

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insecure atau perasaan tidak percaya diri merupakan kondisi psikologis yang umum dialami banyak orang. Perasaan *insecure* atau kurang percaya diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penampilan, harga diri, konsep diri, pendidikan, pengalaman, kondisi fisik, kebiasaan berpikir negatif, serta adanya rasa takut dan kekhawatiran berlebihan, yang menyebabkan seseorang merasa tidak aman dengan dirinya atau menurunnya rasa percaya dirinya (Andika Sejati Hsb et al., 2024). Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan bagian penting dalam keperibadian seseorang yang berperan sebagai penggerak utama untuk mencapai keberhasilan. Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang ditandai dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (Ghufron & Risnawita, 2010).

Namun, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan adanya pergeseran nilai kepercayaan diri di mana banyak individu yang mulai terjebak pada perasaan tidak aman atau kecemasan akibat rendahnya tingkat kepercayaan diri dalam dirinya. Berdasarkan data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan akibat rasa *insecure* sebagai faktor yang dominan. Selain itu, perkembangan media sosial memicu munculnya perbandingan sosial di mana pencapaian karier, gaya hidup, maupun fisik orang lain terlihat begitu sempurna. Hal ini memicu munculnya rasa *insecure* karena penurunan kepercayaan diri pada seseorang.

Rasa *insecure* sebagai akibat dari penurunan kepercayaan diri ditemukan lebih menonjol pada perempuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ancok (1988) dan Coopersmith (1967), harga diri pada perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam konteks kerentanan sosial (Ghufron & Risnawita, 2010). Hal ini diperkuat oleh data dari hasil survei *Body Peace Resolution Yahoo Health* yang dikutip oleh (Rahmadyani et al., 2023) terhadap 2.000 orang berusia 13-65 tahun menemukan sebanyak 94% remaja perempuan

mengalami tindakan *body shaming*, sementara remaja laki-laki hanya 64%. Angka ini mengindikasikan bahwa perempuan memiliki kecenderungan mengalami penurunan kepercayaan diri yang lebih signifikan.

Kondisi ini semakin memuncak pada masa remaja akhir yang berada pada rentang umur 18-23 tahun. Menurut Santrock, masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa yang berlangsung sekitar usia 10-13 tahun hingga 18-23 tahun. Rentang usia tersebut umumnya dialami mahasiswa, termasuk mahasiswi yang menghadapi tekanan akademik dan ekspektasi sosial yang lebih berat. Menurut Davies, *insecure* merupakan perasaan cemas atau ketakutan pada suatu keadaan karena merasakan tidak puas terhadap dirinya. Kecemasan ini bisa berupa perasaan patut disalahkan, rasa malu, dan rasa tidak kompeten (Nisa, 2024). Di lingkungan perkuliahan hal ini sering ditemui dalam “fenomena tutup mulut” di mana mahasiswa enggan berpendapat ketika diskusi sedang berlangsung dalam kelas karena takut akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Huda, 2016).

Fenomena tersebut juga terjadi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan upaya berdamai dengan rasa *insecure* melalui penerimaan diri. Eckhart Tolle menekankan pentingnya berdamai dengan diri sendiri melalui penyerahan diri atau penerimaan terhadap berbagai pengalaman hidup sebagai jalan menuju ketenangan batin (Adams, 2023). Dalam konteks Islam, internalisasi ayat-ayat Al-Qur'an yang menegaskan kemuliaan penciptaan manusia serta larangan merasa rendah diri memiliki peran penting dalam merekonstruksi kepercayaan diri.

