Duck Syndrome</i> pada mahasiswa 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak menggunakan pendekatan Al-Qur’an dan teori Brené Brown
3.	Zarnalia Amanda and	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji tentang 	<ul style="list-style-type: none"> Penelitian ini bersifat eksperimen dengan

	others pada tahun (2023). "Pengaruh Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an Terhadap <i>Duck Syndrome</i> "	Fenomena <i>Duck Syndrome</i> <ul style="list-style-type: none"> • Solusi penanganan terhadap penderita <i>Duck Syndrome</i> 	metode Kuantitatif dan berfokus pada terapi CBT, sedangkan peneliti menggunakan studi pustaka dengan metode kualitatif.
4.	Erol Akçay and Ryotaro Ohashi, pada tahun (2023). " <i>The Floating Duck Syndrome: Biased Social Learning Leads to Effort-Reward Imbalances</i> "	<ul style="list-style-type: none"> • Sama-sama mengkaji tentang Fenomena <i>Duck Syndrome</i> dan tekanan sosial 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini berbasis teori sosial dan psikolog barat, tidak mengkaitkan dengan ayat Al-Qur'an dan nilai Islam.
5.	Putri Meilindia, pada tahun (2024), " <i>Fenomena Duck Syndrome Pada Mahasiswa Pekerja di</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkaji tentang Fenomena <i>Duck Syndrome</i> dengan pendekatan psikologi 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan teori Carl Roger, tidak mengaitkan dengan Al-Qur'an dan tidak memakai pendekatan tafsir tematik.

	<p><i>Jakarta Selatan Dari Prespektif Konsep Diri Carl Rogers.”</i></p>		
--	---	--	--

Penelitian oleh Fadhli Rahman Rinadi (2023) menyoroti peran terapi istigfar dalam mereduksi gejala *Duck Syndrome* pada perempuan karier. Namun, pendekatan yang digunakan bersifat praktis dan tidak menelaah aspek teologis secara mendalam. Sementara itu, studi oleh Akçay dan Ohashi (2023) menjelaskan aspek sosial-learning dari *Duck Syndrome*, namun tidak menyentuh dimensi spiritualitas Islam.

B. Kajian Teori

1. Pengertian *Duck Syndrome*

Duck Syndrome merupakan sebuah fenomena psikologis yang menggambarkan keadaan seseorang yang tampak tenang, tanpa tekanan, santai, dan seolah olah hidupnya berjalan mulus dimata orang lain. Namun, yang terjadi sebenarnya ia sedang memulai perjuangan berat, sehingga membuat ia berusaha keras untuk bertahan dengan segala kondisi yang menerpa dan selalu menyembunyikan perjuangan dalam menghadapi sebuah tekanan yang mereka alami.²²

²² Jennyfer, “Sebenarnya hidupku tak semulus itu”, (Jakarta Timur: ANDAM, 2022). 4

Istilah ini diambil dari analogi seekor bebek yang berenang. Sebagaimana bebek berenang, dibalik ketenangannya dalam mengarungi air dan berenang dengan anggun untuk mencapai sebuah tujuan, sebenarnya bebek tersebut tidak sekedar mengikuti arus air saja, melainkan ia sedang berusaha kuat dan terus mengerahkan tenaga dan kakinya terus bergerak mengayuh untuk mempertahankan dirinya supaya tidak terbawa arus dan tetap berada di atas air.²³ istilah ini mengacu pada bebek yang dilihat secara kasat mata, ia berenang dengan mudah di atas air. Padahal kenyataannya, banyak yang tidak melihat perjuangan kaki bebek di bawah air yang terus mengayuh supaya tidak tenggelam.²⁴

Dalam konteks psikologi, ini berkaitan dengan perfeksionisme, ketakutan akan penilaian sosial, serta penekanan emosi kronis. Masa ini menjadi awal mula dari proses pendewasaan, di mana seseorang mulai menanggung tanggung jawab penuh atas dirinya sendiri. Namun hal ini bukan hanya dirasakan oleh anak muda saja, melainkan juga dialami oleh siapa saja termasuk orang dewasa dari berbagai latar belakang.²⁵

Dalam dunia psikologi, *Duck Syndrome* tidak dikategorikan sebagai gangguan jiwa. Walaupun bukan merupakan gangguan jiwa, sindrom ini dapat mempengaruhi seseorang dalam menjalani aktifitas kehidupan. *Duck Syndrome*

²³ Jennyfer, 3

²⁴ Jennyfer, 4

²⁵ Jennyfer, 5

pertama kali muncul di Stanford University.²⁶ Teori *vulnerability* yang dikemukakan oleh Brené Brown menawarkan perspektif baru dalam melihat kekuatan dari kerentanan. Menurutnya, keberanian untuk menampilkan diri secara jujur dan mengakui ketidaksempurnaan adalah kunci untuk membangun kehidupan emosional yang sehat.²⁷ Fenomena *Duck Syndrome* menunjukkan bagaimana budaya pencitraan dan ketakutan untuk terlihat lemah menjadi hambatan bagi pertumbuhan emosional.²⁸ Oleh karena itu, pemahaman terhadap kondisi ini perlu didekati secara integratif melalui perspektif psikologi dan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an.

Dari hal di atas menunjukkan bahwa Fenomena *Duck Syndrome* menggambarkan betapa banyak orang, terutama anak muda, yang menyembunyikan perjuangan mereka demi menjaga citra dan ekspektasi sosial. Meskipun tampak baik-baik saja dari luar, tekanan yang tersembunyi di dalam dapat berdampak serius jika tidak dikenali dan ditangani. Untuk memahami lebih jauh, mari menelaah lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *Duck Syndrome*.

²⁶ Jennyfer, 6

²⁷ Brene Brown, 83

²⁸ Jennyfer, 4

2. Ciri-ciri seseorang yang mengalami *Duck Syndrome*

a. Menekan emosi dan kekhawatiran sosial

Seseorang dengan *Duck Syndrome* sering kali tampil tenang dan sempurna di luar, padahal menyimpan kecemasan mendalam di dalam. Mereka merasa perlu menyembunyikan emosi negatif agar tetap terlihat kuat dan bisa diterima secara sosial. Ketakutan akan penilaian orang lain dan tuntutan untuk selalu tampil baik membuat mereka enggan menunjukkan kerentanan, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan psikologis. Banyak dari mereka juga memiliki sifat perfeksionis, merasa tidak pernah cukup meskipun telah mencapai banyak hal.²⁹

b. Tekanan Mental yang Berat

Dibalik citra baik-baik saja, seseorang ini sebenarnya menghadapi beban mental yang berat. Mereka merasa terjebak dalam ekspektasi untuk tampil tangguh, sehingga tidak memiliki ruang aman untuk merasa gagal, bingung, atau lelah. Kondisi ini berpotensi memicu kecemasan, kelelahan mental, bahkan depresi. Tuntutan untuk menjaga penampilan yang stabil dan menghindari penghakiman membuat tekanan batin semakin dalam.³⁰

²⁹ Meva Nareza T, *Duck Syndrome*, Diakses pada tanggal 16 November 2024. [Duck Syndrome – Gejala, Penyebab, dan Pengobatan – Alodokter](#).

³⁰ Risa Amalia Putri and Sri Putri Rahayu Z, 'Dampak Helikopter Parenting Terhadap Kemandirian Anak', *Regalia: Jurnal Gender Dan Anak*, 1.2 (2023), pp. 49–58.

c. Kesepian dan Penghindaran Sosial

Meskipun berada di lingkungan sosial yang ramai, individu dengan *Duck Syndrome* merasa terasing. Mereka merasa tidak benar-benar dipahami sehingga menarik diri dari interaksi sosial. Dalam jangka panjang, penghindaran ini memperparah kesepian dan memperbesar risiko gangguan psikologis. Kesepian emosional menjadi tembok yang membatasi mereka untuk mencari pertolongan dan dukungan dari orang lain.³¹

3. Faktor-faktor Penyebab seseorang mengalami *Duck Syndrome*

Suatu hal yang terjadi mestinya ada sebuah penyebab dan berakibat. Berikut merupakan beberapa faktor yang menyebabkan orang mengalami fenomena *Duck Syndrome* Sebagian berikut:

a. Tuntutan akademik dan Perilaku Perfeksionisme

Tuntutan atau tekanan dari dunia akademik seringkali menjadi alasan utama mengapa banyak pelajar merasa harus terus produktif, tampil hebat, dan mencapai prestasi setinggi mungkin. Dalam kesehariannya mereka bergelut dengan tugas-tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, serta target-target tinggi dari dosen maupun pihak instansi.³² Dalam kondisi

³¹ Rizal Fadli, *Terlihat Senang Padahal Tertekan, Waspada Duck Syndrome*, Diakses pada tanggal 16 November 2024. [Terlihat Senang Padahal Tertekan, Waspada Duck Syndrome](#).

³² Arthur Fiqih and Vivi Ratnawati, 'Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri', *Semdikjar* 6, 2023, pp. 755–65.

ini, tidak jarang pikiran negatif mulai mendominasi cara mereka berpikir dan akhirnya tercermin dalam perilaku sehari-hari.

Stres akademik sendiri adalah tekanan yang dirasakan oleh individu akibat beragam tuntutan di lingkungan sekolah atau kampus. Tekanan ini bisa muncul dari dalam diri sendiri, seperti kurangnya motivasi atau rasa takut gagal, seperti ekspektasi orang tua, standar tinggi dari guru, atau persaingan dengan teman.³³ Ketika tekanan ini tidak tertangani dengan baik, pikiran-pikiran negatif mulai menguasai cara seseorang melihat situasi. Ini berdampak pada perilaku mereka, membuat mereka lebih mudah cemas, lelah secara emosional, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

Dalam merespon tekanan tersebut, banyak pelajar tanpa sadar mengadopsi pola pikir perfeksionistik. Meskipun perfeksionisme kadang dapat memicu semangat berprestasi, perilaku ini ibaratkan pedang bermata dua.³⁴ Satu sisi, ia menjadi motivasi produktifitas. Namun, di sisi lain, perfeksionisme yang tidak sehat justru menimbulkan ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, perasaan tidak pernah cukup, hingga kecenderungan menunda pekerjaan (prokrastinasi) karena takut hasilnya tidak sempurna.³⁵

³³ Fiqih and Ratnawati., 758

³⁴ Jasmine Mumtaza Rahmaputri, "Pengaruh Stres Kerja, Perfeksionisme, dan Religiusitas Terhadap Psychological well-Being Pada Pekerja di Bidang Teknologi Informasi".(Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), 18

³⁵ Vensi Anita Ria Gunawinata, dkk, "*Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa*" ' ,April, 2008', *The Lancet Neurology*, 7.7 (2008), p. 579, doi:10.1016/S1474-4422(08)70132-7.

Penelitian Siti Nurmaidah (2023) mengungkap bahwa perfeksionisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk menunda tugas-tugas penting. Hal ini diperkuat oleh kecenderungan mahasiswa perfeksionis menetapkan standar yang sangat tinggi, bahkan tidak realistis, terhadap dirinya sendiri. Ketika standar tersebut tidak tercapai, mereka lebih mudah menyalahkan diri, merasa gagal, dan akhirnya semakin terjebak dalam lingkaran kecemasan.³⁶

Dalam konteks inilah muncul fenomena *Duck Syndrome*. Jasmine Mumtaza menegaskan bahwa, “seseorang dengan perfeksionisme tinggi menunjukkan kecenderungan distress ketika tuntutan akademik tidak dapat mereka penuhi sesuai dengan standar pribadi yang sangat tinggi.”³⁷

Dari hal ini banyak seorang pelajar merasa tertekan, khususnya mahasiswa, karena tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk, tenggat waktu ketat, dan harapan besar dari dosen maupun instansi. Untuk bisa memenuhi semua itu, mereka sering berusaha tampil sempurna. Tapi, keinginan untuk selalu sempurna justru bisa membuat

³⁶ Siti Nurmaidah, "Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. ", (Skripsi, UIN Khas Jember,2023), 79.

