

Konsep Syukur Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* Sebagai Upaya Mengatasi *Insecure*

Author:

Yunica Laila
Salsabila¹

Idrus Alkaf²

Yulian Rama Pri
Handiki³

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

yunicalailas@gmail.com¹

idrusalkaf_uin@radenfatah.ac.id²

yulianprihandiki_uin@radenfatah.ac.id³

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Abstract: *Insecurity is a feeling of unease that arises when a person lacks self-confidence, experiences doubt, and compares themselves to others, leading to the belief that others are better. Gratitude is an expression of acceptance of blessings from Allah SWT by using them for good and drawing closer to Him. This study aims to examine the concept of gratitude from the perspective of Imam Al-Ghazali in Ihya Ulumuddin as an effort to overcome insecurity. The research employs a qualitative approach through literature study, focusing on Imam Al-Ghazali's views in Ihya Ulumuddin and related literature. Data were collected through documentation and analyzed. The results show that according to Al-Ghazali, gratitude consists of three forms: knowledge, inner state, and action. Insecurity can be addressed through several steps, such as self-love, reducing time on social media, avoiding comparisons, staying in a supportive environment, turning failure into motivation, and replacing negative thoughts with positive ones.*

Keywords: *Gratitude, Insecure, Imam Al-Ghazali*

Author:

Yunica Laila
Salsabila¹

Idrus Alkaf²

Yulian Rama Pri
Handiki³

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang,
Indonesia

Corresponding author:

yunicalailas@gmail.com¹

idrusalkaf_uin@radenfatah.ac.id²

yulianprihandiki_uin@radenfatah.ac.id³

Dates:

Received _____

Revised _____

Accepted _____

Published _____

Abstrak: *Insecure* merupakan perasaan tidak aman ketika seseorang merasa kurang percaya diri, ragu, serta membandingkan diri dengan orang lain sehingga muncul anggapan bahwa orang lain lebih baik. Syukur adalah ungkapan yang menunjukkan penerimaan nikmat dari Allah Swt. dengan menggunakannya untuk kebaikan dan mendekatkan diri kepada-Nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep syukur perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* sebagai upaya mengatasi *insecure*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi pustaka, berfokus pada pandangan Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* dan literatur terkait. Data dikumpulkan melalui dokumentasi dan dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga bentuk syukur menurut Imam Al-Ghazali, yaitu ilmu (Pengetahuan), hal ihwal (keadaan batin), dan amal (perbuatan). *Insecure* dapat diatasi melalui beberapa langkah, seperti mencintai diri sendiri, mengurangi waktu di media sosial, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, berada di lingkungan yang suportif, menjadikan kegagalan sebagai motivasi, serta mengganti pikiran negatif dengan yang positif.

Kata Kunci: Syukur, *Insecure*, Imam Al-Ghazali

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang beriman diciptakan dengan segala kesempurnaannya, dilengkapi dengan berbagai nikmat dari Allah Swt, seperti nikmat kesehatan, rezeki, dan keutuhan anggota tubuh. Dalam hidup, setiap individu pasti mendambakan kebahagiaan sehingga penting bagi manusia agar senantiasa bersyukur kepada Allah atas nikmat yang diterimanya. Nikmat merupakan pemberian dari Allah yang berupa kebaikan, kesenangan, serta anugerah seperti rezeki dan harta yang mendukung kebahagiaan hidup manusia (Al-Fauzan, 2013).

