

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tafsir Tematik

1. Pengertian Tafsir Tematik

Tafsir tematik dalam bahasa Arab disebut sebagai tafsir *maudhu'i* yang terdiri dari dua kata, yaitu kata tafsir dan kata *maudhu'i*. Kata tafsir termasuk bentuk mashdar, yang berarti penjelasan, keterangan, atau uraian. Tafsir secara bahasa mengikuti wazan "*taf'il*", berasal dari kata al-fasr yang berarti menjelaskan, menyingkap dan menampakkan atau menerangkan makna yang abstrak. Kata kerjanya mengikuti wazan "*dharaba-yadhribu*" dan "*nashara yanshuru*". Kata at-tafsir dan al-fasr mempunyai arti menjelaskan dan menyingkap yang tertutup.¹⁵ Tafsir menurut Ibnu Hayyan dalam kitab al-Bahrul-Muhith yang diikuti bapak Ichwan dalam bukunya Belajar Al-Qur'an, tafsir adalah ilmu yang membahas tentang tata cara mengucapkan kata-kata Al-Qur'an, tentang petunjuk-petunjuknya, maknanya, hukum-hukum yang terkandung didalamnya, baik perkata maupun rangkaian kata dan kelengkapannya, seperti pengetahuan tentang nasakh, sebab nuzul dan lain-lain.¹⁶ Sedangkan, kata *maudhu'i* dinisbatkan kepada kata *maudhu'* yang merupakan isim maf'ul dari fi'il madhi "*wadhu'a*", yang memiliki beberapa makna, seperti: "diletakkan", "diantar", atau juga bisa diartikan sebagai tema/topik.

Menurut Dr. Abdul Hayyi al-Farmawi Tafsir *maudhu'i* / tematik adalah pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang sama dengan arti sama-sama membicarakan satu topik dan menyusun

¹⁵ Dr. H. M. Sja'roni, M. Ag., "*Studi Tafsir Tematik*", Jurnal study Islam Panca Wahana I Edisi 12, (2014) : 2

¹⁶ Sja'roni, M. Ag., "*Studi Tafsir Tematik...*", hal 3

berdasarkan masa turun ayat serta memperhatikan latar belakang sebab-sebab turunnya, kemudian diberi penjelasan, uraian, komentar dan pokok-pokok kandungan hukumannya. Tafsir maudhu'i menurut pendapat mayoritas ulama' adalah menghimpun seluruh ayat al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama.

2. Sejarah Munculnya Tafsir Tematik

Sejarah lahirnya tafsir tematik/ maudu'i secara praktis tafsir maudu'i telah ada pada masa Rasulullah Saw, hanya saja pada saat itu belum dirumuskan menjadi suatu bentuk disiplin keilmuan.¹⁷ Namun secara Metodologis, tafsir maudu'i baru dirumuskan dan dibentuk menjadi suatu bidang keilmuan pada abad ke-14 Hijriyah. Faktor yang melatarbelakangi lahirnya tafsir maudu'i adalah karena minimnya kepedulian dan perhatian pada masa lalu untuk menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan tema-tema tertentu (tematik) kemudian seiring berkembangnya zaman, baru munculnya kepedulian dan perhatian oleh para mufassir masa kini untuk menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan tema-tema tertentu, demi menjawab tantangan zaman yang terus berkembang.

Menurut Abdul Sattar dalam kitabnya (Abd as-Sattar, 1986), ada beberapa faktor yang menjadi sebab kemunculan dan juga perkembangan tafsir maudhui, diantaranya adalah :¹⁸

a. Perkembangan Ilmu di Zaman Ini

perkembangan bahasan keilmuan tentunya berkembang dengan sangat cepat, dan banyak tambahan dan pengkhususan terhadap suatu bidang. Perkembangan

¹⁷ Al Fikri YS dkk, "*Sebab-sebab Historis Lahirnya Metode Maudu'i dalam Tafsir*", Jurnal Iman dan Spiritualitas 1, no. 3 (2021) : 366

¹⁸ dkk, "*Sebab-sebab Histori...*", hal 364.

ini juga menyebabkan munculnya berbagai cabang keilmuan, serta peningkatan dan pemahaman tentang keilmuan tersebut.

b. Masuknya ide-ide baru dalam studi Islam

Masuknya perspektif baru dari berbagai sumber tentang studi Islam dan Al-Qur'an, terutama dari misionaris dan orang-orang yang mempelajari Al-Qur'an, yang ingin mengetahui isi Al-Qur'an. Namun, pendekatan mereka berbeda dengan pendekatan kaum muslim atau cendekiawan muslim, mereka mempelajari Al-Qur'an dengan tujuan menemukan kelemahan Islam.

c. Kesetiaan para ulama Muslim

Kesungguhan ulama dan cendekiawan muslim memainkan peran penting dalam pembentukan tafsir maudu'i. Mereka mengikuti tradisi keilmuan dari generasi ke generasi.