³⁷ Jasmine Mumtaza Rahmaputri, hlm 38

mereka stres, takut gagal, dan suka menunda-nunda tugas. Akhirnya, mereka terlihat tenang dari luar, padahal di dalam sedang merasa cemas, lelah, dan tertekan. Inilah yang disebut dengan *Duck Syndrome*. Jika tekanan ini tidak ditangani dengan baik, bisa berdampak buruk pada kesehatan mental.

b. Ekspektasi Sosial dan Pola Asuh

Ekspektasi merupakan suatu harapan atau keyakinan yang diharapkan menjadi kenyataan di masa mendatang.³⁸ Namun, ekspektasi tak selalu datangnya dari diri sendiri, namun banyak juga ekspektasi ditemui yang mana hal itu berasal dari orang lain. Terkadang Ketika hal ini terjadi, kebanyakan seseorang sulit untuk menolak ekspektasi tersebut.

Ekspektasi seperti ini biasanya kebanyakan datang dari orang terdekat, meskipun hal tersebut bertolak belakang dengan tujuan apa yang sedang diinginkan. Kebanyakan seseorang menerapkan hal tersebut meskipun dirinya merasa terbebani, namun di sisi lain berusaha untuk melakukan yang terbaik tanpa membuat kesalahan agar diakui oleh orang lain. Jika seseorang tetap menerapkan pemenuhan ekspektasi seseorang dalam kehidupan yang ia jalani secara terus-menerus yang mana nantinya akan cenderung membuat dirinya akan kehilangan dirinya sendiri.

³⁸ Jennyfer, 22

Dalam kehidupan ini harus menanamkan pendirian yang kuat supaya tidak gampang dikendalikan oleh orang lain. Jika hal demikian tidak dilakukan maka akan berakibat diri seseorang akan kehilangan jati dirinya.³⁹ Selain ekspektasi dari lingkungan sosial, gaya pengasuhan orang tua juga berperan penting dalam memicu munculnya fenomena ini.

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang dikenali seseorang. Dalam hal ini individu seseorang banyak sekali belajar hal hal mendasar, mulai dari sikap, perilaku, hingga kebiasaan diri, yang umumnya terbentuk pola asuh yang diberikan oleh orang tua selama proses tumbuh kembang anak.

Parenting Styles adalah gaya dan cara yang diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anaknya. Dalam psikologi terdapat beberapa macam gaya pola asuh tertentu yang mempengaruhi seorang anak dalam perkembangan dan juga karakter yang akan dimilikinya di masa depan.⁴⁰ Berikut beberapa gaya pola asuh yang berpengaruh terhadap karakteristik seseorang:

1) Pola Asuh Demokratis (Authoritative)

Pola asuh otoritatif merupakan salah satu gaya pengasuhan yang memadukan antara sikap tegas dan disiplin dengan kehangatan serta empati. Dalam model ini, orang tua memiliki tuntutan yang tinggi

³⁹ Jennyfer, 30-31

⁴⁰ Jennyfer, 30-31

terhadap anak, namun juga memberikan dukungan emosional dan kebebasan yang bertanggung jawab. Mereka tidak hanya menetapkan aturan, tetapi juga membuka ruang dialog dan mendengarkan pendapat anak.⁴¹ Gaya ini, menurut Baumrind (1991), dicirikan oleh komunikasi dua arah, disiplin yang disertai kasih sayang, serta dorongan kemandirian dan tanggung jawab moral yang kuat.⁴²

Secara umum, pola asuh otoritatif menghasilkan dampak yang positif bagi perkembangan psikologis dan sosial anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan ini cenderung memiliki kontrol diri yang baik, rasa percaya diri yang tinggi, mampu berprestasi, dan lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. Mereka juga menunjukkan sikap toleran, mampu mengelola stres dengan baik, serta memiliki hubungan interpersonal yang sehat, baik dengan orang tua maupun dengan teman sebaya. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Mubarak (2020), Ambarita (2019), dan Khodabakhsh dkk. (2014) mengungkap bahwa pola asuh otoritatif

⁴¹ Muzdhalifah Annisa Yumra, 'Hubungan Antara Pola Asuh Otoritatif Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja', 2021, 18-20, http://repository.uin-suska.ac.id/56938/2/SKRIPSI_MUZDHALIFAH_ANNISA_YUMRA.pdf.

⁴² Muzdhalifah Annisa Yumra, 5 .

berkontribusi pada terbentuknya kesejahteraan psikologis yang kuat.

Namun, dalam penerapan di lapangan, pola asuh ini juga dapat membawa efek negatif apabila terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan dukungan. Ketika orang tua terlalu menekankan pencapaian tanpa cukup memberi ruang bagi kegagalan atau tanpa respons empatik, anak bisa merasa tertekan oleh ekspektasi yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan munculnya rasa takut gagal, rasa bersalah, atau kecenderungan untuk menyembunyikan kelemahan.⁴³ Dalam jangka panjang, tekanan semacam ini dapat mendorong anak untuk tampil "baik-baik saja" di permukaan, sementara sesungguhnya menyimpan tekanan batin yang besar, sebuah gambaran yang relevan dengan gejala *Duck Syndrome*.

Duck Syndrome merujuk pada kondisi ketika seseorang tampak tenang dan bahagia di luar, namun sesungguhnya sedang berjuang keras secara emosional di dalam. Dalam konteks pola asuh otoritatif, kecenderungan ini muncul ketika dimensi tuntutan terlalu dominan, sementara aspek kehangatan dan penerimaan emosional tidak dijalankan secara konsisten. Anak terbiasa memendam kegelisahan dan hanya menunjukkan sisi positifnya karena takut dianggap gagal

⁴³ Muzdhalifah Annisa Yumra, 23-25

atau mengecewakan. Mereka menjadi ahli dalam pencitraan, tapi kehilangan kejujuran terhadap diri sendiri dan emosinya.

Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Sarwar (2016), Osborne (2020), serta Putri dan Rustika (2017), menunjukkan bahwa gaya pengasuhan berperan besar dalam membentuk ketahanan mental dan cara individu merespons tekanan hidup. Jika nilai kejujuran emosional tidak ditanamkan sejak kecil, maka anak akan lebih mudah mengalami disonansi psikologis yang menjadi akar dari fenomena seperti *Duck Syndrome*. Oleh karena itu, penting bagi orang tua maupun lingkungan untuk menciptakan ruang aman di mana anak bisa jujur tentang kelemahan dan kegagalannya, tanpa rasa takut akan penolakan atau penilaian.⁴⁴

2) Pola asuh Otoriter (*Authoritarian*)

Pola asuh otoriter adalah jenis pengasuhan di mana orang tua mengendalikan penuh aktivitas anak dan menetapkan banyak aturan serta tuntutan yang harus diikuti tanpa tawar-menawar. Anak dalam pola ini biasanya hanya bertindak sesuai dengan aturan yang ditentukan, dan jika melanggar, akan dikenai hukuman.⁴⁵ Baumrind

⁴⁴ Ni Luh Ika Windayani and Komang Teguh Hendra Putra, 'Pola Asuh Otoritatif Untuk Membentuk Karakter Anak', *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2.2 (2021), pp. 76–82 <<http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/edukasi>>.

⁴⁵ Jennyfer, 49

(dalam Saputra & Sawitri) menjelaskan bahwa pola ini bersifat mengekang dan menggunakan hukuman sebagai cara untuk mendorong anak patuh dan menghargai kerja keras, namun tidak memberi ruang bagi anak untuk berpikir dan mengemukakan pendapat secara bebas. Sementara itu, Yuliyanti Bun menggambarkan pola asuh otoriter sebagai kebalikan dari pola asuh demokratis, yakni orang tua menetapkan standar yang harus dipatuhi secara mutlak dan sering kali disertai dengan ancaman atau tekanan.⁴⁶

Lebih lanjut, Baumrind menyatakan bahwa pola ini menuntut ketaatan mutlak dari anak terhadap perintah orang tua, tanpa memberikan kesempatan pada anak untuk berdialog atau menyampaikan perspektifnya. Anak-anak yang tumbuh dalam pola asuh semacam ini cenderung tidak bahagia, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, kurang mampu bersosialisasi, dan kesulitan dalam mengambil inisiatif atau bersikap mandiri. Dalam banyak penelitian, gaya pengasuhan otoriter dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang kurang baik. Remaja yang diasuh secara otoriter diketahui lebih rentan mengalami gangguan seperti

⁴⁶ Tri Wahyuni Yulya and others, 'Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Self Esteem Pada Masa Transisi Anak Ke Remaja', *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1.1 (2023), pp. 25–31, doi:10.61994/educate.v1i1.133.

kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri (*self-esteem*), berbeda dengan pola asuh otoritatif yang justru berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih stabil dan positif (Abubakar et al., 2015; Haniyah et al., 2022; Peng et al., 2021; Ainunnida, 2022; Utami et al., 2017).⁴⁷

Meski demikian, pola asuh otoriter juga memiliki dampak positif, terutama dalam aspek sosial anak. Berdasarkan temuan Sari (2020), anak-anak yang diasuh secara otoriter bisa menunjukkan rasa tanggung jawab yang tinggi dan memiliki kompetensi dalam mengikuti aturan. Namun, di sisi lain, mereka juga mengalami kesulitan dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Anak-anak ini mungkin menunjukkan sikap pemberontakan sebagai respons terhadap keterbatasan dalam mengekspresikan diri. Penelitian Zuhri dan Suryani menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa anak yang tumbuh dalam pola asuh otoriter sering kali sulit bergaul, memiliki inisiatif rendah, dan tidak percaya diri⁴⁸

3) Pola asuh Permisif (*Permissive*)

Pola asuh permisif adalah gaya pengasuhan di mana orang tua memberikan keleluasaan penuh kepada anak untuk menentukan

⁴⁷ Tri Wahyuni Yulya and others., 27

⁴⁸ Tri Wahyuni Yulya and others., 26

pilihan dan bertindak sesuai keinginannya. Meskipun orang tua tetap menunjukkan perhatian dan kasih sayang, mereka cenderung tidak menetapkan batasan yang jelas atau memberikan kontrol yang memadai terhadap perilaku anak.⁴⁹ Anak yang dibesarkan dengan gaya ini sering kali menjadi pribadi yang terbiasa bertindak sesuka hati karena terlalu dimanjakan. Baumrind (dalam Santrock, 2012) mengidentifikasi pola asuh permisif sebagai pengasuhan yang sangat melibatkan diri dalam kehidupan anak, tetapi tidak menuntut kedisiplinan atau memberikan arahan yang cukup, sehingga anak dibiarkan melakukan apa pun yang mereka inginkan.⁵⁰

Hurlock juga menyebutkan bahwa pola asuh permisif menunjukkan kelonggaran berlebihan dari orang tua, dengan sedikit kontrol dan pengawasan. Demikian pula menurut Bjorklund dkk, orang tua permisif memberikan kebebasan tinggi kepada anak, namun minim dalam memberikan arahan dan konsekuensi ketika anak melakukan kesalahan (Prastyawati dkk 2021). Santrock membagi pola asuh permisif menjadi dua tipe, yaitu *indifferen* dan *indulgent*. Tipe *indifferen* ditunjukkan melalui sikap tidak peduli dan tidak terlibat dalam kehidupan anak, sementara tipe *indulgent*

⁴⁹ Jennyfer, 49

⁵⁰ Puput Aprilianarsih and Silvie Mil, 'Kemandirian Anak Dengan Orang Tua Yang Menerapkan Pola Asuh Permisif', *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8.2 (2023), pp. 233–42, doi:10.33369/jip.8.2.233-242.

mencerminkan orang tua yang sangat terlibat namun tidak menetapkan batasan, sehingga anak tumbuh dengan harapan semua keinginannya harus dipenuhi.⁵¹

Karakteristik dari pola ini antara lain: membiarkan anak tanpa bimbingan, memenuhi kebutuhan materi tetapi mengabaikan perhatian emosional, memberikan kebebasan tanpa aturan, serta hubungan keluarga yang kurang hangat (Fadhilah dkk 2021). Hal ini menyebabkan anak kurang memahami batasan sosial, kesulitan dalam mengendalikan perilaku, dan memiliki kecenderungan egois, dominan, serta tidak mampu mengikuti aturan. Gunarsa menambahkan bahwa orang tua permisif biasanya hanya berperan sebagai penyedia fasilitas tanpa berkomunikasi secara efektif, sehingga anak tidak mendapatkan pengawasan yang memadai (Adawiah, 2017).⁵²

Permisifitas ini berdampak negatif terhadap perkembangan kemandirian anak, karena anak tidak belajar untuk bertanggung jawab atas tindakannya. Mayasari dkk (2020) menyatakan bahwa pola asuh permisif cenderung menempati posisi rendah dalam