Dalam kehidupan, kepercayaan diri memegang peran penting dalam meraih kesuksesan. Untuk membangun itu, kuncinya terletak pada mengenal diri sendiri dan meyakini kemampuan serta potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri melibatkan kemampuan berpikir rasional, seperti mengevaluasi dan membuat keputusan dengan baik. Percaya diri bukan tentang kesombongan, melainkan menghargai diri dan potensi yang ada. Meskipun menanamkan kepercayaan diri pada anak-anak sulit, namun penting untuk dilakukan mengingat banyak orang dewasa mengalami rasa kurang percaya diri akibat selalu membandingkan diri dengan orang lain (Bachtiar, 2020)

Kepercayaan diri adalah suatu sikap penting untuk dimiliki sebagai landasan dalam berkembang dan meraih tujuan dalam hidup. Namun, nyatanya kebanyakan orang pada masa sekarang merasa kurang percaya diri yang menyebabkan ketakutan akan kegagalan, keraguan diri, harapan negatif, tidak mau mengambil risiko, dan akan menyalahkan diri sendiri saat ada kesalahan (Indra, 2021). Pada era modern ini, fenomena rendahnya rasa percaya diri kerap tampak dengan jelas. Kebanyakan orang merasa bahwa mereka tidak sebanding dengan orang lain dan sering kali meremehkan diri sendiri karena diliputi rasa tidak percaya diri atau *insecure* (Ady, 2021).

Kurang percaya diri sering kali timbul akibat perbandingan sosial, yakni saat seseorang menilai dirinya berdasarkan standar orang lain untuk mengevaluasi kemampuan dan pencapaian mereka. Menurut teori perbandingan sosial, tindakan ini sering kali memicu perasaan rendah diri dan

insecure, terutama ketika seseorang merasa tidak setara dengan orang lain. Individu yang menetapkan standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis untuk diri mereka sendiri cenderung mengalami kecemasan dan ketidakpuasan, yang pada akhirnya menyebabkan rasa tidak percaya diri (Fakhri, 2017). Fenomena saat ini sangat menarik dibicarakan banyak orang yaitu *insecure*. *Insecure* menggambarkan situasi di mana seseorang mengalami ketidaknyamanan pada situasi yang dihadapinya, kerap mengalami perasaan rendah diri dan tidak percaya diri. Perasaan ini muncul dari ketakutan internal dan kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, termasuk apa yang dimiliki, digunakan, atau dirasakan. Biasanya, *insecure* dimulai dengan rasa kurang percaya diri dan ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri (Widadt, 2022).

Fisik menjadi salah satu faktor utama rasa *insecure*. Banyak orang merasa kurang percaya diri karena penampilan fisik mereka dan sering membandingkan diri pada orang lain. Saat merasa *insecure*, seseorang cenderung terus-menerus berpikir bahwa penampilannya kurang baik daripada orang lain. Rasa *insecure* sering kali menjadi prioritas dan mempengaruhi keputusan sebelum melakukan sesuatu. Perasaan ini bisa menimbulkan ketakutan yang sebenarnya tidak perlu, serta membuatmu merasa iri terhadap orang lain karena menganggap penampilan mereka jauh lebih baik daripada milikmu (Ady, 2021).

Karena banyaknya individu yang cenderung membandingkan diri dengan orang lain sering kali membuat seseorang merasa tidak selevel dan sering lupa bahwa tujuan kita bukanlah untuk membandingkan diri melainkan untuk menjadi orang yang bersyukur atas segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Rasa *insecure* dapat membuat kita terus-menerus mencari kekurangan dalam diri dan mengeluh kepada Allah, padahal setiap individu sebenarnya diciptakan dengan konsep yang unik dan dengan kekurangan juga kelebihan yang berbeda (Amelia, 2021). Menurut penelitian Pancarani tahun 2022, lebih dari 50% dari 110 remaja Indonesia berusia 17-20 tahun mengalami rasa *insecure*. Faktor utama yang memengaruhi kondisi ini adalah perbandingan fisik dengan orang lain serta dampak dari media sosial. Selain itu, survei *Body Peace Resolution* oleh Yahoo mengungkapkan bahwa *body*

shaming dialami oleh 94% remaja putri, sementara hanya 6% remaja putra yang mengalami hal serupa. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa rasa *insecure* lebih tinggi dan lebih sering dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja putra (Rohim, Abdal et al., 2023)

Di era kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang pesat, manusia modern cenderung menjadi lebih rendah hati dan bijaksana dalam menghadapi kehidupan. Namun, penerapan syukur dalam kehidupan sehari-hari sering kali dianggap kurang penting karena fokus utamanya adalah pada kepuasan lahiriah dan ambisi yang berlebihan, bukan pada makna hidup. Fenomena ini mencerminkan krisis kemanusiaan modern dalam hal spiritualitas dan kearifan hidup, yang seharusnya menjadi sumber nilai kebaikan untuk kesejahteraan umat manusia (Ilahi, 2019).