3. Langkah-Langkah Tafsir Tematik

Langkah-langkah yang harus dilakukan mufassir dalam menggunakan pendekatan tafsir tematik adalah :¹⁹

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik)
- b. Melacak dan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah yang dibahas tersebut.
- c. Menyusun runtutan ayat-ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang latar belakang urun ayat atau asbabun nuzulnya (bila ada).
- d. Memahami korelasi munasabah ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing.

¹⁹. Sja'roni, M. Ag., "*Studi Tafsir Tematik...*", hal 6

- e. Menyusun pembahasan dalam krangka yang sempurna, sistematis dan utuh (outline)
- f. Melengkapi penjelasan ayat dengan hadis, riwayat sahabat dan lain-lain yang relevan bila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas.
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengkompromikan antara yang ‘am (umum) dan yang khas (khusus), mutlaq dan muqayyad (dibatasi), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.

B. Teori Hierarki Kebutuhan Manusia Abraham Maslow

1. Biografi Abraham Maslow

Abraham Harold Maslow lahir pada tanggal 1 April 1908 di Brooklyn, New York. Abraham Harold Maslow adalah anak pertama dari tujuh bersaudara.²⁰ Orang tuanya adalah imigran berkebangsaan Rusia-Yahudi yang pindah ke Amerika Serikat sebagai pembuat senjata. Pada masa kanak-kanaknya Maslow adalah satu-satunya anak laki-laki Yahudi di sebuah perkampungan nonYahudi di pinggiran kota Brooklyn. Ia sendiri seperti merasa sebagai orang negro pertama yang berada di sekolah yang seluruh muridnya adalah anak-anak kulit putih dan diperlakukan sama seperti anak-anak negro, terisolasi, tertekan dan tidak bahagia.²¹ Pada waktu Maslow berusia 14 tahun, orang tuanya bermigrasi dari Rusia menuju Amerika Serikat.

²⁰ Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, *Teori-teori Holistik (Organismik – Fenomenologis)*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993), hlm. 106.

²¹ E. Koeswara, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: Erecso, 1991), hlm. 110

Dalam perjalanan hidupnya, Maslow berkembang dalam iklim keluarga yang kurang menyenangkan. Dia merasa tidak bahagia dan terisolasi, karena orang tuanya tidak memberikan kasih sayang, ayahnya bersikap dingin dan tidak akrab, dan sering tidak ada di rumah dalam waktu yang cukup lama. Ibunya seorang yang sangat percaya akan tahayul, yang sering menghukum Maslow gara-gara salah kecil saja. Dia membenci, menolak, dan lebih mencitai saudaranya daripada mencintai Maslow.

Abraham Maslow, seorang teoris kepribadian yang realistik, dipandang sebagai bapak spiritual, pengembang teori, dan juru bicara yang paling cakap bagi psikologi humanistik. Terutama pengukuhan Maslow yang gigih atas keunikan dan aktualisasi diri manusialah yang menjadi simbol orientasi humanistik.²² Sejak kecil, Maslow merasa berbeda dengan orang lain. Dia merasa malu karena memiliki badan yang kurus dan hidung yang besar. Pada usia remaja, dia merasakan rendah diri yang sangat dalam (*inferiorty complex*). Dia mencoba untuk mengkompensasinya dengan berusaha semaksimal mungkin untuk meraih pengakuan, penerimaan, dan penghargaan dalam bidang atletik, namun tidak berhasil.

Maslow adalah seorang siswa yang cerdas. Karena desakan ayahnya, pada usia 18 tahun ia kuliah di fakultas hukum di City College. Namun baru dua minggu kuliah Maslow pindah ke Universitas Cornell dan tak lama kemudian, di tahun 1928, ia pindah lagi ke Universitas Wisconsin di bidang psikologi ilmiah. Di Universitas ini Maslow meraih sarjana muda pada tahun 1930, sarjana penuh tahun 1931, dan meraih gelar doktor pada tahun 1934. Di bawah bimbingan Profesor Harry Harlow,

²² Henryk Misiak dan Virgini Staudt Sexton, *Psikologi Fenomenologi, Eksistensial, dan Humanistik*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hlm. 167.

peneliti primata terkenal, Maslow menulis disertasinya tentang ciri-ciri seksual dan sifat-sifat kuasa pada kera. Barangkali suatu hal yang mengherankan bahwa disertasi Maslow, seorang tokoh yang di kemudian hari sangat gigih menentang penyelidikan psikologi menggunakan hewan, adalah studi pengamatan terhadap ciri-ciri dan dominasi seksual pada kera. Ia termasuk psikolog profesional yang banyak mengkaji masalah seksualitas dan penyimpangan-penyimpangannya karena ia memandang sebagai suatu hal yang esensial bagi pemahaman yang mendalam tentang manusia.²³