⁵¹ *Ibid*, 235

⁵² *Ibid*, 235

mendorong kemandirian anak dibandingkan pola asuh positif dan demokratis.⁵³

4) Pola asuh Lalai (*Neglectful*)

Pola asuh orang tua yang jarang terlibat dalam kehidupan anak ditandai dengan tidak adanya tuntutan maupun perhatian yang memadai dari orang tua terhadap anak mereka.⁵⁴ Sejalan dengan itu, Diah Pitaloka dkk (2025) menjelaskan bahwa pola asuh *neglectful* atau lalai adalah bentuk pengasuhan yang minim keterlibatan orang tua dalam aspek emosional, sosial, dan fisik anak. Dalam gaya pengasuhan ini, orang tua cenderung tidak memberikan kasih sayang, dukungan, maupun perhatian terhadap perkembangan anak. Penelitian mereka menunjukkan bahwa remaja yang dibesarkan dengan pola asuh lalai lebih rentan mengalami gangguan emosional dan perilaku, seperti rasa cemas, rendah diri, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta kecenderungan terhadap perilaku menyimpang.⁵⁵

Ketidaktersediaan dukungan emosional dari orang tua memaksa remaja untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan psikologis

⁵³ Puput Aprilianarsih and Silvie Mil, 236

⁵⁴ Jennyfer, 49

⁵⁵ Diah Pitaloka, Iga Noviekayati, and Anrilia E M Ningdyah, 'The Correlation between Neglectful Parenting and Social Relations towards Juvenile Delinquency in Vocational High School Students', 10.4 (2025), pp. 839–44.

seorang diri. Dalam situasi ini, mereka sering menekan emosi, menyembunyikan rasa stres, dan berupaya mempertahankan citra sempurna di mata orang lain. Howard (2018) menambahkan bahwa pola asuh *neglectful* meliputi kurangnya keterlibatan emosional, pengawasan yang minim, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar anak, serta absennya dukungan pendidikan. Selaras dengan itu, Sarah dkk (2014) menemukan bahwa lebih dari separuh remaja yang mengalami pola asuh lalai mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat serta menunjukkan gejala kecemasan dan depresi.⁵⁶ Faktor-faktor tersebut berkontribusi signifikan terhadap munculnya *Duck Syndrome*, yakni kondisi ketika individu merasa tertekan secara internal tetapi tetap merasa harus tampil kuat dan berprestasi di mata publik.

5) Pola asuh Protektif (*Helicopter*)

Pola asuh *helicopter* parenting merupakan bentuk pengasuhan di mana orang tua terlalu terlibat dalam kehidupan anak, dengan cara mengatur secara detail semua aspek kegiatan anak dan memberikan intervensi langsung dalam upaya anak mencapai kesuksesan.⁵⁷ Gaya ini pertama kali dikenalkan melalui

⁵⁶ Pitaloka, Noviekayati, and Ningdyah, 840

⁵⁷ Jennyfer 49

pengalaman anak-anak yang merasa terus diawasi oleh orang tua, seolah orang tua selalu melayang-layang di atas mereka, seperti helikopter. Istilah ini mulai populer sejak digunakan oleh Foster Cline dan Jim Fay pada tahun 1990, meskipun ide dasarnya sudah muncul sejak 1969 melalui buku “Antara Orang tua dan Remaja”. karya Dr. Heim G. Ginott.⁵⁸

Helicopter parenting ditandai oleh pengawasan dan kontrol yang berlebihan, bahkan pada urusan kecil yang sebenarnya bisa ditangani anak secara mandiri. Alih-alih memberi ruang bagi anak untuk belajar dari pengalaman, orang tua justru menyelesaikan masalah anak dan mengambil keputusan atas nama anak, dengan dalih cinta dan perlindungan. Meskipun niatnya baik, pola asuh ini melampaui batas yang wajar dan menghambat perkembangan kemandirian serta kesehatan mental anak (McLeod, 2007).⁵⁹

Menurut Odenweller et al. (2014), helicopter parenting mencakup beberapa ciri, antara lain: komunikasi yang sangat intens bahkan di luar batas privasi, keterlibatan berlebihan dalam keputusan dan tujuan anak, pemberian nasihat dalam urusan pribadi secara terus-menerus, dan dorongan untuk menghapus semua

⁵⁸ Risa Amalia Putri, Sri Putri Rahayu Z, “DAMPAK HELIKOPTER PARENTING TERHADAP KEMANDIRIAN ANAK”, (2023), 113

⁵⁹ *Ibid*, 113

rintangan dari jalan anak. Anak tidak diberikan kesempatan untuk menyelesaikan masalah sendiri, karena orang tua lebih memilih untuk mengambil alih kendali.⁶⁰

Lee dan Kang (2018) menyatakan bahwa orang tua memang berperan penting dalam membimbing anak hingga dewasa, namun pengasuhan yang terlalu protektif akan mengurangi kemampuan anak menghadapi tantangan hidup. Ganaprakasam (2018) juga menjelaskan bahwa helicopter parenting adalah pola yang terlalu berfokus pada perlindungan, sehingga anak tidak dilatih untuk mandiri. Lemoyne (2011) menegaskan bahwa seharusnya anak diberi ruang untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri, agar berkembang menjadi pribadi yang tangguh.⁶¹

Penelitian yang dilakukan oleh Elsyte Esterina Londo dan Ryanto Fadly menunjukkan bahwa helikopter parenting menjadikan anak bergantung, sulit mengambil keputusan, dan rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa tidak aman. Dalam jangka panjang, individu dewasa yang dibesarkan dengan pola ini cenderung memiliki tingkat kemandirian rendah,

⁶⁰ *Ibid*, 113

⁶¹ Risa Amalia Putri, Sri Putri Rahayu Z, 113

keberhasilan akademik yang minim, dan bisa mengalami *narsisme*, *neurotisme*, serta perasaan berhak yang berlebihan.⁶²

Adapun dampak negatif lain dari pola asuh ini meliputi: anak kesulitan menyelesaikan masalah sendiri, tidak mandiri karena terbiasa dibantu, sulit mengendalikan emosi, kesulitan bersosialisasi, dan tidak percaya diri. Ketika orang tua tidak mempercayai kemampuan anak, maka anak juga kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Jika pola ini terus berlangsung, risiko anak mengalami gangguan kesehatan mental meningkat, terutama dalam bentuk kecemasan kronis dan depresi.⁶³

Meskipun masih banyak istilah baru dalam dunia parenting, empat gaya pengasuhan yang telah dijelaskan sebelumnya merupakan yang paling umum digunakan. Seseorang dapat mengalami fenomena *Duck Syndrome* karena adanya kombinasi dari berbagai pola asuh yang diterimanya selama hidup. Setiap jenis pola asuh tentu memiliki dampak, baik positif maupun negatif. Dalam menerapkan gaya pengasuhan tertentu, orang tua biasanya memiliki alasan tersendiri, yang bisa dipengaruhi oleh pola asuh yang mereka terima di masa lalu, lingkungan sekitar, nilai-nilai budaya, dan berbagai faktor lainnya.

⁶² Elsy Esterina Londo and Ryanto Fadly Sumendap, 'Helicopter Parenting: Studi Kasus Konseling Pastoral Dalam Menangani Pola Asuh Helikopter', *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3.2 (2022), 71

⁶³ Elsy Esterina Londo and Ryanto Fadly Sumendap, 72.

Beberapa pola asuh tertentu dapat berkontribusi terhadap munculnya *Duck Syndrome*. Namun, pada akhirnya, kendali untuk menghadapi dan mengelola tekanan tersebut tetap berada pada diri individu itu sendiri. Pada dasarnya, setiap orang tua menyayangi anak-anaknya, begitu pun sebaliknya. Namun perlu disadari, bahwa bentuk kasih sayang yang diberikan orang tua tidak selalu sesuai dengan harapan anak. Jika pola asuh menjadi salah satu penyebab munculnya fenomena ini, maka penting bagi keluarga untuk membangun komunikasi yang terbuka dan sehat demi saling memahami dan mendukung satu sama lain.

c. Peran Media Sosial dalam Membentuk Citra Diri yang Palsu

Di zaman serba digital seperti sekarang, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Tanpa disadari, hampir semua aktivitas kita terhubung dengannya, mulai dari berkomunikasi, mencari hiburan, hingga memperkuat hubungan sosial.⁶⁴

Media sosial merupakan platform daring yang memungkinkan penggunanya untuk saling berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun jejaring sosial dengan mudah. Ragam bentuknya pun sangat banyak, mulai dari aplikasi pesan instan, situs berbagi foto dan video, hingga platform pembayaran digital.⁶⁵ Namun, hal ini seperti dua sisi mata

⁶⁴ Jennyfer, 37

⁶⁵ Fany Mulyono, "Dampak Media Sosial Bagi Remaja" 2021, 57-65

uang, media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Jika digunakan dengan bijak, ia bisa menjadi sarana untuk belajar, berkembang, dan menyebarkan inspirasi. Tetapi jika digunakan tanpa pengawasan atau hanya untuk membandingkan hidup dengan orang lain, media sosial justru bisa menjadi sumber tekanan mental.

Saat ini media sosial tidak lagi hanya digunakan untuk tetap terhubung dengan teman lama. Lebih dari itu, media sosial kini sering menjadi tempat untuk memamerkan pencapaian, gaya hidup, bahkan kebahagiaan yang dikurasi sedemikian rupa. Banyak orang menampilkan sisi terbaik dari hidup mereka yang produktif, sukses, dan selalu terlihat bahagia. Walaupun mungkin tujuannya untuk memberi motivasi, hal ini sering kali justru menimbulkan tekanan bagi yang melihatnya. Fenomena ini umum terjadi di kalangan remaja dan maupun orang dewasa yang merasa harus selalu terlihat baik-baik saja di depan publik, terutama di media sosial.⁶⁶

Penelitian dari Roza Fitrialis dan timnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sangat berkaitan erat dengan kesehatan mental. Paparan yang berlebihan terhadap konten negatif seperti perundungan daring (*cyberbullying*), standar kecantikan yang tidak realistis, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna, dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, hingga depresi.

⁶⁶ Jennyfer, 38-39

Ada dua teori yang menyoroti dinamika ini:

- 1) Teori Perbandingan Sosial, di mana seseorang tanpa sadar membandingkan dirinya dengan apa yang ia lihat di media sosial. Ketika kehidupan orang lain terlihat lebih sukses, hal itu dapat menurunkan kepercayaan diri dan memicu rasa tidak cukup.
- 2) Teori *FOMO (Fear of Missing Out)*, yakni rasa takut tertinggal atau tidak ikut serta dalam tren atau momen tertentu. Perasaan ini bisa menimbulkan rasa terasing, kecemasan, bahkan frustrasi.⁶⁷

Melihat hal-hal tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk citra diri yang palsu serta identitas yang dibangun bukan berdasarkan kenyataan, melainkan karena tekanan sosial untuk terlihat sempurna. Inilah yang memicu *Duck Syndrome* serta dorongan untuk selalu tampak tenang dan sukses, padahal sedang menyimpan tekanan yang besar di balik layar.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Bukan hanya untuk menghindari tekanan sosial, tapi juga demi menjaga kesehatan mental pribadi serta menanamkan ketidakharusan selalu terlihat sempurna. Tidak apa-apa merasa lelah, tidak apa-apa merasa tertinggal karena yang terpenting adalah menjalani hidup dengan jujur dan menyadari bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing.

d. Luka Psikologis dan Rendahnya *Self-esteem*

Luka psikologis merupakan kerusakan mental atau emosional yang timbul akibat pengalaman traumatis atau menyakitkan secara emosional. Meskipun tidak tampak secara fisik, luka ini dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Ulin Nihayah dkk. (2022), trauma psikologis adalah gangguan pada jiwa yang lahir akibat kejadian traumatik yang belum terselesaikan secara emosional.⁶⁸

Salah satu dampak jangka panjang dari luka psikologis adalah rendahnya harga diri (*self-esteem*). Individu yang mengalami pengalaman negatif, seperti kegagalan besar, penolakan sosial, pelecehan, atau pola asuh yang keras, cenderung menyimpan luka batin yang belum sembuh. Luka ini sering kali muncul dalam bentuk rasa tidak berharga, tidak layak, atau tidak cukup baik. Burke dan Pilecki mencatat bahwa trauma intrafamilial seperti pengabaian dan kekerasan dalam keluarga berdampak besar terhadap pembentukan harga diri seseorang sejak masa kanak-kanak.⁶⁹

Rendahannya harga diri ini dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, ketakutan sosial, hingga kecenderungan

⁶⁸ Ulin Nihayah and others, '*Konseling Traumatik : Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Psikologis*', Sultan Idris Journal of Psychology and Education, 1.2 (2022), 5.