Tidak perlu merasa rendah diri atau membandingkan nikmat orang lain. Sebaliknya, kita harus bersyukur atas segala pemberian yang telah Allah anugerahkan. Sering kali, kita cenderung berpikir bahwa apa yang dimiliki orang lain lebih baik dibandingkan dengan apa yang kita miliki. Padahal, masalahnya bukan karena kita tidak menerima nikmat dari Allah, melainkan karena kita terlalu fokus pada nikmat milik orang lain. Jika kita benar-benar menghargai segala yang telah diberikan, kita akan merasakan kebahagiaan. Kunci kebahagiaan sebenarnya terletak pada rasa syukur dan sikap kita terhadap berkat yang diberikan oleh Allah (Aziz, 2023).

Syukur berarti mengungkapkan dan menunjukkan kenikmatan yang diterima kepada orang lain serta menggunakan nikmat dari Allah dengan cara yang benar untuk semakin dekat dengan-Nya. Dalam Al-Qur'an, syukur berarti memuji kebaikan yang diterima, dirasakan, dan dinikmati, sekecil apa pun nikmat tersebut. Raghil Al-Isfahani, seorang pakar dalam bidang bahasa Al-Qur'an, menjelaskan bahwa syukur mencerminkan dan menampilkan nikmat secara jelas Allah memberikan berbagai ujian dalam hidup, baik kemudahan maupun kesulitan. Kemudahan adalah nikmat, tetapi juga merupakan ujian untuk mengukur kualitas keimanan seseorang (Qhadir, 2017).

Imam Al-Ghazali pada kitab *Ihya Ulumuddin* menyatakan bahwa syukur adalah maqam (tingkatan) yang lebih tinggi daripada sabar. Ia juga menjelaskan bahwa ucapan syukur (*Alhamdulillah*) memiliki kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan kalimat tahlil (*Laa Ilaaha Illallah*) dan tasbih (*Subhanallah*). Syukur tidak hanya cukup dengan ucapan lisan, namun juga harus diiringi dengan gerakan hati dan tindakan nyata. Oleh karena itu, Al-Ghazali membagi pokok syukur menjadi tiga: Ilmu, Hal, dan Amal. Berdasarkan pemaparan fenomena di atas adapun beberapa rumusan masalah yang menjadi fokus dalam pembahasan yaitu Bagaimana konsep syukur menurut Imam Al-Ghazali dan Bagaimana konsep syukur menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* terhadap upaya mengatasi *insecure* (Syarbini & Kusnawan, 2021)

Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan membahas konsep syukur perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* sebagai upaya mengatasi *insecure*, dapat ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rafi Rizaldi dan Vemas Satria Edy Pratama (2024) yang berjudul Menyikapi Perasaan *Insecure* dan *Overthinking* dalam Perspektif Al-Qur'an, Lukman Hakim, dkk (2024) yang berjudul Syukur Sebagai Pencegah *Insecure* Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali, Abdal Rohim, dkk (2023) yang berjudul Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Tingkat *Insecure* Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023, Jumi Adela Wardiansyah (2022) yang berjudul Pengaruh *Insecure* Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah, dan penelitian oleh Fadiya Ellisa (2021) yang berjudul Syukur dan Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* Perspektif Al-Ghazali.

