

## **Penanganan *Insecure* pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir**

**Bintang Amanda<sup>1</sup>, Fatimah Azzahroh<sup>2</sup>, Nadita Restika Wulandari<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

[bintangamanda190@gmail.com](mailto:bintangamanda190@gmail.com)<sup>1</sup>, [fatimahazzahroh1204@gmail.com](mailto:fatimahazzahroh1204@gmail.com)<sup>2</sup>, [naditarw071@gmail.com](mailto:naditarw071@gmail.com)<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

Insecurity is an emotional problem, a condition in which a person feels tense, restless and experiences conflict along with various consequences, such as anxiety. According to Maslow psychologically, individuals who feel insecure tend to see the world as a threat and perceive life itself as unsafe. A person can feel insecurity in some practical aspects, such as emotional, financial, work insecurity and in interpersonal relationships. Islamic psychotherapy is the process of treatment and healing of a disease, be it mental, spiritual, moral or physical through the relationship of the Qur'an and as-sunnah of the Prophet SAW. Handling insecurity can be handled through an Islamic psychotherapy approach, the healing process is carried out through dhikr, reading the Qur'an and praying. Thinking can draw closer to God by remembering Him. Then, prayer can bring peace of mind to a person, Prayer makes a person feel calmer in heart, clean in spirit and balanced in spirit. The Islamic psychotherapy approach can cure various kinds of life problems, including insecurity experienced by a person

**Keywords:** Insecure, Islamic Psychotherapy, Dhikr, Prayer.

### **ABSTRAK**

Keadaan tidak aman (*insecurity*) merupakan masalah emosional, suatu kondisi di mana seseorang merasa tegang, gelisah dan mengalami konflik bersama dengan berbagai konsekuensi, seperti kecemasan. Menurut Maslow secara psikologis, individu yang merasa tidak aman cenderung melihat dunia sebagai ancaman dan menganggap kehidupan itu sendiri sebagai tidak aman. Seseorang dapat merasakan ketidakamanan dalam beberapa aspek praktis, seperti ketidakamanan emosional, finansial, pekerjaan dan dalam hubungan interpersonal. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik itu mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui hubungan al-Qur'an dan as-sunnah Nabi SAW. Penanganan *insecure* bisa ditangani melalui pendekatan psikoterapi Islam, proses penyembuhan dilakukan melalui berdzikir, membaca al-Qur'an dan Sholat. Berdzikir dapat mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Lalu, sholat dapat memperoleh ketentraman jiwa pada seseorang, sholat menjadikan seseorang merasa lebih tenang hatinya, bersih rohnya dan seimbang jiwanya. Pendekatan psikoterapi Islam dapat menyembuhkan berbagai macam masalah hidup, termasuk *insecure* yang dialami oleh seseorang.

**Kata kunci:** Insecure, Psikoterapi Islam, Dzikir, Sholat.

### **PENDAHULUAN**

Generasi Z menghadapi tantangan yang kompleks, termasuk masalah kesehatan mental seperti rasa tidak aman dan terlalu banyak berpikir. Keduanya mempengaruhi kualitas hidup sehingga

menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Era digital dan media sosial memperkuat fenomena ini. Seiring berjalannya waktu manusia akan bertambah usia, maka akan berkembang juga perjalanan dan rintangan hidup yang akan dialami. tumbuh dan berkembangnya individu tidak akan dapat terlepas dari tugas perkembangan pada saat tertentu, hal ini yang dipercayai bahwa individu akan selalu berkembang secara psikologis (Putri et.al, 2022). Individu yang sudah mulai menginjak masa dewasa awal mempunyai berbagai tugas perkembangan.

Pada tahap perkembangan psikososial (Santrock, 2012), masa dewasa awal adalah tahap keenam, yaitu, "*intimacy versus isolation*". Artinya, selama masa dewasa awal individu akan menghadapi fase membangun sebuah hubungan atau relasi dekat dengan orang lain. Setiap orang akan selalu menghadapi masalah dalam melewati masa perkembangannya. Individu yang mampu membagi perasaannya, akan memperoleh perasaan intima tau mesra. Sedangkan individu yang tidak mampu membagi perasaan tersebut, maka individu dewasa awal akan merasa kesepian dan terasingkan (Ananda. 2018). Hal tersebut dapat disebabkan oleh kondisi psikologis yang dimilikinya. Kondisi psikologis yang dimaksud ialah insecurity atau rasa ketidakamanan pada individu (Faradiana, et al. 2022).