⁶⁹ M.H Guridon, *Self Esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group., 2010. 4-5

menarik diri. Rosenberg dan Owens (2001) menegaskan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah lebih sensitif terhadap kritik, sering mengalami perasaan malu berlebihan, dan berusaha keras untuk menampilkan citra diri yang sempurna demi menghindari penolakan sosial⁷⁰.

Hal ini selaras dengan penjelasan Jasmine Mumtaza, yang menyatakan bahwa "*Individu dengan harga diri rendah menggantungkan rasa berharga pada pencapaian, yang jika tidak terpenuhi akan memunculkan kecemasan dan stres.*"⁷¹ Dalam konteks inilah fenomena *Duck Syndrome* muncul yaitu ketika seseorang terlihat tenang dan baik-baik saja dari luar, namun sebenarnya sedang berjuang keras di dalam dirinya. Mereka menekan emosi, menyembunyikan kelelahan, dan merasa harus selalu terlihat kuat.

Crocker dan Park (2004) menyebut bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung menggantungkan penerimaan diri mereka pada keberhasilan yang diakui secara sosial. Akibatnya, mereka terjebak dalam siklus stres dan perfeksionisme yang tidak sehat.⁷² Pola ini diperkuat oleh lingkungan keluarga dan sosial yang tidak memberi ruang aman untuk mengekspresikan diri. Ketika individu merasa tidak bebas menjadi dirinya

⁷⁰ Guridon.18-20

⁷¹ Jasmine Mumtaza Rahmaputri, "Pengaruh Stres Kerja, Perfeksionisme, dan Religiusitas Terhadap Psychological well-Being Pada Pekerja di Bidang Teknologi Informasi".(Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), 45

⁷² M.H Guridon, 22

sendiri, ia cenderung memendam kebutuhan emosionalnya demi memenuhi harapan orang lain.

Maka dari itu, penting untuk memahami akar tekanan yang berasal dari lingkungan akademik, ekspektasi sosial, serta pola pengasuhan dalam keluarga. Ini merupakan langkah awal dalam mencegah dan menangani *Duck Syndrome*, khususnya pada kelompok yang rentan seperti remaja dan orang dewasa. Upaya pemulihan perlu menyentuh luka psikologis yang mendalam dan dibarengi dengan penguatan harga diri agar individu mampu menjalani hidup secara lebih sehat dan otentik.

4. Teori Kerentanan (*Vulnerability*) Brené Brown

Brené Brown, seorang peneliti dari University of Houston, menjadi pelopor pendekatan kerentanan (*vulnerability*) dalam konteks psikologi sosial dan pengembangan diri.⁷³ Dalam bukunya *The Gifts of Imperfection*, ia menyatakan bahwa: Kerentanan bukan kelemahan, melainkan keberanian untuk menampilkan diri apa adanya.⁷⁴

Brown menjelaskan bahwa banyak orang takut menampilkan diri yang lemah, sedih, bingung, atau tidak sempurna karena khawatir akan ditolak atau tidak dianggap cukup.⁷⁵ Akibatnya, mereka berpura-pura untuk terlihat kuat

⁷³ Brené Brown, "Tak apa-apa tak sempurna" (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 217

⁷⁴ Brené Brown, 83

⁷⁵ *Ibid*, 83

dan baik-baik saja, meski di dalam hatinya hancur. Hal ini selaras dengan kondisi *Duck Syndrome*. Konsep inti dalam teori *vulnerability* antara lain:

a. ***Shame* (rasa malu)**

Brené brown mengungkapkan bahwa relasi antara rasa malu dan perfeksionisme yang mana perasaan malu adalah tempat kelahiran perfeksionisme. Malu adalah sebuah kata yang menakutkan. Hal ini akan menjadi suatu permasalahan jika seseorang tidak mengakuinya, yang mana nantinya perasaan malu yang akan selalu mengikuti. Salah satu cara rasa malu itu menyusup dalam kehidupan yaitu dengan melalui perfeksionisme.⁷⁶

b. **Perfeksionisme**

Perfeksionisme merupakan suatu kepercayaan bahwa jika hidup tampak sempurna, seseorang dapat meminimalkan atau menghindari rasa sakit dari disalahkan, dihakimi, dan malu. Hal ini diibaratkan dengan perisai seberat sepuluh ton yang dibawa kemana-mana dan beranggapan dapat melindungi dirinya. Namun, yang sebenarnya terjadi hal tersebut yang menjadi penghalang atau penghambat bagi seseorang untuk lari maupun terbang.⁷⁷

⁷⁶ Brené Brown, 92

⁷⁷ Brené Brown, 93

c. **Autentik (Jujur)**

Keautentikan merupakan kualitas yang kita miliki atau tidak kita miliki. Keautentikan adalah praktik keseharian dalam melepaskan anggapan dalam diri yang “seharusnya” dan merangkul diri yang sesungguhnya, yang mana dapat diartikan bahwa autentik merupakan suatu Keberanian untuk menjadi diri sendiri, jujur atas kelemahan yang dimiliki. Jika dalam diri menerapkan keautentikan dalam kehidupan maka dalam diri akan menumbuhkan keberanian untuk menjadi tidak sempurna dan memperbolehkan diri menjadi rentan.⁷⁸

Dalam hal ini Brown memaparkan bahwa jika dalam diri menukarkan keautentikan dengan perasaan aman, maka akan terdapat efek yang akan didapat, seperti: cemas, depresi, kemarahan, kesedihan yang tidak bisa dijelaskan dan gejala yang lainnya.

Mengorbankan jati diri yang sesungguhnya demi pendapat orang lain bukan hal yang layak untuk dilakukan. Brown menyatakan, menjadi diri yang sesungguhnya merupakan hadiah yang terbaik yang bisa diberikan kepada orang-orang yang dicintai.⁷⁹

⁷⁸ Brene Brown, 81-83

⁷⁹ Brene Brwon, 88

Dalam konteks ini keberanian mengakui bahwa mereka lelah, tidak tahu, atau sedang tertekan, merupakan langkah awal menuju kesehatan mental. Brown menyarankan bahwa ruang-ruang sosial seharusnya menjadi tempat yang aman untuk menampilkan kerentanan.

5. Tafsir Tematik

Tafsir Tematik adalah salah satu metode dalam menafsirkan Al-Qur'an yang berfokus pada penafsiran ayat-ayat berdasarkan tema tertentu, bukan hanya melihat setiap ayat secara terpisah. Metode ini memungkinkan kita untuk memahami Al-Qur'an sebagai sebuah kesatuan yang saling terhubung dengan berbagai tema yang relevan dalam kehidupan.

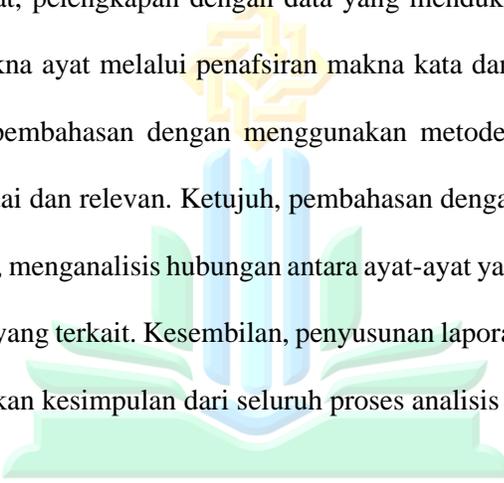
Konsep tafsir tematik sudah ada sejak masa Nabi Muhammad SAW, yang kemudian diteruskan oleh para sahabat dan generasi setelahnya. Para ulama seperti Abu Bakar Al-Jassas, Ibnu Qoyyim, dan Muhammad bin Ahmad Al-Qurtuby juga turut mengembangkan pendekatan ini.⁸⁰ Di era modern, tafsir tematik semakin berkembang, salah satunya melalui karya Mustofa Muslim yang berjudul *Mabahith fi al-Tafsir al-Mawdlu'i*. Selanjutnya, Ahmad Sayyid Al-Kumi mengembangkan tafsir tematik secara lebih sistematis ketika menjadi kepala jurusan Tafsir di Universitas Al-Azhar dan menjadikannya sebagai salah satu mata kuliah di universitas tersebut.⁸¹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tafsir tematik akademik dengan menerapkan langkah-langkah berikut: Pertama, pemilihan tema, yaitu memilih

⁸⁰ Uun Yusufa, Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta, 27.

⁸¹ Uun Yusufa, 30

tema berdasarkan isu akademik yang ada dan mencari solusi atas permasalahan tersebut dalam Al-Qur'an. Kedua, pengumpulan ayat, yaitu mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan atau relevan dengan tema yang dibahas. Ketiga, penyusunan ayat mempertimbangkan beberapa model, sesuai dengan urutan asbabun nuzul(kronologi susunan turunnya ayat) model Mushafi, (berdasarkan urutan surah-surah Al-Qur'an sama seperti mushaf), model susunan logis (berdasarkan keselarasan makna). Keempat, pelengkapan dengan data yang mendukung dan relevan. Kelima, pemahaman makna ayat melalui penafsiran makna kata dan konteks hubungan antar ayat. Keenam, pembahasan dengan menggunakan metode analisis dan pendekatan ilmiah yang sesuai dan relevan. Ketujuh, pembahasan dengan merujuk pada kerangka teori. Kedelapan, menganalisis hubungan antara ayat-ayat yang ditemukan dengan data dan teori ilmiah yang terkait. Kesembilan, penyusunan laporan atau pembahasan tafsir. Terakhir, penarikan kesimpulan dari seluruh proses analisis yang telah dilakukan.⁸²



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

⁸² Uun Yusufa, 235-241

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk menyusun penelitian ilmiah secara sistematis, sehingga menghasilkan kesimpulan yang keasliannya dapat dipertanggung jawabkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi Pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini tidak melakukan eksperimen atau pengumpulan data secara lapangan, melainkan menelaah dan menganalisis data yang bersumber literatur yang sudah ada seperti buku, majalah, kisah-kisah sejarah, artikel, jurnal, dan berbagai literatur lainnya,⁸³ kemudian data-data tersebut dikumpulkan menjadi satu, dicatat dan dianalisis sebagai bahan untuk melakukan penelitian.⁸⁴

Dalam studi pustaka ini, peneliti berusaha menafsirkan secara tematik ayat-ayat yang berkaitan dengan fenomena psikologis yang ditandai dengan tekanan untuk tampil sempurna, ketakutan terhadap penilaian sosial, dan kecenderungan menyembunyikan kesulitan diri. Penelitian ini bersifat deskriptif analitis, yaitu berupaya menggambarkan dan menganalisis

⁸³ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), 12.

⁸⁴ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2017), 3.

kandungan ayat-ayat tersebut untuk ditinjau dalam perspektif psikologi dan nilai-nilai dalam Al-Qur'an.

B. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian tentunya membutuhkan sebuah sumber data yang digunakan untuk sebuah keabsahan dalam penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan atas penelitian tersebut. Sumber data yang digunakan peneliti yaitu sebagian berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan referensi atau rujukan utama yang digunakan dalam sebuah penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari ayat-ayat relevan dari fenomena *Duck Syndrome* melalui yang mencerminkan nilai-nilai *vulnerability* terkhusus pada Autentik(jujur), dengan menggunakan kosa kata kata صدِّيق *shiddiq* terdapat 7 ayat yang muncul yaitu: QS. Maryam 41, QS. Maryam 56, QS. Yusuf 46, QS. An-Nisa 69, QS. Al-Hadid 19, QS. Ali-imran 17, QS. Al-Maidah 119, dan ayat yang berkaitan dengan kejujuran yaitu QS. Al-Ahzab 70.⁸⁵, dan berbagai kitab tafsir kitab Tafsir Al-Misbah, At-Thabari, Kemenag dan Tafsir Ibnul

⁸⁵ Mu'jam Ma'anil Quran al-Karim, "Search Kata صدِّيق", <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.almaany.arar>.