Adapun persamaan pada lima penelitian terdahulu tersebut yaitu baik penelitian terdahulu maupun saat ini, sepakat bahwa *insecure* adalah fenomena umum yang berdampak negatif terutama pada remaja, seperti menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan. Syukur menurut pemikiran Imam Al-Ghazali, dianggap sebagai solusi efektif untuk mengatasi *insecure*, karena membantu individu lebih fokus pada nikmat yang diterima daripada membandingkan diri dengan orang lain. Semua penelitian menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual dalam melihat solusi terhadap masalah *insecure*, baik melalui pendekatan sufistik, Al-Qur'an,

maupun praktik keagamaan. Perbedaannya terletak pada penelitian Muhammad Rafi Rizaldi dan Vemas Satria Edy Pratama (2024) yang lebih menekankan peran media sosial dan solusi spiritual melalui Al-Qur'an, Lukman Hakim, dkk (2024) berfokus pada tiga komponen syukur, Abdal Rohim, dkk (2023) Dimana adanya uji statistik haisl untuk menunjukkan adanya hubungan signifikan rasa syukur dan *insecure*, Jumi Adela Wardiansyah (2022) penelitian ini menitikberatkan pada peran interaksi dan pembinaan ustadz/ustazah, dan penelitian oleh Fadiya Ellisa (2021) yang berfokus pada konsep syukur sebagai fondasi pembentuk harga diri.

Penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang konsep syukur menurut Imam Al-Ghazali dalam mengatasi rasa *insecure*, sekaligus memberikan informasi praktis untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mensyukuri nikmat Allah tanpa membandingkan diri dengan orang lain, serta berkontribusi secara sosial dalam membentuk individu yang percaya diri guna mencegah dampak negatif seperti *minder*, *bullying*, hingga bunuh diri.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor Penelitian kualitatif adalah proses yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, baik lisan maupun tulisan, yang berasal dari individu dan perilaku yang dapat diamati (Abdussamad, 2021). Adapun bentuk penelitian ini yakni dengan mengumpulkan data melalui kajian pustaka (*Library Research*) dengan menggunakan data kualitatif berupa kata-kata, bukan angka. Objek kajian dari penelitian ini adalah pandangan Imam Al-Ghazali mengenai konsep syukur dalam kitab *Ihya Ulumuddin* (Suhada, 2019).

Penelitian ini menerapkan model analisis isi (*Content Analysis*), yang digunakan untuk mengidentifikasi dan memahami informasi yang terkandung dalam suatu komunikasi melalui simbol atau lambang yang terdokumentasi atau dapat didokumentasikan. Penelitian ini menerapkan pendekatan Filosofis dan pendekatan Ilmu Tasawuf (Pransiska, 2017). Pada penelitian ini sumber

data primer didapatkan langsung dari sumber utama oleh peneliti dengan memanfaatkan kitab *Ihya Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali jilid 8 yang mengkaji tentang sabar dan syukur, sebagai rujukan untuk memperdalam pemahaman mengenai konsep syukur. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang sudah dikumpulkan atau tersedia dari sumber lain dan digunakan sebagai pendukung oleh peneliti. Data tersebut diperoleh dari artikel, skripsi, tesis, disertasi, jurnal ilmiah, buku, makalah, serta sumber lain yang memiliki kaitan erat dengan topik yang sedang diteliti (Mahmud, 2011). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui dokumentasi (Sugiyono, 2013). Teknik analisis data bertujuan untuk mengelola data agar lebih terstruktur dengan menyusunnya dalam pola, kategori, atau satuan dasar sebelum dilakukan interpretasi. Interpretasi data dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap hasil analisis, menjelaskan pola-pola yang ditemukan, serta mengidentifikasi hubungan di antara berbagai aspek yang dianalisis (Rahmadi, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Singkat Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali, yang memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad, lahir di kota Thus, Khurasan (sekarang wilayah Iran) pada tahun 450 H/1058 M. Ia dikenal luas dengan gelar-gelar seperti Al-Imam, Hujjatul Islam, dan A'jubah az-Zaman. Nama "Al-Ghazali" kemungkinan berasal dari kampung halaman atau pekerjaan ayahnya sebagai pemintal wol. Masa hidupnya berada dalam konteks keruntuhan politik Dinasti Abbasiyah yang ditandai dengan konflik internal dan perpecahan umat. Kota kelahirannya sendiri, meski tergolong miskin, menjadi pusat pertemuan berbagai mazhab Islam. Ayahnya yang saleh wafat saat ia masih kecil, dan ia kemudian dibesarkan oleh seorang sahabat ayahnya bernama Ahmad ar-Rozakani. Ibunya tetap mendukung perjalanan hidupnya sampai ia menjadi tokoh besar (Fikri, 2022).