Ia mulai bekerja pada usia dini, pada awalnya ia kerja sebagai pengantar koran. Banyak liburan musim panasnya dihabiskan untuk bekerja pada perusahaan milik keluarga yaitu perusahaan pembuatan drum. Ia menikah pada usia muda, yaitu ketika ia berumur dua puluh sedangkan istrinya sembilan belas tahun. Kemudian setelah menikah, Maslow melanjutkan belajar ke Wisconsin, disana ia berjumpa dengan J.B. Watson dan segera jatuh hati pada Behaviorisme.²⁴ Disamping itu, Maslow juga mempelajari hasil karya Freud, psikologi Gestalt, filsafat Alfred North Whitehead, dan Henri Bergson. Maslow menerima gelar Ph.D dari Universitas Wisconsin pada tahun 1934. Dia kemudian pindah ke Newyork, dan menjadi postdoctoral fellowship yang berada di bawah tanggung jawab E.L. Thorndike, di Universitas Columbia. Kemudian dia menjadi pengajar di Brooklyn College sampai dengan tahun 1951. Pada saat bekerja dengan Thorndike, dia mengikuti tes kecerdasan dan bakat skolastik. Thorndike kepadanya, bahwa IQ-nya sangat tinggi yaitu 195, masuk kelompok genius.²⁵

²³ E. Koeswara, *Teori-teori...*, hlm. 111.

²⁴ Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow, Terjemahan Supratinya*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987), hlm. 29.

²⁵ Syamsu Yusuf dan Achmad Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 155.

Setelah bacaannya tentang psikologi Gestalt dan psikologi Freudian semakin luas, antusiasmenya pada behaviorisme mulai surut dan dari kehadiran anaknya yang pertama, Abraham Maslow mendapatkan suatu penemuan penting. *“Anak kami yang pertama telah mengubah diri saya sebagai seorang psikolog”*, tulisnya. *“Pengalaman itu telah membuat behaviorisme yang selama ini saya gandrungi tampak begitu bodoh sehingga menjadikan saya muak. Saya pandangi makhluk mungil penuh misteri ini”*, begitu ia bertutur dalam sebuah wawancara untuk majalah *Psychology today*, “ dan saya merasa begitu bodoh. Saya terkesima oleh misteri itu dan oleh sejenis perasaan tak terkendali. Pada hari-hari pertama pecahnya Perang Dunia II, Maslow memutuskan mengabdikan seluruh sisa hidupnya untuk menemukan sebuah teori yang menyeluruh tentang tingkah laku manusia yang akan bermanfaat bagi kepentingan dunia. *“Saya ingin membuktikan bahwa manusia mampu melakukan sesuatu yang lebih mulia daripada perang, purbasangka dan kebencian.”*

Banyak buku yang ditulis oleh Abraham Maslow seperti *“Motivasi dan Kepribadian”*, *“Menuju Psikologi Kepribadian”*. Sedangkan Maslow adalah seorang ahli di bidang psikologi yang secara luas disebut sebagai psikologi humanistik. Kepopulerannya dapat ditemukan melalui kontribusinya dalam bidang geografi dan demografi. Dengan berbagai pengetahuan yang ia berikan, namanya menjadi populer. Teori kebutuhan merupakan pemikiran kesehatan spiritual yang didasarkan pada pemenuhan kebutuhan alamiah manusia untuk aktualisasi diri.²⁶

²⁶ Forisma, Andi dan Taufik Hidayat, *"Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Humanistik di Era 4.0 Paradigma Abraham Maslow Dan KI Hajar Dewantara"*, RAUDHAH Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah, no. 2 (2023) : 829.

2. Teori Hierarki Kebutuhan Manusia

Abraham Maslow merumuskan teori motivasi manusia bahwa ada teori hierarki kebutuhan manusia. Teori Hierarki ini menyatakan bahwa individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan tingkat yang lebih rendah sebelum kebutuhan tingkat lebih tinggi. Tingkat kebutuhan terendah yang tidak tercukupi dengan cukup baik, individu akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan di tingkat selanjutnya. Adapun tingkatan teori hierarki Abraham Maslow ada 5, yaitu :

1. *Physiological Needs* (kebutuhan fisiologis)

Menurut Abraham Maslow, kebutuhan fisiologis adalah tingkat pertama dan paling dasar dari kebutuhan manusia. Kebutuhan utama ini yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan biologis, termasuk makanan, air, udara, tempat tinggal, pakaian dan semua kebutuhan biogenik tingkat rendah)