Qayyim yang bisa dijadikan rujukan, serta karya Brené Brown yang terkhusus pada *The Gifts of Imperfection*.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan referensi kedua yang digunakan untuk mendukung serta melengkapi data-data dari sumber primer. Sumber data sekunder yang digunakan yakni berasal dari berbagai jurnal, artikel, buku-buku dan karya ilmiah lain yang relevan dengan tema penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Setiap penelitian umumnya memiliki teknik atau metode tertentu dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari berbagai sumber yang telah diperoleh, baik dari sumber primer maupun sekunder, yang membahas Fenomena *Duck Syndrome* dalam Al-Qur'an.

Teknik pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti adalah teknik dokumentasi. Menurut Sugiyono, dokumen adalah catatan peristiwa yang telah terjadi dan dapat berupa tulisan, gambar, atau karya monumental seseorang.⁸⁶

Teknik dokumentasi dilakukan melalui tiga langkah yaitu:

⁸⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2021),124.

1. Mengumpulkan data dari sumber literatur yang relevan.
2. Mengelompokkan data sesuai dengan sistematika pembahasan.
3. Menyusun ulasan untuk masing-masing data yang terkumpul.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini yakni menggunakan metode deskriptif-analitis yakni sebuah penelitian yang terdiri dari proses pengumpulan data, penyusunan data, mendeskripsikan atau menjelaskan data-data tersebut, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan.⁸⁷

Analisis data dalam penelitian ini mengikuti teknik analisis data model Miles dan Huberman, yang meliputi langkah-langkah berikut:

1. Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, Tahap pertama dalam pengumpulan data adalah peneliti melakukan pengamatan secara umum terhadap situasi sosial atau objek yang sedang diteliti, di mana semua hal yang dilihat, didengar, dicatat ataupun direkam secara lengkap.⁸⁸

2. Reduksi Data

Reduksi data berarti menyaring, merangkum, dan memfokuskan pada informasi yang penting, serta mencari tema dan pola-pola yang relevan. Data yang sudah direduksi akan memberikan gambaran

⁸⁷ Nur Hasanah, *Metode Penelitian Kepustakaan: Konsep, Teori, dan Desain Penelitian* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023), 77.

⁸⁸ Sugiyono, 134

yang lebih jelas, sehingga mempermudah peneliti dalam melanjutkan proses pengumpulan data.⁸⁹

3. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk pemaparan singkat, diagram, atau hubungan antar kategori. Salah satu cara yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif adalah menyajikan data dalam bentuk teks naratif. Tujuan dari penyajian data adalah untuk memudahkan pemahaman tentang kejadian yang terjadi, serta merencanakan langkah-langkah berikutnya berdasarkan pemahaman tersebut.⁹⁰

4. Penarikan Kesimpulan

Tahapan terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, di mana peneliti juga menggunakan teknik analisis korelasi untuk menarik kesimpulan dan memverifikasi data yang diperoleh.

E. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode triangulasi, yang merupakan pendekatan untuk memverifikasi data melalui

⁸⁹ Sugiyono, 135

⁹⁰ Sugiyono, 137

berbagai sumber, teknik, dan waktu. Triangulasi ini dibagi menjadi tiga jenis, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, triangulasi waktu.⁹¹

F. Tahap-tahap Penelitian

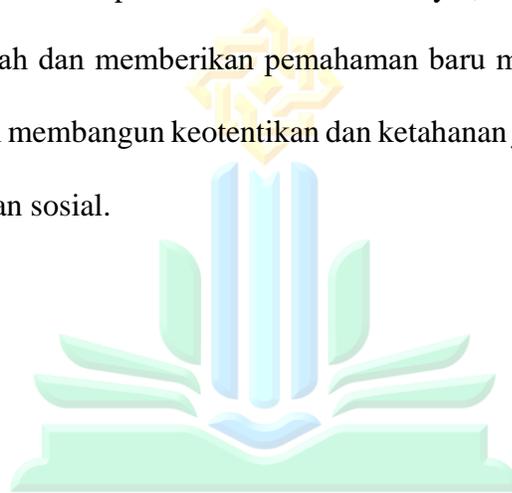
Tahap-tahap penerapan teori dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Menentukan tema utama penelitian, yaitu *Duck Syndrome* sebagai bentuk tekanan batin dan pencitraan sosial yang dialami oleh kalangan remaja dan dewasa dalam kehidupan modern.
2. Melakukan penelusuran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan fenomena tersebut, khususnya ayat-ayat yang mengandung nilai kejujuran sebagai prinsip kepribadian yang otentik dan antitesis dari pencitraan diri berlebihan.
3. Menghimpun dan mengkaji ayat-ayat tersebut melalui pendekatan tafsir tematik, dengan merujuk pada berbagai kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti Tafsir Al-Misbah, Tafsir At-Thabari, dan karya Ibnul Qayyim.
4. Mengelompokkan ayat-ayat berdasarkan tema kejujuran, serta mengidentifikasi konteks, makna bahasa, dan pesan moral yang

⁹¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2021), 191

terkandung di dalamnya, sebagai bentuk respon Al-Qur'an terhadap krisis kejujuran diri yang tercermin dalam gejala *Duck Syndrome*.

5. Menganalisis nilai-nilai *sidq* dalam Al-Qur'an dan merefleksikannya terhadap fenomena sosial yang terjadi, khususnya tekanan sosial yang mendorong individu untuk menyembunyikan kondisi batinnya.
6. Menarik kesimpulan dari hasil analisis ayat, untuk menjawab rumusan masalah dan memberikan pemahaman baru mengenai solusi Qur'ani dalam membangun keotentikan dan ketahanan jiwa dalam menghadapi tekanan sosial.



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

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Pada bab ini, peneliti menyajikan dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan fenomena *Duck Syndrome*, menggunakan pendekatan tafsir tematik. *Duck Syndrome* menggambarkan situasi ketika seseorang tampak tenang dan baik-baik saja secara lahiriah, padahal sedang mengalami tekanan batin dan kelelahan mental yang tidak tampak. Fenomena ini banyak dialami oleh generasi muda yang berada dalam tekanan ekspektasi sosial dan tuntutan pencapaian.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada nilai kejujuran sebagai inti dari sikap kepribadian yang otentik dalam pandangan Al-Qur'an. Kejujuran bukan hanya berkaitan dengan lisan, tetapi juga mencakup sikap terbuka terhadap diri sendiri, keberanian untuk tidak berpura-pura, dan ketulusan dalam menjalani kehidupan. Nilai ini dipilih karena diyakini mampu menjawab akar permasalahan dari *Duck Syndrome*, yaitu tekanan untuk menampilkan citra yang sempurna di tengah krisis batin yang tidak terlihat.

Dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap aspek kejujuran sebagai fondasi dalam membentuk kesehatan jiwa dan ketahanan batin. Ayat-ayat yang dianalisis dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan nilai *sidq*, baik secara lafaz maupun makna, lalu direfleksikan terhadap realitas kehidupan generasi modern.

A. Pandangan Al-Qur'an terhadap Fenomena *Duck Syndrome* melalui Analisis Ayat-Ayat Kejujuran

Untuk memahami fenomena *Duck Syndrome* dalam perspektif Al-Qur'an, peneliti mengelompokkan dan menganalisis sejumlah ayat yang mengandung nilai kejujuran sebagai nilai utama yang menunjukkan keaslian diri, ketulusan hati, dan kekuatan spiritual. Pendekatan ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana Al-Qur'an membimbing manusia untuk menjadi pribadi yang jujur, tidak terjebak dalam pencitraan, serta berani hidup sesuai dengan kebenaran batiniah.

Melalui pendekatan tafsir tematik, peneliti berupaya memperlihatkan keterkaitan antara ajaran Qur'ani tentang kejujuran dengan dinamika psikologis yang banyak dialami oleh generasi muda saat ini. Dengan demikian, nilai *shidq* menjadi alternatif solusi spiritual dalam menghadapi tekanan sosial dan menjaga keutuhan jiwa di tengah arus pencitraan.

Nilai keautentikan sangat berkaitan dengan kejujuran terhadap diri sendiri dan terhadap Tuhan. Keautentikan merupakan sebuah kualitas yang secara sadar hadir atau tidak dalam diri seseorang. Ia bukan sekadar sifat, melainkan sebuah praktik harian yang diwujudkan melalui keberanian untuk melepaskan tuntutan menjadi "seseorang yang ideal" menurut standar luar, dan mulai menerima diri apa adanya. Dalam konteks ini, menjadi autentik berarti berani tampil sebagai diri

sendiri, jujur terhadap kelemahan yang dimiliki, serta tidak takut menunjukkan sisi kerentanan.⁹²

Jujur dalam KBBI memiliki makna lurus hati; tidak berbohong (misalnya dengan berkata apa adanya), tidak curang (misalnya dalam permainan, dengan mengikuti aturan yang berlaku), tulus, dan ikhlas.⁹³ Sementara itu, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Fawāid al-Fawāid*, kejujuran bukan sekadar ucapan benar, tetapi keselarasan antara isi hati, ucapan, dan tindakan. Ia mengkritik sebagian orang yang merasa beriman hanya karena pengakuan verbal, tanpa disertai ketundukan dan amal nyata. Baginya, kejujuran adalah penanda iman sejati, yang mencakup batin dan lahir secara utuh.⁹⁴

Jujur merupakan salah satu indikator penting dalam kehidupan seseorang agar dirinya bisa menjadi autentik. Al-Qur'an memuji orang-orang yang jujur *ṣhādiqīn* dan memperingatkan bahaya kepura-puraan. Dalam penelusuran ayat-ayat kejujuran peneliti menggunakan aplikasi Mu'jam Ma'anil Quran al-Karim dengan menggunakan kosa kata kata *صِدِّيقٍ ṣhiddīq* terdapat tujuh ayat yang muncul yaitu: QS. Maryam 41, QS. Maryam 56, QS. Yusuf 46, QS. An-Nisa 69, QS. Al-Hadid 19

⁹² Brene Brown, 81-82

⁹³ Kamus Besar Bahasa Indonesia ,” kamus versi Online/daring(dalam jaringan) , diakses pada tanggal 1 Juli 2025 <https://kbbi.web.id/jujur>.

⁹⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid*, Bab 7, 411–415.

, QS. Ali-imran 17, QS. Al-Maidah 119, dan ayat yang berkaitan dengan kejujuran yaitu QS. Al-Ahzab 70.⁹⁵

1. Kejujuran dalam Keteladanan Para Nabi

Al-Qur'an menampilkan sejumlah tokoh nabi sebagai pribadi yang memiliki kejujuran tinggi, tidak hanya dalam ucapan, tetapi juga dalam tindakan dan keteguhan iman. Dalam realitas sosial keagamaan, kejujuran mereka menjadi simbol spiritualitas dan kredibilitas dalam menyampaikan kebenaran. Di tengah masyarakat modern yang kerap mengedepankan pencitraan, sebagaimana tergambar dalam fenomena *Duck Syndrome*. Teladan ini menjadi rujukan penting dalam membangun keaslian diri.

Kejujuran sebagai karakter profetik tercermin dalam kisah Nabi Ibrahim, Nabi Idris, dan Nabi Yusuf. Ketiganya digambarkan sebagai sosok yang jujur (*shiddīq*) secara konsisten meski menghadapi tekanan, penolakan, bahkan penjara. Oleh karena itu, sub-bab ini akan membahas kejujuran sebagai fondasi kepribadian nabi melalui penafsiran QS. Maryam: 41, QS. Maryam: 56, dan QS. Yusuf: 46.

a. Maryam 41

وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِذْ كَانَ صَادِقًا نَبِيًّا

⁹⁵ Mu'jam Ma'anil Quran al-Karim, "Search Kata صديق", <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.almaany.arar>.

Artinya: “*Ceritakanlah (Nabi Muhammad, kisah) Ibrahim di dalam Kitab (Al-Qur’an)! Sesungguhnya dia adalah seorang yang sangat benar dan membenarkan lagi seorang nabi*”.