Walaupun ia digelari "Abu Hamid", tidak ada catatan bahwa ia memiliki anak laki-laki dengan nama tersebut; ia diketahui memiliki tiga orang putri. Imam Al-Ghazali wafat di kampung halamannya, Thus, pada tanggal 14

Jumadil Akhir 505 H (19 Desember 1111 M), dan dikebumikan di kawasan Thabran (Fikri, 2022)

Riwayat Pendidikan Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali memulai pendidikan dari lingkungan keluarga, dengan mempelajari dasar-dasar agama dan Al-Qur'an dari ayahnya. Setelah ayahnya wafat, ia diasuh oleh seorang sufi bernama Ahmad ar-Rozakani, dan mulai mendalami fikih serta tasawuf. Karena keterbatasan biaya, ia menempuh pendidikan di madrasah yang menyediakan kebutuhan hidup para santri. Ia mempelajari tasawuf secara lebih mendalam dari Yusuf an-Nasaj, kemudian melanjutkan ke Jurjan untuk belajar pada Abu Nasr al-Isma'ili. Dalam perjalanan pulang, ia dirampok, dan peristiwa itu memotivasinya untuk menghafal seluruh ilmunya agar tidak hilang (Hasanah, 2021).

Tahun 1077 M, ia menuntut ilmu ke Naisabur dan berguru kepada ulama besar, Imam al-Haramain (al-Juwaini). Ia menjadi murid unggulan dan sempat menjadi asistennya dalam mengajar. Setelah wafatnya sang guru, Al-Ghazali diangkat oleh Nizham al-Mulk untuk menjadi pengajar utama di Madrasah Nizhamiyah Baghdad saat usianya baru 28 tahun. Selain mengajar, ia aktif dalam diskusi ilmiah dan memainkan peran penting sebagai penasihat dalam lingkaran pemerintahan (Fikri, 2022).

Karya-karya Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali dikenal sebagai salah satu tokoh Islam paling produktif dalam sejarah. Banyaknya karya yang ia tulis membuat sebagian ulama menyebutnya sebagai pemimpin para penulis. Meski begitu, jumlah pasti karyanya masih diperdebatkan. Ada yang menyebut sekitar 80 judul, sebagian lainnya hingga 457 karya menurut Abdurrahman Badawi, bahkan ada yang menyebut hampir 999 judul (Dodego, 2021). Karya-karya Al-Ghazali mencakup berbagai disiplin ilmu seperti filsafat, teologi (ilmu kalam), fiqh, ushul fiqh, tasawuf, akhlak, hingga tafsir. Di antaranya Filsafat dan Teologi meliputi *Maqashid al-Falasifah*, *Tahafut al-Falasifah*, *Al-Munqidz min Adh-Dhalal*, dan lainnya. Fiqh dan Ushul Fiqh: *Al-Wajiz*, *Al-Basith*, *Al-Mustasfa*, *Al-Mankhul*. Tasawuf dan Akhlak: *Ihya Ulumuddin*, *Kimiyau al-Sa'adah*, *Bidayah*

al-Hidayah, Mizan al-'Amal dan Tafsir: *Jawahir al-Qur'an, Yaqut al-Ta'wil* (40 jilid).