2. *Safety Needs* (kebutuhan keamanan)

Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, kebutuhan keselamatan dan keamanan menjadi kekuatan pendorong di balik perilaku individu. Kebutuhan-kebutuhan ini tidak hanya berkaitan dengan keamanan fisik, tetapi juga dengan ketertiban, stabilitas, rutinitas, keakraban, dan kontrol atas kehidupan dan lingkungan seseorang. Misalnya, kesehatan dan ketersediaan perawatan kesehatan adalah masalah keamanan yang penting. Rekening tabungan, polis asuransi, pendidikan, dan pelatihan kejuruan adalah segala cara yang digunakan individu untuk memenuhi kebutuhan akan keamanan.

3. *Social Needs* (kebutuhan sosial)

Tingkat ketiga hierarki Maslow terdiri dari kebutuhan sosial, seperti cinta, kasih sayang, kepemilikan, dan penerimaan.²⁷

4. *Egoistic Needs* (kebutuhan ego)

Ketika kebutuhan sosial kurang lebih terpenuhi, tingkat keempat hierarki Maslow menjadi operatif. Tingkat ini mencakup kebutuhan egoistik, yaitu:

- a. Kebutuhan ego yang diarahkan ke dalam diri mencerminkan kebutuhan individu akan penerimaan diri, harga diri, kesuksesan, kemandirian, dan kepuasan pribadi.
- b. Kebutuhan ego yang diarahkan keluar termasuk kebutuhan untuk gengsi, reputasi, status, dan pengakuan dari orang lain.

5. *Self-Actualization Needs* (kebutuhan aktualisasi diri)

Menurut Maslow, jika orang sudah cukup memenuhi kebutuhan ego mereka, mereka pindah ke tingkat kelima. Kebutuhan aktualisasi diri mengacu pada keinginan individu untuk memenuhi potensinya yaitu untuk menjadi segala sesuatu yang mampu ia capai. Sebagai contoh, seorang seniman mengekspresikan dirinya di atas kanvas atau seorang ilmuwan peneliti mungkin berusaha untuk menemukan obat baru yang memberantas kanker.

C. *Insecure*

1. Definisi *Insecure*

Insecure menurut KBBI memiliki pengertian sebagai perasaan gelisah dan tidak aman, yang berarti munculnya perasaan tidak percaya diri (*inferiority*) terhadap diri seseorang. Seseorang yang merasa tidak percaya diri cenderung

²⁷ Fitri Rachmiati Sunarya, "Urgensi Teori Hirarki Kebutuhan Dari Abraham Maslow Dalam Sebuah Organisasi". SALAM : Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i. Vol. 9 No.. 2 (2022), 6-8.

merasa minder, hal ini biasanya disebabkan oleh adanya ketidak puasan pada diri mereka.²⁸ Perasaan *insecure* umumnya bisa datang kapan saja yang mana akhirnya bisa membuat seseorang merasakan tidak nyaman.

Menurut (Setiyawan, 2020) rasa tidak nyaman termasuk suatu gangguan dimana adanya perasaan kurang senang, kurang sempurna dalam sisi fisik, psikospiritual, lingkungan, dan juga sosial seseorang. Hal ini, biasanya ditandai dengan adanya gejala seseorang sering mengeluh. Seseorang yang kerap merasakan *insecure* biasanya juga cenderung hidup dalam ketakutan, kegelisahan, cemas, dan merasa tidak yakin dengan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.²⁹

Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah suatu keadaan seseorang merasa tidak aman, ia mengibaratkan dunianya seperti layaknya hutan yang mengancam dan diisi oleh manusia yang berbahaya dan egois. Orang-orang yang merasakan *insecure* kebanyakan merasa tertolak sehingga cenderung mengakibatkan adanya gangguan harga diri dan selalu menganggap dirinya rendah serta sering membandingkan dirinya dengan orang lain.³⁰

Insecure merupakan kondisi mental yang bisa berujung pada gangguan pada psikologisnya, hal wajar pastinya perasaan *insecure* dirasakan oleh setiap orang. Namun, yang di khawatirkan adalah *insecure* yang berkepanjangan dan berlebihan karena selain dapat mengganggu psikologis seseorang juga dapat mengganggu aktivitas keseharian seseorang. Sangat di sayangkan ketika kesadaran masyarakat

²⁸ Jihan Insyirah dkk, “*Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam*”, Jurnal Pendidikan Islam, Vol.5 No.02 (2022), 141

²⁹ Jumi Adela Wardiansyah, “*Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.01 No.1 (2022), 4

³⁰ Nur Tsalitsa, “*Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku Insecurity Is Middle Name Karya Alvi Syahrin*”, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2021), hal. 32-33

Indonesia masih rendah dalam menanggapi hal ini, padahal dampaknya bisa sangat serius jika terus menerus terjadi.