Penafsiran Quraish Shihab kata (صِدِّيق) *shiddīq* merupakan bentuk

Hiperbola dari kata *صدق* *Shidq/benar*. Yakni seseorang yang selalu benar dalam sikap, ucapan, dan perbuatannya. Ayat ini juga merupakan kisah dari nabi Ibrahim yang mana merupakan suah contoh dari sikap jujur yang dimiliki yang mana selalu benar dan jujur dan tidak ternodai oleh kebatilan, dan bersikap tidak bertentangan dengan kebenaran. *Shiddiq* juga berarti orang yang selalu membenarkan tuntunan-tuntunan ilahi, pembenaran dari melalui ucapan dan pengalamannya.⁹⁶

Pada penafsiran Kemenag ayat ini, Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk menyampaikan kisah Nabi Ibrahim sebagai figur sentral dalam sejarah keimanan. Meskipun orang musyrik Mekah mengklaim sebagai pengikut Ibrahim, gaya hidup dan akidah mereka bertentangan dengan ajaran tauhid yang diperjuangkan Ibrahim. Ia tampil sebagai sosok *shiddīq*, yakni orang yang konsisten dalam membela kebenaran, bahkan terhadap ayah dan kaumnya sendiri.

⁹⁶ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah* Volume 7, 458

Dalam dakwahnya, Ibrahim menunjukkan bahwa kejujuran bukan hanya dalam ucapan, melainkan dalam keberanian menyuarakan kebenaran secara santun dan rasional. Keteguhan Ibrahim menolak penyembahan berhala dan membela tauhid adalah cerminan nyata dari makna *ṣiddīq* dalam akidah.⁹⁷

b. Maryam 56

وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا ۚ

Artinya: “Ceritakanlah (Nabi Muhammad kisah) Idris di dalam Kitab (Al-Qur’an). Sesungguhnya dia adalah orang yang sangat benar dan membenarkan lagi seorang nabi.”

Selain Nabi Ibrahim, Al-Qur’an juga menampilkan sosok Nabi Idris sebagai teladan dalam kejujuran yang istimewa. Ayat ini menampilkan Nabi Idris sebagai sosok yang sangat luhur dalam nilai kejujuran, ditandai dengan gelar *ṣhiddīq*, yakni seseorang yang selalu membenarkan kebenaran secara total dalam keyakinan, ucapan, dan perbuatannya. Dalam Tafsir Kementerian Agama RI, gelar ini bukan sekadar predikat spiritual, tetapi juga simbol integritas sosial dan kontribusi peradaban.

Nabi Idris dikenal dalam berbagai riwayat sebagai nabi pertama yang memperkenalkan tulisan dengan pena, mengembangkan ilmu hisab, dan menegakkan sistem takaran dan timbangan. Kontribusinya bukan hanya dalam aspek spiritual, tapi juga dalam ranah intelektual dan keadilan sosial. Dalam konteks ini, kejujuran yang ditampilkan Nabi Idris tidak berhenti pada lisan

⁹⁷ Tafsir Kemenag RI

yang benar, tetapi menjelma menjadi profesionalitas dalam kehidupan bermasyarakat.⁹⁸

Senada dengan itu, Prof. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* menjelaskan bahwa kata *Idrīs* kemungkinan berasal dari akar kata *dars* (دَرَسَ) yang berarti belajar. Ini mengindikasikan bahwa Nabi Idris adalah pribadi yang mendalam dalam ilmu dan serius dalam pengajaran. Maka, kejujuran dalam dirinya bisa dilihat dari kesetiaan pada kebenaran dan dedikasi dalam mentransformasikan ilmu menjadi kemaslahatan umat.

Lebih lanjut, Prof. Quraish menegaskan bahwa kejujuran yang dibawa Idris membawanya ke derajat yang sangat tinggi, sebagaimana firman Allah dalam QS. Maryam: 57 “*Dan Kami telah mengangkatnya ke martabat yang tinggi*”. Ini menunjukkan bahwa kejujuran sejati akan melahirkan kemuliaan hidup, baik secara spiritual, sosial, maupun peradaban.⁹⁹

Peneguhan terhadap derajat orang-orang jujur ini juga tercermin dalam QS. An-Nisa: 69, yang menyebut para *shiddīqīn* sebagai golongan yang akan dikumpulkan bersama para nabi, *syuhadā'*, dan orang saleh di akhirat. Hal ini memperlihatkan bahwa kejujuran (*ṣidq*) adalah aset ruhani dan eksistensial yang mengangkat derajat manusia di sisi Allah dan dalam kehidupan sosial.

⁹⁸ Tafsir Kemenag RI

⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah* Volume 2, 606-607

c. Yusuf 46

يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعُ عِجَافٍ وَسَبْعِ
سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَبْسُوتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ

Artinya: “(Dia berkata,) “Wahai Yusuf, orang yang sangat dipercaya, jelaskanlah kepada kami (takwil mimpiku) tentang tujuh ekor sapi gemuk yang dimakan oleh tujuh (ekor sapi) kurus dan tujuh tangkai (gandum) hijau yang (meliputi tujuh tangkai) lainnya yang kering agar aku kembali kepada orang-orang itu supaya mereka mengetahuinya..”

Ayat ini mengisahkan tentang seorang pelayan raja yang datang menemui Nabi Yusuf di dalam penjara, setelah raja Mesir bermimpi tentang tujuh ekor sapi gemuk dimakan oleh sapi kurus dan tujuh bulir gandum yang hijau dan kering. Dengan penuh hormat dan pengakuan, pelayan itu menyapa, “*Yūsufu ayyuhas-shiddīq*” “Yusuf, wahai orang yang terpercaya.”

Menurut penafsiran Kementerian Agama RI, gelar *shiddīq* yang disematkan kepada Nabi Yusuf adalah bentuk pengakuan atas ketulusan, kejujuran, dan integritasnya, bahkan ketika ia sedang berada di balik jeruji penjara. Yusuf dikenal sebagai sosok yang jujur dalam ucapan dan konsisten dalam sikap. Meskipun sempat difitnah dan dihukum secara tidak adil, ia tetap menjaga prinsip *shiddīq* kejujuran total terhadap Allah dan manusia.

Lebih dari sekadar nilai moral personal, kejujuran Yusuf menjadi aset sosial yang berdampak besar. Dengan ketajaman intuisi dan kelurusan hati, ia mampu menakwilkan mimpi raja secara akurat dan menyelamatkan Mesir dari krisis pangan yang berkepanjangan. Ini membuktikan bahwa *shiddīq* bukan

sekadar laku batin, melainkan fondasi kepemimpinan yang berkualitas dan bermanfaat bagi banyak orang.¹⁰⁰

Sementara itu, Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa kata *ṣiddīq* berasal dari akar kata *ṣidq*, yaitu kebenaran yang utuh. Orang yang disebut *ṣiddīq* adalah mereka yang selalu berada di pihak yang benar, tidak tergoda oleh kebatilan, dan mendapatkan bimbingan ilahi. Dalam konteks ini, Yusuf menunjukkan bahwa kejujuran sejati tidak bisa dipenjarakan—justru dari dalam penjara pun, reputasinya tetap bersinar dan menjadi sumber harapan masyarakat.

Quraish Shihab juga menyoroti bahwa penyebutan gelar itu bukan basa-basi. Sang pelayan secara sadar tidak menyebut Yusuf dengan sapaan biasa seperti “wahai”, melainkan langsung menyebut nama dan gelarnya, untuk menegaskan keutamaan Yusuf dalam pengetahuan dan akhlak, serta untuk menunjukkan rasa hormat yang tulus.¹⁰¹

Ketiga tokoh yang disebut dalam ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa gelar *ṣiddīq* bukan semata gelar spiritual, tetapi merupakan akumulasi dari nilai kebenaran dalam keyakinan, sikap, dan tindakan nyata. Nabi Ibrahim menunjukkan *ṣidq* dalam membela tauhid, Nabi Idris menampilkan *ṣidq* dalam

¹⁰⁰ Tafsir Kemenag RI

¹⁰¹ Al-Misbah, Volume 6, 470, 471

ilmu dan keadilan sosial, dan Nabi Yusuf menjadi simbol *ṣidq* dalam kepemimpinan dan kepercayaan publik.

Nilai kejujuran tingkat tinggi ini dapat menjadi rujukan utama dalam membangun integritas diri yang tangguh di tengah tekanan sosial, sebagaimana yang dicontohkan dalam fenomena *Duck Syndrome*. Kejujuran dalam arti *ṣiddīq* bukan hanya menguatkan jiwa, tetapi juga membimbing arah hidup yang jernih dan bertanggung jawab.

2. Kejujuran dan Derajat Kemuliaan dalam Al-Qur'an

Tidak hanya nabi, Al-Qur'an juga memberikan tempat mulia bagi orang-orang yang menjadikan kejujuran sebagai prinsip hidup. Dalam beberapa ayat, Allah mengangkat derajat *ṣhiddīqīn*, orang-orang yang membenarkan kebenaran dengan sepenuh keyakinan, sebagai kelompok yang akan dikumpulkan bersama para nabi dan *syuhadā'*. Kejujuran dalam konteks ini bukan sekadar kejujuran lisan, tetapi sebuah sikap hidup yang penuh komitmen terhadap kebenaran.

Dalam kaitannya dengan *Duck Syndrome*, individu yang memiliki kejujuran total terhadap dirinya dan Tuhannya akan lebih siap menghadapi tekanan sosial tanpa harus menyembunyikan luka di balik pencitraan. Sub-bab ini mengkaji kejujuran sebagai jalan kemuliaan ruhani dengan fokus pada QS. An-Nisa': 69 dan QS. Al-Hadid: 19.

a. An-Nisa 69

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ
وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ ۗ وَحَسُنَ أُولَٰئِكَ رَفِيقًا

Artinya: “Siapa yang menaati Allah dan Rasul (Nabi Muhammad), mereka itulah orang-orang yang (akan dikumpulkan) bersama orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, (yaitu) para nabi, para pencinta kebenaran, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Mereka itulah teman yang sebaik-baiknya.”

Ayat ini turun sebagai bentuk hiburan dan jawaban dari Allah atas keresahan beberapa sahabat yang sangat mencintai Rasulullah. Mereka merasa sedih dan takut jika di akhirat kelak tidak dapat bersama beliau karena perbedaan derajat. Seorang laki-laki datang kepada Nabi dan berkata, bahwa ia tidak sanggup berpisah dari Rasulullah di dunia, apalagi di akhirat nanti saat Rasulullah ditempatkan di derajat yang sangat tinggi. Rasulullah saat itu diam, hingga turunlah ayat ini melalui Malaikat Jibril.

Riwayat lain menyebutkan bahwa para sahabat menyampaikan kekhawatiran yang sama: mereka takut tidak bisa memandang Rasulullah lagi setelah kehidupan dunia. Maka Allah memberikan jaminan melalui ayat ini, bahwa siapa pun yang menaati Allah dan Rasul-Nya dengan tulus, akan dikumpulkan bersama golongan hamba-hamba pilihan, termasuk para nabi, *ṣiddīqīn*, *syuhadā’*, dan *ṣālihihīn*.¹⁰²

¹⁰² As-Suyuthi, “*Terjemah Asbabun Nuzul Imam As-suyuthi, Tahqiq: Syaikh Hafidz Syi’isyā’*”, (Solo, Insan Kamil, 2016), 174

At-Ṭhabari menjelaskan bahwa barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, yakni dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya, menerima keputusan syariat, serta menjauhi larangan-larangan-Nya—maka kelak mereka akan dikumpulkan bersama orang-orang yang telah Allah beri nikmat di akhirat, termasuk para nabi, *ṣiddīqīn*, *syuhadā'*, dan orang-orang saleh.

Khusus tentang lafaz *al-ṣiddīqīn*, At-Ṭhabari menguraikan bahwa kata tersebut merupakan bentuk jamak dari "*ṣiddīq*", yang secara linguistik berarti orang yang sangat membenarkan atau selalu dalam kebenaran. Namun, ia juga mencatat adanya perbedaan pendapat di antara para ulama mengenai makna yang lebih spesifik dari kata ini.¹⁰³

Sebagian mufasir berpendapat bahwa *ṣiddīqīn* adalah pengikut para nabi, yaitu mereka yang membenarkan ajaran para nabi, mengikuti mereka, dan terus istiqamah dalam ajaran tersebut hingga wafat. Mereka disebut *ṣiddīqīn* karena tidak hanya membenarkan secara lisan, tetapi menyatu dalam jalan kebenaran yang dibawa para nabi, meskipun tidak menyandang status kenabian.