Pemahaman terkait pesan-pesan wahyu tersebut diyakini dapat meningkatkan kepercayaan diri serta membantu individu menghadapi perasaan tidak aman dengan keyakinan bahwa setiap keterbatasan merupakan bagian dari ketetapan Allah yang harus diterima dengan rasa syukur dan ketenangan jiwa (Huda, 2016). Selain itu, Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam juga mengandung nilai-nilai yang membentuk kepribadian, sikap, dan kesehatan mental seseorang (Najmi & Alwizar, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa

pemahaman nilai-nilai dalam Al-Qur'an berperan dalam membentuk kepribadian positif dan berkaitan dengan kesehatan mental seseorang (Putri, 2016). Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan positif antara pemahaman nilai-nilai percaya diri dalam Al-Qur'an dengan masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa (Huwaina & Khoironi, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menetapkan mahasiswi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta sebagai subjek penelitian. Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pemahaman nilai-nilai percaya diri dalam Al-Qur'an dengan tingkat *insecure* pada kalangan mahasiswi PAI FISH. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul **“Hubungan Pemahaman Nilai-nilai Percaya Diri dalam Al-Qur'an dengan Tingkat *Insecure* pada Kalangan Mahasiswi PAI FISH”**.

B. Identifikasi Masalah

Berikut ini merupakan identifikasi masalah terkait hubungan pemahaman nilai-nilai percaya diri dalam Al-Qur'an dengan tingkat *insecure* pada kalangan mahasiswi PAI FISH UNJ berdasarkan latar belakang di atas:

1. Konsep kepercayaan diri yang masih sering disalahartikan sebagai kemampuan untuk melakukan segala sesuatu tanpa mempertimbangkan keterbatasan diri.
2. Terjadinya pergeseran nilai kepercayaan diri yang ditandai dengan meningkatnya rasa tidak aman atau *insecure*.
3. Data menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dan rentan mengalami *insecure* dibandingkan laki-laki.
4. Pada masa remaja akhir seperti mahasiswi masalah-masalah seperti perbandingan sosial, tekanan akademik, dan ekspektasi lingkungan memicu munculnya rasa *insecure*.
5. Meskipun memiliki latar belakang pendidikan agama, mahasiswa PAI FISH UNJ masih mengalami keraguan terhadap kemampuan diri dan kecemasan terhadap penilaian lingkungan sekitar.

6. Belum diketahui hubungan antara pemahaman nilai-nilai percaya diri dalam Al-Qur'an dengan tingkat *insecure* pada mahasiswi PAI

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada hubungan antara dua variabel utama, yaitu pemahaman terkait nilai-nilai percaya diri yang terdapat dalam QS. At-Tin: 4 tentang kesempurnaan dalam penciptaan manusia dan QS. Ali-Imran: 139 tentang larangan bersikap rendah diri, dengan tingkat *insecure* yang dialami dalam konteks akademik maupun sosial. Subjek penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswi aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, mengingat data menunjukkan kerentanan perasaan tidak aman yang lebih signifikan pada perempuan. Secara kontekstual, penelitian ini hanya menyoroti fenomena *insecure* yang berdampak pada aktivitas perkuliahan, seperti hambatan dalam menyampaikan pendapat dan kecemasan terhadap penilaian lingkungan kampus, sehingga tidak merambah pada gangguan psikologis klinis yang lebih berat.

D. Perumusan Masalah

Penelitian ini akan dikaji melalui rumusan masalah sebagai utama, yaitu “Bagaimana hubungan antara pemahaman nilai-nilai percaya diri dalam Al-Qur'an dengan tingkat *insecure* mahasiswi PAI FISH UNJ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk dapat menjawab rumusan masalah, yaitu untuk mendapatkan data empiris tentang hubungan antara pemahaman nilai-nilai percaya diri dalam Al-Qur'an dengan tingkat *insecure* mahasiswi PAI FISH UNJ.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat praktis penelitian program studi:

1. Menjadi bahan masukan dan rekomendasi dalam hal akademik bagi mahasiswa terkait penguatan karakter dengan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

2. Menjadi bahan rekomendasi pengembangan program pembinaan karakter, konseling keagamaan, atau pendampingan mahasiswa untuk mendukung kesehatan mental dan kepribadian mahasiswa.