Islam merupakan agama yang sangat memuliakan umatnya, semua aspek kehidupan manusia telah diatur didalam Al-Qur'an, begitupun mengenai persoalan *insecure*. Melalui Al-Qur'an, Allah mengingatkan kita untuk terus bersyukur atas apa yang telah diberikan olehnya.

Sebagaimana telah tercantum dalam surah At-Tin ayat 4 :

“Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Seseorang yang merasa benci dengan fisik yang ia miliki, sama saja ia telah menghina kesempurnaan yang telah diciptakan Allah. Seharusnya, sebagai hamba yang bertaqwa kepada Allah, kita harus tetap mensyukuri apa yang telah diberikan Allah kepada kita, ucapan syukur tersebut termasuk bentuk ucapan terimakasih kita kepada Allah SWT.

Al Qur'an memberikan solusi terkait cara menangani *insecure* dengan bersyukur dan tawakal, mengenali dan menerima diri sendiri, *husnudzon* dan *dzikrullah*, hal-hal tersebut berkaitan dengan solusi dalam perspektif psikologi yaitu berfokus pada kualitas diri, melawan *insecure* dengan kesibukan yang positif, serta memiliki tujuan dalam hidup.³¹

Tidak sepenuhnya *insecure* menjadi hal yang di pandang buruk, bisa jadi *insecure* menjadi hal positif bagi beberapa kalangan, mendorong dalam hal kebaikan. *Insecure* dalam hal kebaikan seperti ingin lebih taat, lebih rajin

³¹ Mamlu'ah, A. *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surah Al Imran Ayat 139*. Vol. 1. Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, no. 1 (2019) : 30-39.

beribadah, mengikuti kajian, dan lain-lain. Sedangkan permasalahan *insecure* yang menjerumus dalam hal yang tidak baik seperti merendahkan diri sendiri dari segi fisik dan duniawi akan menimbulkan kegelisahan yang akan mengganggu keimanan kita. Oleh karena itu mari kita fokus untuk meningkatkan kualitas diri kita menjadi lebih baik.

Membahas mengenai pengertian *insecure*, didalam Al Qur'an ada beberapa lafadz yang menggambarkan arti dari *insecure*, yakni :

- a. *Khauf* (takut)
- b. *Ya'isa* (putus asa)
- c. *Halū'a* (gelisah)
- d. *Huzn* (sedih)

Namun, didalam pembahasan lanjut mengenai *insecure* nantinya penulis hanya akan membahas terkait makna dan ayat-ayat pada lafadz *Ya'isa* dan *halū'a*, karena selaras dengan konsep *insecure* yang dikemukakan oleh psikolog klinis, yakni Melanie Greenberg. Melanie Greenberg mengemukakan konsep *insecure* sebagai kondisi emosional yang ditandai adanya keraguan diri dan ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Dengan kata lain, beliau menuturkan bahwa orang yang *insecure* merasakan keluh kesah pada dirinya karena merasa dirinya tidak mampu atas apapun, yang kemudian muncul lah sebuah keraguan pada diri mereka. Sedangkan untuk ketakutan penilaian negatif seseorang, sama hal nya mereka sudah putus asa terlebih dahulu terhadap hal-hal yang belum tentu kebenarannya.

3. Ciri-Ciri Orang yang Mengalami Insecure

Melanie Greenberg yang merupakan seorang psikolog klinis, mengidentifikasi ada beberapa ciri-ciri orang yang mengalami *insecure*. Adapun ciri-ciri orang mengalami atau merasakan perasaan *insecure* adalah sebagai berikut:³²

a. Rendah Diri

Orang yang merasa *insecure* sering memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, mereka sering meremehkan dan menganggap diri mereka tidak mampu untuk melakukan apapun.

b. Kecenderungan untuk Membandingkan Diri

Orang yang *insecure* cenderung sering merasa iri terhadap kesuksesan orang lain, rasa iri itu muncul karena ia merasa tidak pernah mencapai standar kesuksesan yang sama dengan orang lain

c. Kebutuhan untuk Mendapatkan Persetujuan Orang Lain

Orang yang *insecure* akan terus mencari validasi dari orang lain, bisa saja hal ini karena mereka sangat bergantung pada pujian.

d. Takut Akan Penolakan

Perasaan *insecure* sering kali membuat seseorang takut akan kegagalan, mereka takut akan adanya kritik-kritik dari orang lain.³³

e. Overthinking dan Kecemasan Berlebihan

³² Melanie Greenberg, "Insecurity : How To Understand and Manage Your Insecurities", Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201902/insecurity-how-understand-and-manage-your-insecurities> diakses pada 13 Agustus 2024

³³ Melanie Greenberg, "The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity". New Harbinger Publications. 2017.