*Insecurities* menurut kamus besar bahasa Inggris, arti kata *Insecurities* adalah ketidakamanan. Selain itu, *insecurities* berasal dari kata *insecure* yaitu ketidakpercayaan diri atau rasa tidak aman. Rasa tidak aman atau kurang percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti dilihat dari segi penampilan harga diri, konsep diri, pendidikan, pengalaman, fisik, sering berfikir hal negatif, serta memiliki ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, sehingga mereka merasa tidak aman dengan dirinya atau kepercayaan dirinya semakin berkurang. Dalam Ilmu Psikologi, *insecure* diartikan sebagai sebuah emosi yang muncul saat seseorang merasa lebih rendah dari orang lain (Putri syifa'ul, 2022). Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois dan cenderung *neurotic*. *Neurotic* yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri khas yang obyektif (Hakim, 2021).

*Insecure* merupakan rasa cemas ataupun ketakutan terhadap lingkungan sekitar akibat dari ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. *Insecurity* atau dapat dikatakan sebagai perasaan tidak aman. Disini seseorang merasakan malu, bersalah, kekurangan atau bahkan merasa tidak mampu dalam melakukan sesuatu. Hal yang dapat ditimbulkan dari gejala ini yaitu seseorang akan takut berinteraksi dengan orang lain. Padahal interaksi merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan *insecure* ini dalam takaran sedikit termasuk baik untuk individu, contohnya dapat membantu perkembangan diri seseorang dengan memandang bahwa kita mampu mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari apa yang kita bayangkan sebelumnya. Akan tetapi tidak sedikit pula rasa *insecure* ini mengganggu kehidupannya dalam sehari-hari. Perasaan *insecure* berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, mulai dari fisik (seperti kelelahan yang berkepanjangan) bahkan mental seperti depresi.

Agama Islam memberikan tuntutan agar orang selalu sehat secara fisik dan mental. Hubungan hamba dengan Tuhannya terputus ketika mereka meninggalkan apa yang diperintahkan dan melakukan dosa, yang menyebabkan penyakit batin. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan manusia terdiri dari empat komponen: biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Menurut

WHO, keseimbangan antara keempat komponen ini akan memberikan kesehatan yang ideal. Aspek spiritual dianggap sangat berpengaruh pada bagaimana seseorang menjadi orang yang sehat. Keimanan yang lemah sangat mempengaruhi mental dan spiritual karena dengan kuatnya iman, seseorang yang memiliki berbagai masalah akan menghasilkan daya tahan mental yang kuat. Dan karena itulah Islam telah memberikan pengetahuan yang luas tentang masalah kesehatan manusia dari berbagai penyakit dan Islam juga memberikan kontribusi usaha untuk menyembuhkan penyakit atau wabah yang selalu menyerang manusia. Hal tersebut banyak disebutkan dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah (Tahir et al, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian eksploratif. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data tentang pengalaman remaja dalam menghadapi insecure dan bagaimana terapi sholat fardhu dan dzikir membantu dalam mengurangi insecure. Data dikumpulkan melalui triangulasi dari berbagai sumber data yang tepat, termasuk wawancara dengan remaja yang mengalami insecure. Observasi terhadap perubahan yang terjadi pada remaja setelah menerima terapi sholat fardhu dan dzikir, serta dokumentasi tentang teori dan konsep yang terkait dengan insecure dan terapi sholat fardhu dan dzikir. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis non-statistik yang melibatkan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi yang lebih efektif dalam mengurangi insecure pada remaja.

## **HASIL**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksploratif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi tentang pengalaman seorang mahasiswi dalam menghadapi rasa insecure terhadap seorang temannya dengan menerapkan terapi sholat fardhu serta dzikir. Pelaksanaan terapi mulai dilakukan pada hari kamis, 16 Mei 2024 untuk sesi konseling dahulu lalu setelah sesi konseling selesai, subjek diberikan *flyer* terapi sholat fardhu dan dzikir untuk diterapkan secara mandiri dirumah. Peneliti melakukan observasi selama 5 hari terhadap subjek dengan menanyakan bagaimana perkembangan kondisi dan perubahan yang dirasakan subjek setelah melakukan terapi.

Berdasarkan pada hasil observasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa terapi sholat dan dzikir memiliki peran yang cukup signifikan dalam mengatasi rasa insecure subjek yang merupakan seorang mahasiswi. Subjek pada awalnya masih merasakan insecure terhadap temannya yang memiliki hafalan Al-Qur'an lebih banyak daripada dirinya namun setelah subjek menjalankan ibadah sholat dengan khuyu' dan dilanjut dengan berdzikir seperti ketentuan dalam *flyer* yang telah diberikan saat sesi konseling, subjek merasa lebih tenang dan pikirannya menjadi lebih segar. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih menerima dan bersyukur dengan kemampuan hafalan yang ia punya. Subjek menjadi lebih semangat dan terpacu untuk menambah hafalan Al-Qur'an nya daripada terus membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain. Subjek merasakan

ketenangan hati dan jiwanya, setelah melakukan terapi, dan rasa insecure yang dialaminya menjadi berkurang. Dengan melakukan terapi sholat dan dzikir tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional subjek.