Kitab *Ihya Ulumuddin* dan Corak Pemikirannya

Kitab *Ihya Ulumuddin* merupakan karya terbesar Al-Ghazali yang ditulis selama masa pengasingannya di Damaskus dan kota-kota suci lainnya. Karya ini bertujuan mengintegrasikan aspek lahir (syariat) dan batin (tasawuf) dalam ajaran Islam. Al-Ghazali menulis *Ihya* untuk merespons kondisi umat Islam yang saat itu mulai meninggalkan ilmu agama dan terpengaruh oleh filsafat. Ia ingin menyatukan antara kaum sufi yang terlalu menekankan pengalaman spiritual dan kaum fukaha yang terlalu formalistik. Oleh karena itu, *Ihya* hadir sebagai sintesis antara syariat dan tasawuf (Syukur, 2024).

Meski banyak dipuji, karya ini juga mendapat kritik, terutama dari Ibnu Taymiyah. Kritik yang disampaikan antara lain: pengaruh filsafat Yunani dalam konsep ketuhanan, penggunaan logika filsafat, kutipan dari ajaran tarekat yang bersifat kasyaf, serta penggunaan hadis-hadis yang dianggap lemah atau palsu. (Junaedi & Wijaya, 2019). Namun demikian, *Ihya Ulumuddin* tetap dianggap sebagai karya klasik monumental yang membahas secara mendalam tentang penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), keutamaan ilmu, ibadah, adab, akhlak, dan cara membangun hubungan yang sehat dengan Allah dan sesama manusia (Chandra et al., 2023).

Pengertian *Insecure*

Insecure berasal dari kata *security* yang berarti keamanan atau ketenangan. Dengan tambahan awalan "in-", istilah ini menunjukkan keadaan di mana seseorang merasa tidak aman atau gelisah. Dalam konteks psikologis, *insecure* mengacu pada perasaan ketidakcukupan, keraguan terhadap diri sendiri, atau rasa takut terhadap penilaian orang lain (Puspita, 2024). Menurut Kamus Merriam Webster, istilah *insecure* berarti kurang percaya diri, sering disertai ketakutan dan kecemasan, tidak stabil, ragu-ragu, tidak yakin, kekurangan keamanan yang memadai serta kesulitan untuk memenuhi kebutuhan dasar secara konsisten. Abraham Maslow seorang psikolog yang mengembangkan hierarki kebutuhan, menyebutkan bahwa rasa aman dan pengakuan sosial adalah elemen penting dalam perkembangan individu.

Apabila kebutuhan dasar tidak terpenuhi, seseorang mungkin merasa tidak aman (*insecure*) dan kurang berharga (Meliana, 2023).

Jenis-jenis *Insecure*

1. *Insecure* fisik seringkali berasal dari ketidakpuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya. Hal ini bisa terkait dengan berat badan, bentuk tubuh, fitur wajah, atau kondisi kulit. Di era media sosial saat ini, tekanan untuk memiliki penampilan yang "sempurna" semakin meningkat, sehingga banyak orang merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri.
2. *Insecure* sosial berkaitan dengan ketakutan seseorang terhadap penilaian atau penolakan dari orang lain. Mereka mungkin merasa cemas saat berada di kerumunan atau merasa kesulitan untuk menjalin hubungan sosial. Jenis *insecure* ini sering kali dipicu oleh pengalaman masa lalu, seperti ditolak atau diejek oleh teman sebaya.
3. *Insecure* Prestasi ini muncul ketika seseorang merasa tidak cukup baik dalam hal prestasi atau kemampuan. Mereka mungkin merasa bahwa pencapaian mereka tidak sebanding dengan orang lain atau merasa perlu untuk selalu berprestasi lebih agar diakui.
4. *Insecure* dalam hubungan biasanya ditandai dengan ketakutan akan ditinggalkan, tidak dicintai, atau dikhianati oleh pasangan. Individu dengan jenis *insecure* ini cenderung bersikap posesif, cemburu, atau terlalu bergantung pada pasangannya.
5. *Insecure* finansial, ketakutan akan ketidakstabilan finansial atau ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup dapat menjadi sumber *insecure*. Meskipun seseorang mungkin memiliki pekerjaan dan pendapatan yang stabil, kekhawatiran tentang masa depan keuangan yang tidak pasti dapat memicu perasaan *insecure* (Puspita, 2024).