Orang yang *insecure* sering kali terjebak dalam overthinking, selalu memikirkan setiap hal yang dilakukan secara berlebihan.

Ada beberapa hal kategori ciri-ciri kecemasan, yakni meliputi fisik, behavioral dan kognitif.³⁴

- a. Fisik, ciri-cirinya yaitu: Kegelisahan, kegugupan, sulit berbicara, jantung yang berdebar atau berdetak kencang, suara yang bergetar, sensasi seperti tercekik atau tertahan dan merasa sensitif atau mudah marah
- b. Behavioral, ciri-cirinya meliputi: Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen (bergantung) dan perilaku terguncang.
- c. Kognitif, ciri-cirinya yaitu:
 - 1) Khawatir tentang sesuatu
 - 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
 - 4) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
 - 5) Ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah
 - 6) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
 - 7) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang³⁵
 - 8) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

³⁴ Nur Adilla, "*Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam*", Skripsi, UIN Ar-Raniry, 2022, 17.

³⁵ Adilla, "*Penanganan Insecurities Menurut...*", hal 18

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

4. Penyebab Munculnya Insecure

Menurut Melanie Greenberg, ada 3 bentuk penyebab *insecurity* yang paling sering terjadi, diantaranya :³⁶

- a. Pertama, *insecurity based on recent failure or rejection* (insecure yang disebabkan oleh adanya kegagalan atau penolakan yang baru saja dialaminya). Ada kalanya sebagian orang menganggap bahwa kejadian yang baru dialaminya sangat berpengaruh terhadap suasana hati dan juga penilaian terhadap personalnya sendiri.
- b. Kedua, *lack of confidence because of social anxiety* (kurang percaya diri yang disebabkan oleh kecemasan sosial).³⁷ Rasa takut ini, biasanya cenderung berbentuk ketakutan seseorang ketika mendapatkan kritik atau kurangnya

³⁶ Tsalitsa, *Analisis Wacana Mengatasi...*, hal. 33

³⁷ Tsalitsa, *Analisis Wacana Mengatasi...*, hal. 34

penghargaan dari orang lain, sehingga akhirnya menyebabkan munculnya rasa cemas pada diri seseorang.

- c. Ketiga, *insecurity driven by perfectionism* (*insecurity* yang didorong oleh adanya rasa perfeksionisme), biasanya hal ini muncul karena adanya ketidakpuasan terhadap apa yang dilakukannya. Dorongan untuk selalu sempurna membuat seseorang lupa bahwa setiap manusia memiliki kapasitasnya sendiri-sendiri, memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri. Akhirnya ketika hal seperti ini terus berkelanjutan akan menjadi boomerang untuk dirinya sendiri dan terus menerus tidak merasakan kepuasan terhadap apa yang dilakukannya.

Penyebab *insecure* lainnya adalah dikarenakan adanya trauma di masa lampau, bisa karena adanya tekanan dari orang tua atau orang sekitarnya yang akhirnya membuat luka batin pada diri orang itu. Banyak hal yang orang tua kadang tidak sadari dampak fatalnya untuk anak, seperti sering membandingkan anak dengan orang lain atau bahkan berkata kurang mengenakkan yang akhirnya membuat mental anak menjadi *down*. Maka dari itu, sangat berpengaruh juga adanya kedekatan keharmonisan antara anak dan orang tua serta *chemistry* yang perlu tercipta agar kejadian seperti trauma atau luka batin tidak terjadi.

Heru Mugisaro mengungkapkan ada 8 faktor penyebab munculnya *insecure*, yakni :

- a. Adanya perasaan seseorang yang merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan segala hal
- b. Selalu berpikir negatif terhadap seseorang dan merasa dirinya paling tersakiti yang seolah menjadi korban

- c. Tidak pernah percaya terhadap dirinya sendiri bahwa dia memiliki kemampuan
- d. Sikap orang tua yang selalu memberikan respon negatif terhadap kelemahan yang dimiliki anak
- e. Adanya kegagalan yang terus menerus, namun tidak adanya keinginan untuk memperbaiki
- f. Lingkungan yang kurang mendukung sejak masih kecil
- g. Lingkungan yang terlalu mengekang sehingga membuatnya tidak diberikan kebebasan untuk berpikir dan mengutarakan apa yang dirasakan
- h. Tidak ada keinginan untuk terus berusaha menjadi lebih baik³⁸

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor dari *insecure* disebabkan individu seseorang yang pernah mengalami trauma, *bullying*, dan kurangnya kasih sayang dari lingkungan sekitar. Penyebab seseorang mengalami *insecure* bagi individu terbagi menjadi 2, yaitu dari luar dan dari dalam. Penyebab dari luar biasanya karena sering dibanding-bandingkan atau kurang kasih sayang dari orang sekitarnya, sedangkan penyebab dari dalam yakni adanya ketidakpedulian dari keluarga dan tidak adanya kepercayaan pada dirinya sendiri.