Menariknya, At-Ṭhabari mengaitkan akar kata *ṣiddīqīn* dari bentuk kata kerja yang menunjukkan ketekunan atau keterikatan kuat terhadap sesuatu, sebagaimana istilah mabuk digunakan untuk orang yang begitu larut dalam

¹⁰³ At-Ṭhabari, "*Tafsir Terjemahan At-Ṭhabari*", Jilid 7, 306

minuman keras, maka *ṣiddīq* diibaratkan sebagai orang yang larut dalam kebenaran, seluruh hidupnya terpaut pada kejujuran dan keteguhan iman.¹⁰⁴

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menyebutkan empat golongan mulia yang mendapatkan anugerah istimewa dari Allah, yaitu: para nabi, *ṣhiddīqīn*, *syuhadā'*, dan *ṣāliḥīn*. Istilah *ṣhiddīqīn* merupakan bentuk jamak dari "*ṣhiddīq*", yang berarti orang-orang yang benar dan jujur dalam keyakinan, ucapan, dan perbuatan. Mereka dikenal sebagai pribadi yang senantiasa berpihak pada kebenaran, menolak kebatilan, dan menjalani hidup dengan komitmen penuh terhadap nilai-nilai kebenaran. Kejujuran mereka tidak hanya bersifat lahiriah, tetapi lahir dari kesadaran batin yang mendalam, sehingga mereka terus mendapatkan bimbingan dari Allah, meskipun bukan seorang nabi.

Quraish Shihab juga menekankan bahwa *ṣhiddīqīn* adalah orang-orang yang selalu memelihara integritas dan tidak tergoda untuk berpaling dari yang benar, meskipun berada dalam tekanan. Mata hati mereka senantiasa tertuju kepada nilai-nilai kebenaran dan keadilan. Oleh karena itu, Allah menempatkan mereka dalam derajat yang sangat tinggi, hampir mendekati kedudukan para nabi, dan menjadikan mereka sebagai sahabat terbaik di akhirat.¹⁰⁵

Sementara itu, menurut tafsir Kementerian Agama RI, ayat ini menunjukkan bahwa ketaatan kepada Allah dan Rasul tidak hanya memberi

¹⁰⁴ At-Thabari, Jilid 7, 307

¹⁰⁵ Al-Misbah Volume 2, 607,608

ganjaran surga, tetapi juga kedekatan dan persahabatan spiritual dengan para tokoh teladan dalam Islam. *Ṣhiddīqīn* dalam pandangan ini adalah orang-orang yang memiliki keimanan yang kokoh, tidak goyah walaupun diuji dengan berbagai fitnah dan ujian dunia. Keimanan mereka tidak bersifat semu atau temporer, tetapi konsisten dan lahir dari hati yang bersih.

Tafsir dari Kementerian Agama menambahkan bahwa sifat *ṣidq* (kejujuran) bukan sekadar ucapan yang benar, melainkan menyangkut seluruh aspek hidup: keyakinan yang tulus, sikap yang adil, serta tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Orang-orang yang jujur seperti ini dianggap layak untuk berada dalam kelompok terhormat, karena mereka membuktikan keimanannya dengan amal dan keteguhan sikap.

b. Al-Hadid 19

وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّٰدِقُونَ وَالشُّهَدَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ هُمْ أَجْرُهُمْ
وَنُورُهُمْ وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ

Artinya: “Orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya mereka *adalah as-ṣiddīqūn* (yang sangat kukuh dalam kebenaran dan pbenarannya) dan *syuhadā'* (orang-orang yang disaksikan kebenaran dan kebajikannya) di sisi Tuhan mereka. Mereka mendapatkan pahala dan cahaya (dari Tuhan) mereka. Adapun orang-orang yang kufur dan mendustakan ayat-ayat Kami itulah penghuni (neraka) *Jahim*.”

Dalam ayat ini, orang-orang yang benar-benar beriman disebut sebagai *As-ṣhiddīqūn*, sejajar derajatnya dengan para *syuhadā'*. Artinya, kejujuran total yang melekat pada orang-orang tersebut bukanlah semata-mata diukur dari

status sosial atau keilmuan, tapi dari keberanian spiritual dalam membenarkan ajaran Rasulullah dan melaksanakannya dalam realitas kehidupan.

Menurut tafsir Kemenag, orang-orang ini akan diberi cahaya pada hari kiamat, yang menjadi simbol kebenaran, ketulusan, dan keberhasilan spiritual. Ini menunjukkan bahwa kejujuran bukan hanya urusan dunia, tetapi juga menjadi sumber keselamatan akhirat.¹⁰⁶

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa kejujuran dalam Al-Qur'an bukan hanya sebatas berkata benar, tetapi mencakup keteguhan iman, integritas hidup, dan komitmen total terhadap kebenaran. QS. An-Nisa' ayat 69 dan QS. Al-Hadid ayat 19 secara eksplisit memosisikan orang-orang jujur (*ṣiddīqīn*) sebagai kelompok yang mulia, sejajar dengan para nabi dan syuhada, serta dijanjikan kedudukan tinggi dan cahaya di akhirat.

Kejujuran dalam dua ayat ini menjadi prinsip dasar spiritualitas, bukan sekadar etika sosial. Ia ditampilkan sebagai nilai luhur yang membawa seseorang pada kedekatan dengan Allah dan keselamatan di hari kiamat.

Dalam konteks fenomena *Duck Syndrome*, di mana seseorang menyembunyikan tekanan batin demi menjaga citra luar, nilai *ṣhidq* seperti dalam dua ayat ini menjadi solusi Qur'ani. Dengan jujur kepada Allah, diri sendiri, dan lingkungan, seseorang tidak perlu larut dalam pencitraan palsu, melainkan bisa membangun kesehatan jiwa yang utuh dan bertakwa.

¹⁰⁶ Tafsir Kemenag RI

3. Kejujuran sebagai Ciri Utama Orang Bertakwa

Kejujuran juga digambarkan Al-Qur'an sebagai amal saleh yang berdampak besar bagi kehidupan dunia dan keselamatan di akhirat. Orang-orang yang jujur akan mendapatkan pahala, ketenangan hati, dan ridha Allah. Mereka juga disebut dalam Al-Qur'an sebagai bagian dari golongan orang bertakwa, yaitu orang yang ucapannya lurus, pikirannya jernih, dan perbuatannya selaras dengan nilai kebenaran.

Dalam konteks *Duck Syndrome*, tekanan untuk selalu tampak baik-baik saja dapat diatasi dengan nilai kejujuran yang membebaskan. Berani berkata dan hidup secara jujur adalah bentuk keberanian yang menyelamatkan secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, sub-bab ini akan menelaah ayat-ayat seperti QS. Ali-'Imran: 17, QS. Al-Ahzab: 70, dan QS. Al-Ma'idah: 119 sebagai bentuk kejujuran yang menyelamatkan.

a. Ali-Imran 17

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

Artinya: "(Juga) orang-orang yang sabar, benar, taat, dan berinfak, serta memohon ampunan pada akhir malam.

Pada Penafsiran Quraish Shihab pada ayat ini merupakan penjelasan lanjutan dari sifat orang yang bertakwa yaitu orang yang sabar menjalankan kewajibannya, memikul petaka, serta menghadapi rayuan syahwat dan para pembenaar yakni ucapan mereka sesuai dengan isi hati mereka dan mereka pun berusaha mengetahui kebenaran dan mengamalkannya dan orang yang taat

ikhlas dan tulus melakukan kegiatan secara berkesinambungan demi meraih ridha Allah.¹⁰⁷

Penafsiran Kementerian Agama RI Ayat ini menampilkan lima karakteristik utama orang-orang beriman yang meraih keridaan Allah, yakni: sabar, jujur, taat, dermawan, dan selalu memohon ampun di waktu sahur. Kelima sifat ini membentuk satu rangkaian akhlak spiritual yang saling memperkuat. Dalam konteks kejujuran, posisi *Al-ṣādiqīn* (orang-orang yang jujur) menempati urutan kedua setelah sabar. Hal ini menunjukkan bahwa kejujuran adalah fondasi utama dalam membentuk integritas spiritual dan sosial seorang mukmin.

Menurut Kementerian Agama RI, kejujuran dalam ayat ini mencakup kesungguhan iman, kejujuran dalam perkataan, dan niat yang lurus. Sifat ini tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari kesempurnaan iman yang dilandasi oleh kesabaran dan ketekunan dalam ibadah. Dengan demikian, nilai *ṣidq* tidak hanya berfungsi secara personal, tetapi menjadi landasan sosial dalam menciptakan komunitas yang berintegritas dan penuh ketulusan.¹⁰⁸

b. Al-Ahzab 70

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

¹⁰⁷ Al-Misbah Volume 2, 42

¹⁰⁸ Tafsir Kemenag RI

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.”

Menurut penafsiran Quraish Shihab, kata سَدِيدًا (*sadīdan*) berasal dari akar kata *sin* dan *dal*, yang menurut Ibnu Faris memiliki makna dasar “meruntuhkan sesuatu lalu memperbaikinya.” Kata ini juga mengandung arti istiqamah dan konsisten, bukan sekadar kejujuran lisan. Oleh karena itu, “*qawlan sadīdan*” dalam ayat ini tidak hanya berarti ucapan yang benar, tetapi juga ucapan yang tepat sasaran dan bermuatan perbaikan. Jika berupa kritik, maka harus membangun; jika berupa informasi, maka harus mendidik dan disampaikan dengan baik.

Thahir Ibn 'Asyur menekankan bahwa kata (قَوْل) *qaul* (ucapan) dalam ayat ini merupakan salah satu pintu besar dalam ajaran Islam, karena mencakup seluruh bentuk komunikasi, baik yang mengandung kebaikan maupun keburukan. Beliau juga mengutip hadits Nabi tentang pentingnya menjaga lisan sebagai cerminan integritas pribadi, dan menempatkan ucapan sebagai indikator kualitas iman.¹⁰⁹

Dalam tafsir Kemenag kalau ayat ini Allah memerintahkan kepada orang-orang beriman supaya tetap bertakwa kepada-Nya. Allah juga memerintahkan orang-orang beriman untuk selalu berkata yang benar, selaras

¹⁰⁹ Al-Misbah Volume 10, 546-547

antara yang diniatkan dan yang diucapkan, karena seluruh kata yang diucapkan dicatat oleh malaikat Raqib dan 'Atid, dan harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah.¹¹⁰

c. Al-Maidah 119

قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ ۗ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ۗ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

Artinya: Allah berfirman, “Ini adalah hari yang kebenaran orang-orang yang benar bermanfaat bagi mereka. Bagi merekalah surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah rida kepada mereka dan mereka pun rida kepada-Nya. Itulah kemenangan yang agung.”

Ayat ini mengisyaratkan bahwa pada hari kiamat, satu-satunya hal yang bermanfaat bagi seorang hamba adalah kejujuran mereka (*ṣidq*). Allah menyatakan bahwa *ṣidq* menjadi sebab utama keberhasilan abadi, yang di antaranya meliputi surga dan keridaan-Nya. Menurut tafsir Kemenag, kejujuran yang dimaksud bukan hanya dalam lisan, melainkan meliputi kejujuran dalam iman, amal, dan seluruh orientasi hidup seseorang.

Ayat ini memperlihatkan bahwa kejujuran adalah modal spiritual yang tak tergantikan. Ia menjadi jaminan keamanan akhirat dan penghubung antara makhluk dengan keridaan Allah. Maka, dari sisi Al-Qur'an, kejujuran bukan sekadar kebajikan sosial, tetapi merupakan prinsip eksistensial yang

¹¹⁰ Tafsir Kemenag RI

membedakan antara orang-orang yang beruntung dengan mereka yang merugi di akhirat.¹¹¹

Ayat-ayat yang memuat lafaz *ṣidq* atau *ṣādiq* menegaskan bahwa kejujuran adalah nilai inti yang melekat dalam diri seorang mukmin sejati. Kejujuran dalam Islam tidak terbatas pada lisan, tetapi juga mencakup ketulusan hati dan konsistensi perbuatan. Ia menjadi indikator kualitas iman, keteguhan spiritual, serta fondasi relasi sosial yang sehat dan terpercaya.

Melalui penafsiran QS. Ali ‘Imran: 17, QS. Al-Ahzab: 70, dan QS. Al-Ma’idah: 119, tergambar bahwa kejujuran adalah amal yang bernilai tinggi di sisi Allah dan menjadi sebab diperolehnya pahala, rida, hingga kemenangan akhirat. Ucapan yang *ṣadīd* (benar dan tepat) serta kesetiaan terhadap kebenaran bukan hanya tuntutan moral, tetapi juga cerminan ketundukan total kepada Allah.