Ciri-ciri *Insecure*

1. Merasa Kurang Dihargai oleh Lingkungan Sekitar
2. Selalu Menyalahkan Diri Sendiri
3. Merasa Tidak Mampu Melakukan Sesuatu

4. Mengalami Kegagalan atau Penolakan
5. Menerima Perundungan atau Bullying (Noviana, 2023).

Dampak Negatif *Insecure*

Pada penelitian Dinda Meliana mengutip pendapat Rizky Melinda Sari yang menyatakan bahwa perasaan *insecure* yang berkelanjutan dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, antara lain:

1. Perasaan Tidak Berharga
2. Menjadi Pribadi yang Pasif
3. Gangguan Aktivitas Sehari-hari
4. Gangguan Kesehatan Mental (Meliana, 2023).

Konsep Syukur Menurut Imam Al-Ghazali

Menurut Imam Al-Ghazali, rasa syukur terdiri dari tiga bentuk yang masing-masingnya saling berkaitan dan membentuk rasa syukur secara utuh di antaranya sebagai berikut:

1. Ilmu (Pengetahuan)

Ilmu adalah suatu pemahaman tentang nikmat yang diterima dan pengakuan bahwa nikmat tersebut berasal dari sang pemberi nikmat yaitu Allah Swt. Seseorang tidak akan dapat bersyukur jika tidak memiliki pemahaman tentang nikmat yang diterimanya. Ilmu (pengetahuan) ini menumbuhkan keyakinan dalam hati bahwa segala nikmat berasal dari Allah, bukan dari manusia atau dirinya sendiri. Ada tiga aspek dari ilmu (pengetahuan) yang harus dipahami, yaitu:

- a. Kenikmatan itu sendiri, memahami bahwa sesuatu itu adalah nikmat bagi dirinya.
- b. Dzat yang memberi nikmat, mengenal siapa yang memberikan nikmat tersebut (Al-Ghazali, 2013).
- c. Sifat-sifat dzat yang memberi nikmat, memahami keberadaan dan sifat-sifat pemberi nikmat di mana sifat-sifat tersebut menyempurnakan pemberian nikmat hingga sampai kepada penerimanya (Al-Ghazali, 2013).

2. Hal ihwal (Keadaan Batin)

Hal Ihwal yaitu keadaan batin berupa rasa senang yang muncul dari penerimaan nikmat. Keadaan ini berakar pada pengenalan (ma'rifat) terhadap

sang pemberi nikmat. Hal ini diwujudkan melalui kegembiraan kepada Allah disertai sikap tunduk dan rendah hati. Namun, syukur ini hanya akan diakui jika memenuhi syaratnya, yaitu kegembiraan tersebut harus ditujukan kepada sang pemberi nikmat bukan kepada nikmat itu sendiri maupun perantara nikmat tersebut (Al-Ghazali, 2013). Adapun manusia hanyalah perantara yang dipilih Allah untuk menyampaikan nikmat kepada yang berhak. Oleh karena itu, rasa terima kasih atau syukur tidak hanya ditujukan kepada manusia sebagai perantara tetapi yang paling utama adalah bersyukur kepada Allah sang pemberi nikmat tersebut (Husna, 2013).