## **DISKUSI DAN PEMBAHASAN**

### **1. Psikoterapi Islam**

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan al-Quran dan Sunah Nabi Muhammad saw..Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi Nya (Dzaky, 2002). Psikoterapi Islam berbeda dengan psikoterapi kontemporer sekuler yang menggunakan kemampuan intelektual untuk menemukan asas-asas kejiwaan. Ini mendekati dengan memfungsikan akal dan keimanan sekaligus, yaitu daya nalar yang obyektif-ilmiah dengan metodologi yang tepat, serta merujuk kepada sumber resmi al-Quran dan Sunah, atau perspektif ulama yang diuji. Psikoterapi Islam tidak bertujuan untuk menghapus atau menganggap salah wawasan, teori, sistem, metode, dan teknik yang sudah ada. Sebaliknya, itu bertujuan untuk menyempurnakan, melengkapi, dan memberi kerangka acuan bagi konsep psikoterapi yang sudah ada Sholeh (dalam zaini 2015).

Salah satu ayat Al-qur'an yang berkaitan dengan hal ini adalah;

قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ

*Katakanlah: “Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, Maka Jibril itu telah menurunkannya (Al-Quran) ke dalam hatimu dengan seizin Allah; membenarkan apa (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang yang beriman” (Qs. al-Baqarah: 97).*

Terapi Islam adalah pengobatan berbagai gangguan dan penyakit yang dialami manusia, baik fisik, mental, atau spiritual, dengan menggunakan manfaat dari ajaran Islam, termasuk iman, ibadah, dan akhlak.

### **2. Insecurities**

*Insecurities* atau rasa ketidakamanan merupakan perasaan cemas, kurang percaya diri, dan merasa tidak aman yang seringkali muncul dalam kehidupan seseorang. Dalam psikoterapi Islam, *Insecurities* dipandang sebagai kondisi yang terjadi akibat kurangnya rasa syukur dan kepercayaan diri terhadap apa yang telah Allah berika (Adilla, 2022). Seseorang bisa dianggap mengalami insecurity apabila ia merasa rendah diri, mengalami ketakitan yang berlebihan, selalu ingin berada di zona aman, sering membandingkan diri dengan orang lain baik dari fisik, kemampuan, penghasilan dll. Dan juga apabila seseorang merasa cemas, gelisah, dan kekhawatiran yang dijelaskan dalam ilmu psikologi, ada beberapa hal kategori ciri-ciri kecemasan, yakni meliputi fisik, behavioral dan kognitif.

Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *Insecurities* terdapat dari luar atau dalam diri individu. Dari beberapa faktor internal yaitu perasaan kesepian, tidak percaya diri dengan diri sendiri, sifat perfeksionis, kecemasan dan takut bersosialisasi. Dan beberapa faktor eksternal yaitu Perlakuan overprotektif dari keluarga, Perlakuan dibanding-bandingkan, Penolakan dari orang lain, Trauma masa lalu, dan Kegagalan dalam pendidikan atau pekerjaan.

Dalam konsep terapi Islam ada empat dasar terapi Islam menurut ajaran Islam 2 di antaranya adalah shalat dan dzikir.

### **3. Terapi Shalat**

Tak dapat dipungkiri bahwasannya Shalat dalam agama Islam memiliki kedudukan yang paling tinggi dan tidak dapat ditandingi oleh ibadah yang lain. Karenanya Shalat selalu disebut-sebut sebagai tiang agama sebab ia tak akan berdiri kokoh tanpanya. Rasulullah bersabda,

رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ، وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ، وَذُرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

*"Kepala setiap perkara ialah Islam, sedangkan tiangnya ialah salat dan puncaknya adalah berjuang di jalan Allah."* (HR. Tirmidzi).

Dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang menunjukkan pentingnya shalat dan ketenangan yang dapat diperoleh darinya salah satunya ada dalam surat Thaha, Allah SWT bersabda;

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

*"Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku."* (QS. Thaha: 14)

Ayat ini menunjukkan pentingnya shalat sebagai cara untuk mengingat Allah dan mencapai ketenangan batin. Dengan mengingat Allah, seseorang dapat merasa lebih tenang dan damai, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi perasaan insecure.