Dalam konteks *Duck Syndrome*, di mana individu sering menampilkan citra palsu karena tekanan sosial dan perfeksionisme, nilai *ṣidq* menjadi solusi Qur’ani yang kuat: ia mengajarkan keberanian untuk menjadi diri sendiri, hidup apa adanya tanpa topeng, dan membangun kesehatan jiwa yang otentik, seimbang, serta spiritual.

¹¹¹ Tafsir Kemenag RI

B. Relevansi Teori Brené Brown dan Nilai Qur'ani dalam Menghadapi *Duck Syndrome*

Fenomena *Duck Syndrome* menggambarkan keadaan manusia modern yang tampak tenang dan sempurna di permukaan, tetapi di dalamnya menyimpan kecemasan, tekanan, dan kelelahan emosional yang tidak terlihat. Kondisi ini muncul karena dorongan sosial untuk tampil kuat, sukses, dan sempurna di mata orang lain, walau kenyataannya tidak demikian.¹¹² Dalam konteks ini, nilai kejujuran dalam Al-Qur'an menjadi solusi mendasar yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual dan eksistensial.

Konsep *vulnerability* yang dikemukakan oleh Brené Brown dalam psikologi modern menyarankan pentingnya keberanian untuk terbuka, mengakui rasa takut, dan menerima ketidaksempurnaan.¹¹³ Namun, jika ditelaah secara mendalam, nilai tersebut telah lebih dahulu ditegaskan dalam Al-Qur'an, khususnya melalui sifat *shidq* yang disematkan kepada para nabi dan orang-orang saleh. Al-Qur'an tidak hanya mengajak manusia untuk berkata benar, tetapi juga untuk hidup secara otentik dan bertanggung jawab di hadapan Allah.

Dalam Al-Qur'an, kejujuran bukan sekadar nilai moral, tetapi merupakan indikator utama dari kedalaman iman seseorang. Kejujuran menuntut keselarasan antara hati, ucapan, dan perbuatan. Ayat-ayat seperti QS. Maryam: 41 (tentang Nabi Ibrahim), QS. Maryam: 56 (Nabi Idris), dan QS. Yusuf: 46 (Nabi Yusuf)

¹¹² Jennyfer, 4

¹¹³ Brene Brown, 21

menunjukkan bahwa para nabi mendapatkan predikat mulia karena mereka konsisten membela kebenaran dan tidak menyembunyikan keyakinan meskipun di tengah tekanan sosial dan politik.

Lebih lanjut, QS. An-Nisa': 69 dan QS. Al-Hadid: 19 menyebut bahwa orang-orang yang beriman dan jujur akan digolongkan bersama para nabi dan syuhadā'. Ini menunjukkan bahwa kejujuran adalah jalan menuju kedudukan mulia di sisi Allah, bukan sekadar alat untuk menjalin hubungan sosial yang sehat.

Maka, dalam menghadapi realitas kehidupan yang penuh tekanan dan tuntutan citra, nilai kejujuran dalam Al-Qur'an menawarkan jalan keluar yang jauh lebih dalam dan menyeluruh dibanding teori psikologi modern. Al-Qur'an mengajak manusia untuk kembali kepada fitrahnya, yaitu menjadi jujur kepada diri sendiri, kepada Tuhan, dan kepada sesama, sebagai bentuk ketundukan dan keikhlasan hidup.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *Duck Syndrome* dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya dengan pendekatan nilai kejujuran (*ṣidq*). Melalui analisis tematik terhadap ayat-ayat yang mengandung makna kejujuran, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Kejujuran menurut Al-Qur'an bukan hanya ucapan benar, tetapi merupakan integritas total antara hati, lisan, dan perbuatan. Kejujuran adalah fondasi utama dari keimanan sejati. Para nabi seperti Ibrahim, Idris, dan Yusuf mendapatkan gelar *ṣiddīq* karena keteguhan mereka dalam membela kebenaran dan hidup secara otentik di hadapan Allah. Sikap ini relevan dalam merespons fenomena kepalsuan sosial masa kini.

Al-Qur'an memuliakan orang-orang yang jujur dengan derajat ruhani yang tinggi, sejajar dengan para nabi dan syuhada. Hal ini menunjukkan bahwa kejujuran bukan sekadar etika sosial, tetapi dimensi spiritual yang dalam. Teori *vulnerability* dari Brené Brown menyentuh pentingnya keterbukaan, namun Al-Qur'an jauh lebih unggul karena memberikan panduan kejujuran yang tidak hanya menyembuhkan luka batin, tetapi juga menuntun kepada ketenangan hidup dan keselamatan akhirat.

Dengan demikian, nilai *ṣidq* dalam Al-Qur'an menawarkan solusi yang mendalam, menyeluruh, dan relevan bagi setiap manusia yang berjuang di tengah tekanan sosial. Kejujuran bukan kelemahan, tetapi kekuatan yang memuliakan.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dari sisi ruang lingkup pembahasan, kedalaman analisis, maupun metode yang digunakan. Penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka, sehingga belum menyentuh realitas empiris di lapangan secara langsung. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam penyajian maupun dalam menjawab persoalan secara menyeluruh.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang bersifat praktis dan akademik sebagai berikut:

1. Bagi Keluarga dan Orang Tua

- a. Bangun komunikasi yang terbuka, hangat, dan bebas dari penghakiman. Pola asuh yang terlalu menuntut tanpa empati dapat memperburuk tekanan batin anak.

- b. Ajarkan nilai cinta diri dan penerimaan, bukan hanya mendorong pencapaian. Anak yang merasa dicintai secara utuh akan lebih kuat menghadapi tekanan sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dalam bentuk studi lapangan yang melibatkan wawancara langsung, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan representatif terkait *Duck Syndrome*.
- b. Pendekatan interdisipliner sangat dianjurkan, seperti menggabungkan kajian tafsir, psikologi klinis, dan ilmu tasawuf untuk mendalami dinamika kejiwaan secara spiritual dan ilmiah.
- c. Tema ini juga dapat diperluas ke kelompok lain, seperti santri, pekerja muda, siwa ataupun mahasiswa yang mengalami tekanan sosial serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akcaj, Erol dan Ryotaro Ohashi (2024). "The Floating Duck Syndrome: Biased Social Learning Leads to Effort-Reward Imbalances." *Evolutionary Human Sciences*, 6. <https://doi.org/10.1017/ehs.2024.20>
- Amanda, Zarnalia dkk. (2024). "Pengaruh Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Duck Syndrome." *Behavioral Sciences*, 2(3).
- Aprilianarsih, Puput dan Silvie Mil (2023). "Kemandirian Anak Dengan Orang Tua Yang Menerapkan Pola Asuh Permisif." *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(2). <https://doi.org/10.33369/jip.8.2.233-242>
- At-Thabari. *Tafsir Terjemahan At-Thabari*, Jilid 7.
- Brown, Brené (2020). *Tak Apa-Apa Tak Sempurna*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
 ———. (2020). Beberapa kutipan lanjutan dari halaman 21, 25–36, 81–93.
- Dewi, Ratnaningrum Zusyana (2021). "Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa Duck Syndrome Di Mojokerto." *Jurnal Komunikasi dan Sosial Humaniora*, 2(2). <http://ejurnal.unim.ac.id/index.php/pawitrakomunika>
- Diah Pitaloka, Igaa Noviekayati, dan Anrilia E. M. Ningdyah (2025). "The Correlation between Neglectful Parenting and Social Relations towards Juvenile Delinquency in Vocational High School Students."
- Elsye Esterina Londo dan Ryanto Fadly Sumendap (2022). "Helicopter Parenting: Studi Kasus Konseling Pastoral Dalam Menangani Pola Asuh Helikopter." *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(2).
- Fadli, Rizal (2024). *Terlihat Senang Padahal Tertekan, Waspada Duck Syndrome*. Diakses 16 November 2024.

- FADHLI RAHMAN RINADI (2023). *Terapi Asertif Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Duck Syndrome Pada Perempuan Karir Di Sidoarjo*.
- Fiqih, Arthur dan Vivi Ratnawati (2023). “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.” *Semdikjar*, 6.
- Gunawinata, Vensi Anita Ria dkk. (2008). “Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa.” *The Lancet Neurology*, 7(7).
[https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(08\)70132-7](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(08)70132-7)
- Hasanah, Nur (2023). *Metode Penelitian Kepustakaan: Konsep, Teori, dan Desain Penelitian*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Fawaidul Fawaid*. Bab 7.
- Jennyfer (2022). *Sebenarnya Hidupku Tak Semulus Itu*. Jakarta Timur: ANDAM.
———. Beberapa kutipan dari halaman 3–49.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. <https://kbbi.web.id/jujur>. Diakses 1 Juli 2025.
- Kementerian Agama RI (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an.
- Konsep Diri dan Carl Rogers (2024). “Fenomena Duck Syndrome Pada Mahasiswa.”
- Luh Ika Windayani, Ni dan Komang Teguh Hendra Putra (2021). “Pola Asuh Otoritatif Untuk Membentuk Karakter Anak.” *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2).
<http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/edukasi>
- Maura, Ressa dkk. (2023). “Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial dan Coping Stress.” *Majalah Sainstekes*, 10(2).
- Meva Nareza T (2024). *Duck Syndrome – Gejala, Penyebab, dan Pengobatan – Alodokter*. Diakses 5 & 16 November 2024.

- Mu'jam Ma'anil Quran al-Karim. "Search Kata صدق."
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.almany.arar>
- Mumtaza Rahmaputri, Jasmine (2024). *Pengaruh Stres Kerja, Perfeksionisme, dan Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Pekerja di Bidang Teknologi Informasi*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mulyono, Fany. (2021). *Dampak Media Sosial Bagi Remaja* [Dampak Media Sosial Bagi Remaja.pdf](#).
- Muzdhalifah Annisa Yumra (2021). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoritatif Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja*. <http://repository.uin-suska.ac.id/56938/>
- Pemerintah Pusat (2014). *UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*. JDIH BPK RI. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>
- Putri, Risa Amalia dan Sri Putri Rahayu Z (2023). "Dampak Helikopter Parenting Terhadap Kemandirian Anak." *Regalia: Jurnal Gender dan Anak*, 1(2).
- Roza Fitrialis dkk. (2024). "Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja." 3(2).
- Shihab, Quraish.. *Al-Misbah*. Beberapa volume digunakan: Volume 2, 6, 7, dan 10.
- Sugiyono (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tafsir Kementerian Agama RI. (dikutip dari aplikasi).
- Tri Wahyuni Yulya dkk. (2023). "Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Self Esteem Pada Masa Transisi Anak Ke Remaja." *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(1).
- Ulin Nihayah dkk. (2022). "Konseling Traumatik: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Psikologis." *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 1(2).

Universitas Klabat, Robert Siby dan Juwinner Dedy Kasingku (2024). “Pengaruh Rekreasi Sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa.” 10(2).

WHO. *Mental Disorders*. Diakses 5 November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Yusufa, Uun (2020). *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*. Tulungagung: Akademia Pustaka.

Zed, Mestika (2017). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indra Lukman Fayyadussurur

NIM : 211104010005

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini yang berjudul "FENOMENA *DUCK SYNDROME* DALAM AL-QUR'AN: ANALISIS KONSEP *VULNERABILITY* BRENE BROWN MELALUI PENDEKATAN TAFSIR TEMATIK." tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian 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.

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

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
Jember, 13 Juli 2025

Raya yang menyatakan



Indra Lukman Fayyadussurur

NIM. 211104010005

BIODATA PENULIS



Nama : Indra Lukman Fayyadussurur
 NIM : 211104010005
 No. Hp : 085230696727
 Email : wonokusumotapen12@gmail.com
 Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 23 Desember 2002
 Alamat : Dusun Kemirian, RT 32 RW 10, Desa Wonokusumo,
 Kecamatan Tapan, Kabupaten Bondowoso
 Prodi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Wonokusumo 02
2. SMP Negeri 1 Tapan
3. SMA Negeri 1 Tapan
4. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Riwayat Organisasi

1. Pramuka SMANTAP
2. OSIS SMA Negeri 1 Tapan
3. Pengurus Santri & Pemuda Masjid Bustan al-Salikin
4. Komunitas As-Sa'aadah Projek