5. Dampak Insecure

Menurut Harahap (2002) *insecure* yang berlebihan akan berdampak kepada fisik dan mental seseorang, bisa mengganggu suasana hati, cenderung berfikir negatif dan bisa juga membuat seseorang kecenderungan untuk berniat mengakhiri hidupnya.³⁹ Selain itu, ada beberapa hal yang menjadi dampak negatif *insecure* yang berlebihan, yaitu:

³⁸ Nur Adila, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam" (Banda Aceh : UIN Ar Raniry, 2022), hal 14-15.

³⁹ Vinni Nelwan dkk, "Pengaruh Insecure Terhadap Kesadaran Akan Kualitas Diri Dalam Memimpin : Perspektif Pendidikan", Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol.7 No.2 (2023), 4445

- a. Menjadi pribadi yang pasif.

Seseorang yang selalu merasa *insecure*, hidupnya tidak akan berkembang karena hidupnya akan dipenuhi oleh kemungkinan-kemungkinan buruk yang tercipta oleh pikirannya sendiri, sehingga membuat dia takut untuk melangkah dan mengambil keputusan-keputusan yang ada.

- b. Depresi

Semakin tinggi *insecure* seseorang semakin tinggi juga rasa cemas yang dirasakan. Rasa cemas ini yang membuat seseorang menjadi murung, mudah stres dan mudah gelisah, sehingga tidak menutup kemungkinan jika seseorang juga akhirnya mudah depresi.

- c. Mudah menganggap dirinya tidak berharga⁴⁰

Ketika seseorang sudah menganggap dirinya tidak berharga, dia akan kehilangan semangat untuk menjalani kehidupannya. Ia juga akan lebih sering menyendiri dan tidak mau bersosialisasi dengan orang sekitarnya.

Bisa penulis ambil kesimpulan bahwasannya *insecure* yang berlebihan dapat membuat seseorang tidak sepenuhnya percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, kurang bersyukur dengan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya sehingga ketika orang tersebut bertemu atau berinteraksi dengan orang lain dia akan merasa minder dan memilih menjauh karena merasa dirinya tidak pantas bersama mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *insecure* tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi seseorang tapi juga berdampak pada sosialnya. Maka dari itu

⁴⁰ Saidah Tunnoor dkk, "Problematika *Insecure* Pada Remaja Di Kelas X SMA PGRI 2 Banjar Baru", Anterior Jurnal 23, no. 1 (2024) : 37.

insecure yang berlebihan membutuhkan penanganan yang khusus karena bisa meranah ke berbagai aspek dan membahayakan mental seseorang.

6. Penanganan *Insecure*

a. Penanganan menurut para ahli

Menurut Psikolog Intan Erlita, *insecure* itu dimulai dari ketidakpercayaan diri terhadap orang lain dan lingkungan yang mana nantinya bisa beurujung membuat kita tidak percaya terhadap diri kita sendiri. Hal ini, biasanya akibat ada trauma di masa lalu yang membuat kita akhirnya tidak percaya pada orang lain. Maka solusi yang di sarankan oleh Psikolog Intan Erlita adalah mulai berdamai dan mulai percaya kepada orang lain yang kita anggap bisa dipercaya, dan yang paling penting adalah mulai percaya dengan diri kita sendiri bahwa kita punya kemampuan serta meyakinkan bahwa kita mampu keluar dari hal-hal yang menyakitkan di masa lalu, karena masa lalu jadikan pembelajaran dan masa depan jauh lebih baik.⁴¹

Menurut Dosen Psikologi UGM, Acintya Ratna Priwati, S.Psi., M.A., beliau menuturkan solusi penanganan *insecure* yakni bisa dimulai dengan mengenali kondisi diri sebaik mungkin, kemudian menerima segala macam emosi dan perbandingan diri yang datang secara spontan, belajar dari kesalahan dengan menguatkan self esteem dan kemudian mengejar tujuan kita kedepannya.⁴²

⁴¹ Intan Erlita, Psikolog. (2023, 11 Januari). *How To Secure Your Insecurity*. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/RRVXVbpV1w4?si=hb0IC6lHQ543Fi3P> diakses pada 8 Agustus 2024.

⁴² Kurnia ekaptiningrum, "Dosen Psikologi UGM Bagi Tips Hadapi Insecure", <https://ugm.ac.id/id/berita/22698-dosen-psikologi-ugm-bagi-tips-hadapi-insecure/> diakses pada 8 Agustus 2024.