Adapun manfaat shalat bagi manusia ada 3:

#### **1. Menciptakan Rasa Tenang dan Tentram**

Shalat yang dilakukan dengan khusyuk dapat menciptakan rasa tenang dan tentram dalam batin dan jiwa. Proses ini melibatkan penyerahan diri secara total kepada Allah, meninggalkan semua kesibukan dan problematika kehidupan. Hal ini didukung dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."* (QS. Al-Baqarah: 45)

Dalam ayat tersebut, Allah menyerukan untuk selalu meminta pertolongan kepada Allah SWT, maka segala sesuatu yang berat seperti jiwa dan pikiran agar menjadi ringan yang akan membuat jiwa kita tenang dan tentram.

#### **2. Menghilangkan Perasaan Berdosa dan Takut**

Ritual shalat memiliki kemampuan untuk menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang dan menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas. Atrup menyatakan bahwa salah satu tanda seseorang mengalami insecure ialah merasa ketakutan yang berlebihan. Ketakutan itu ialah kecemasan yang berlebih akan suatu hal, bahkan hal-hal kecil pun yang seharusnya tidak ditakuti (Adilla, 2022). Dengan shalat ketakutan tersebut dapat dihilangkan, hal ini karena shalat memberi kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

#### **3. Meningkatkan Kualitas Hidup Spiritual dan Emosional**

Dengan melaksanakan shalat, seseorang dapat memperoleh semangat dan kemampuan untuk mengerjakan karya besar serta menerima ilmu Ilahi dengan hati yang terbuka. Shalat juga



berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan dan kedamaian jiwa, yang sangat penting dalam mengatasi perasaan insecure.

Dari ketiga manfaat itu menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islam melalui shalat tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional individu. Dan juga perlu dipahami dan diperhatikan bahwa dalam menjalankan terapi shalat, hendaknya seseorang yang mengalami *Insecurities* menjalankan shalat dengan khusyu', tuma'ninah, dan ikhlas agar terapi yang dijalankan berpengaruh dengan maksimal dalam menangani insecurities yang dialami.

#### **4. Terapi Dzikir**

Dalam Ensiklopedi Islam (2001), Zikir dapat didefinisikan sebagai perbuatan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, dan berbuat baik. Selain itu, zikir juga dapat didefinisikan sebagai ucapan lisan, gerakan raga, atau getaran hati sesuai dengan ajaran agama dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam upaya untuk menghilangkan keadaan lupa dan lalai. Dalam kaitannya dengan zikrullah, zikir berarti mengingat dan menyebut Asma Allah. Zikir yang baik adalah perpaduan antara zikir hati dan zikir lisan. Hati mengingat Allah dan lisan menyebutnya. Itulah makna awal dari khusyu'. Dalam firman Allah:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: "Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung. ". (QS. Al-Jum'ah: 10 )

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah ( ingatlah kepada Allah ) dengan zikir yang sebanyak-banyaknya." (QS. Al-Ahzab: 41)

Ayat di atas menjelaskan bahwa sesungguhnya dengan konsisten dalam beribadah kepada Allah, mengingat-Nya, bersyukur kepada-Nya di setiap waktu, akan makin mendekatkan manusia kepada Allah. Karena zikir adalah sebaik-baiknya ibadah.

Sedangkan Imam an-Nawawi (2018) di dalam kitabnya, Al-Adzkar, menjelaskan pengertian zikir secara universal, yaitu zikir tidak hanya pada ucapan tasbih, tahlil, tahmid, takbir dan yang seumpamanya, tetapi setiap orang yang beramal karena Allah dengan ketaatan, maka ia termasuk orang yang berzikir. Dalam pengertian ini, zikir merupakan ingatan kepada Allah yang dimanifestasikan dalam tingkah laku atau perbuatan. Dengan berzikir banyak dampak positif yang dirasakan, zikir jika dilakukan setiap hari akan mendatangkan ketenangan, ketenteraman hingga kesehatan. Berkaitan dengan *insecure*, zikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya. Zikir dapat digunakan sebagai cara untuk mengatasi rasa *insecure*. Karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah. Selain itu, berzikir dengan rendah hati dan dengan suara yang lemah lembut akan membuat Anda merasa lebih nyaman dan tenang. Hal ini terungkap melalui firman Allah dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah, hati menjadi tenteram". (QS. Ar-Ra'du: 28)*

Dari paparan ayat di atas, banyak orang memahami bahwa berzikir adalah salah satu cara untuk menyembuhkan semua penyakit rohaniyah yang dialami manusia. Meskipun ayat tersebut mengatakan bahwa berzikir hanya untuk menentramkan hati, pada kenyataannya banyak penyakit mental yang berasal dari ketidaktentraman hati. Dalam situasi seperti ini, zikir dapat membantu menenangkan jiwa dan hati seseorang yang tertekan dan menetralkan kepenatan pikiran. Mengingat Allah dapat menyembuhkan kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat ia menjadi lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya kehidupan tanpa bantuan dan sandaran. Allah berfirman:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

*Artinya: "Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit". (QS. Taha:124).*

Dan tujuan terapi zikir bagi *insecurity* adalah mengatasi rasa *insecure* dideritanya. Dengan tujuan untuk secara bertahap mengurangi rasa tidak aman, metode zikir ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai tauhidiah dalam diri seseorang. Jika seseorang terus mengingat Allah dalam segala situasi, mereka pasti dapat mengalahkan semua perasaan buruk. Karena zikir membuat iman seseorang menjadi lebih kuat. Iman yang kuat memungkinkan manusia untuk mengontrol pikiran dan hawa nafsunya, membuatnya sulit untuk berpikiran negatif. Zikir yang terbaik adalah kalimat "*Lailahailallah*". Kalimat ini bermakna bahwa tiada Tuhan yang patut disembah, didambakan dan didengarkan suruhan dan larangan-Nya, kecuali Allah. Tujuan dari semua ini adalah untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat, serta untuk mencapai integritas mental yang sempurna, yaitu jiwa yang tentram (*Muthmainnah*), jiwa yang meridhoi (*Radhiyah*), dan jiwa yang diridhoi (*Mardhiyah*). Penerapan zikir itu dapat dilakukan secara sendiri dan bersama. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, yakni mengatasi rasa *insecurity* melalui terapi zikir, maka terapi zikir di sini merupakan amalan praktis atau aplikasinya di lapangan. Dalam proses konseling, terapi zikir merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam rangka membantu klien mengatasi masalah atau gangguan yang dihadapinya.

## KESIMPULAN

*Insecurities* menggambarkan perasaan yang dialami oleh individu dengan harga diri rendah, yang memiliki perasaan takut dan cemas, dan yang pemalu sedangkan perilaku tidak aman pada masa remaja merupakan respon atau reaksi terhadap suatu objek berupa perasaan tidak aman. Inferioritas, ketakutan, atau kecemasan, dan malu.. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sholat Fardhu dan terapi dzikir dapat membantu menurunkan tingkat keinssecurean dan meningkatkan ketenangan jiwa, serta dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengatasi masalah *insecure* yang dialami oleh individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan eksploratif. Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa dengan mengalami *insecure* sejak beberapa bulan lalu ketika subjek mulai menginjak perkuliahan. Terapi

sholat dan dzikir diterapkan selama 5 hari akan tetapi terapi ini juga dianjurkan tidak hanya dilakukan pada saat-saat tertentu, hal ini dapat dilakukan setiap hari sebagaimana seorang muslim. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang melakukan terapi sholat dan dzikir secara mandiri di rumah menunjukkan perubahan positif dalam menghadapi insecure, serta meningkatkan ketenangan jiwa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, N. (2022). Penanganan *Insecurities* menurut pendekatan psikoterapi islam. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. (2002). *Konseling dan Terapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ananda, P. Z. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman Dengan Komitmen Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2009), 39–48.
- An-Nawawi, Imam. (2018). *Kitab Induk Doa dan Zikir Terjemah Kitab al-Adzkar Imam an-Nawawi (Nuha, Ulin. Penerjemah)*. Surabaya : Mutiara Media.
- Ensiklopedi Islam 5. (2001). Jakarta : PT. Itisar Mandiri Abadi.
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 71–81.
- Hakim, A. R. (2021). *Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an*. 56.
- Ilham, Arifin. (2007). *Panduan Zikir dan Doa*. Depok : Intuisi Pres.
- Khoirunnisa, A. R. Rahmawati, U. (2023). Insecure in Qur'anic Perspective. The ushuluddin international student conference, 3(1), 25-35.
- Putri syifa'ul. (2022). *Peran AlQuran dalam Mengatasi Rasa Insecure*.
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. A. (2022). Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis saat Mendapat Perilaku Silent Treatment. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 163–171.
- Qur'an Kemenag Online, Qur'an dan Terjemahan, <https://Qur'an.kemenag.go.id>,
- Rofiqah, Tamama. (2015). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *Jurnal Dimensi*, 4(3). 1-22.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sucinindyasputeri, R., dkk. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1). 30-41.
- Tahir, A, & Husna, A (2023). KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa) : *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*,
- Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 6 (2), 319-334.