Dalam mengatasi rasa *insecure* yang disebabkan oleh kecemasan-kecemasan, maka perlu adanya kesadaran diri yang penuh perhatian-perhatian, dengan melakukan hal ini nantinya seseorang bisa untuk menelaah hal-hal negatif apa yang menjadi penyebab munculnya kecemasan-kecemasan tersebut. Sehingga ketika seseorang bisa memahami hal itu, nantinya mereka dapat mencari solusi bagaimana untuk mengembalikan pikiran yang sehat dan aman. Selain itu, rasa *insecure* juga dapat ditangani dengan merubah niat untuk kembali lebih baik dan terus berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, nantinya dengan ini kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang kita miliki.⁴³

Menurut Dr. Melanie Greenberg, seorang psikolog klinis, langkah pertama dalam mengatasi rasa *insecure* adalah dengan mengenali dan memahami sumber ketidakamanan tersebut. Ini bisa berasal dari pengalaman masa lalu, pola pikir yang tidak sehat, atau perbandingan sosial yang berlebihan. Mengakui perasaan ini adalah langkah awal yang penting dalam proses penyembuhan.

Dr. Kristin Neff, seorang ahli psikologi yang dikenal karena penelitiannya tentang *self-compassion*, menyarankan bahwa menumbuhkan kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*) adalah cara efektif untuk menangani rasa *insecure*. Dengan bersikap lebih ramah dan pengertian terhadap diri sendiri, seseorang dapat mengurangi perasaan negatif yang berasal dari perasaan *insecure*.

⁴³ Mukhsin, "Kontekstualisasi Q. S. Al-Imron 153 Terhadap Fenomena Insecure Perspektif Abdullah Saeed" (Surakarta : UIN Raden Mas Saeed, 2023), hal 39-40

Menurut Dr. Susan Krauss Whitbourne, profesor psikologi di University of Massachusetts Amherst, perbandingan sosial adalah salah satu penyebab utama dari rasa *insecure*. Ia merekomendasikan untuk mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama di media sosial, dan fokus pada perkembangan diri sendiri.⁴⁴

Dr. Nathaniel Branden, seorang ahli dalam bidang *self-esteem*, menekankan pentingnya membangun harga diri yang sehat sebagai cara untuk mengatasi *insecure*. Ia menganjurkan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan merayakan setiap pencapaian kecil sebagai cara untuk memperkuat rasa percaya diri. Dr. David D. Burns, seorang psikolog kognitif, mengajarkan bahwa banyak rasa *insecure* berasal dari pikiran negatif yang berulang. Melalui terapi kognitif, seseorang dapat belajar untuk mengenali, menantang, dan mengubah pikiran-pikiran ini menjadi lebih positif dan realistis.⁴⁵

Penanganan rasa *insecure* membutuhkan waktu dan kesabaran. Pendekatan yang berbeda mungkin diperlukan tergantung pada individu dan sumber rasa tidak aman yang dialami. Mengonsultasikan masalah ini dengan profesional, seperti psikolog atau konselor, juga sangat dianjurkan untuk mendapatkan bimbingan yang tepat.

Carl Gustav Jung, seorang ahli psikologi dari Swiss memiliki teori kepribadian yang menjelaskan bahwa manusia memiliki 3 tingkatan pembentukan diri, yaitu :

1. Kesadaran ego

⁴⁴ S.K. Whitbourne, "*The Search for Fulfillment : Revolutionary New Research That Reveals the Secret to Long-term Happiness*". 2012.

⁴⁵ K.D. Neff, "*Self-Compassion : The Proven Power Of Being Kind to Yourself*". 2017.

2. Alam bawah sadar personal
3. Alam bawah sadar kolektif

Dalam masa pembentukan kepribadian, manusia akan mengalami beberapa fase yang mungkin kurang enak. Oleh karena itu, setelah manusia melewati 3 tingkatan tersebut, akan ada masanya manusia menemukan dirinya (*the self*) dan pada fase ini, akan terbentuk sebuah keseimbangan atau kestabilan diri pada manusia.

Carl mengungkapkan bahwa manusia merupakan individu yang selalu dipengaruhi oleh masalah yang terwujud dalam ketidaksadaran. Oleh karena itu, ia menekankan setiap manusia sangat penting untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Itinerary, korelasi teori Carl dengan penanganan *insecure* adalah dalam penanganan *insecure* baik pada fase pembentukan kepribadian ataupun dalam menjalani kehidupan selanjutnya diperlukan adanya penerimaan diri dengan menerima kelebihan dan kekurangan yang kita miliki. Oleh karena itu, dengan adanya penerimaan diri, manusia akan senantiasa bersyukur atas apa yang telah dimilikinya.