Adapun 3 tingkatan yang dimaksud dalam hal ihwal ini di antaranya sebagai berikut:

- a. Syukur yang belum sempurna terjadi ketika seseorang hanya menikmati kenikmatan tanpa mengingat pemberinya. Contohnya, seseorang yang bahagia memiliki kuda tetapi kegembiraannya hanya tertuju pada kuda tersebut bukan pada pemberinya. Seseorang dengan pandangan ini masih jauh dari makna syukur yang sejati.
- b. Syukur yang mulai mendekati makna sebenarnya, di mana seseorang merasa bahagia atas pemberian nikmat tetapi kebahagiaan itu tidak langsung tertuju pada pemberinya melainkan pada perhatian dan kebaikan pemberi. Ini adalah keadaan orang-orang saleh yang bersyukur kepada Allah Swt, beribadah kepada-Nya dengan rasa takut akan siksa-Nya dan harapan akan pahala-Nya (Al-Ghazali, 2013).
- c. Syukur tertinggi, yaitu ketika seorang hamba merasa bahagia dengan kenikmatan yang diberikan Allah Swt karena kenikmatan itu membantunya mendekatkan diri kepada-Nya dan berada di sisi-Nya (Al-Ghazali, 2013). Menurut Sayyid Qutub dalam tafsir QS. Ibrahim ayat 7, rasa syukur atas nikmat merupakan tanda keseimbangan jiwa manusia. Prinsip syukur adalah jiwa yang bersyukur akan senantiasa mendekatkan diri (muraqabah) kepada Allah dalam memanfaatkan nikmat-Nya tanpa mengingkari nikmat tersebut seperti merasa

sombong ataupun menggunakannya untuk hal-hal tercela seperti kejahatan dan kerusakan (R, 2023).

3. Amal (Perbuatan)

Amal adalah perbuatan atau implementasi dari rasa syukur yang diwujudkan dalam bentuk perbuatan maupun tindakan yang nyata. Amal perbuatan lahir dari kegembiraan sebagai hasil dari mengenal pemberi nikmat. Perbuatan ini mencakup syukur dengan hati (syukur qalbi), syukur ucapan (lisan) dan juga syukur anggota tubuh. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Syukur dengan Hati (Syukur qalbi)

Bersyukur dengan hati jauh lebih sulit dibandingkan dengan bersyukur melalui ucapan. Syukur hati membawa seseorang untuk menerima setiap anugerah, sekecil apa pun, dengan tulus tanpa keluhan atau keberatan. Rasa syukur ini juga menyadarkan betapa besar kemurahan dan kasih sayang Allah Swt., sehingga memunculkan pujian kepada-Nya dari lisan kita (Syukur, 2016). Syukur dengan hati terwujud dengan mengetahui dan menyadari bahwa Allah Swt., adalah pemberi segala nikmat. Pemahaman ini bukan hanya sebatas tentang pengetahuan akal saja tetapi juga melibatkan pengetahuan hati berupa perasaan dan keyakinan yang mendalam di dalam hati (Afrizal, 2008).

b. Syukur dengan Lisan (Ucapan)

Syukur dengan lisan adalah mengungkapkan dengan ucapan bahwa semua nikmat yang kita rasakan berasal dari karunia Allah Swt., disertai pujian kepada-Nya. Rasulullah Saw. telah mengajarkan cara bersyukur dengan lisan, sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an dan sunnah. Salah satu ucapan syukur yang diajarkan adalah *alhamdulillah*. Kata *hamd* atau pujian diucapkan kepada yang dipuji, meskipun ia tidak memberikan apa pun kepada kita. Huruf *al* dalam *al-hamdulillah*, menurut para ahli bahasa, disebut *al-lil-istighraq*, yang berarti mencakup keseluruhan. Dengan demikian, *al-hamdu* yang ditujukan kepada Allah bermakna bahwa Allah Swt adalah satu-satunya yang paling berhak menerima segala pujian, dan semua pujian pada akhirnya harus kembali kepada-Nya (Syukur, 2016).

Jika ketika memuji seseorang karena kebaikan atau kecantikannya kemudian orang tersebut mengembalikan semua pujian kepada Allah, itu berarti setiap pujian yang diberikan kepada manusia atas kebaikan atau kecantikannya kembali kepada Allah, karena sumber dari kebaikan dan kecantikan adalah Allah Swt. Sebaliknya, jika terdapat sesuatu yang dianggap kurang baik menurut pandangan manusia hal itu harus disadari sebagai keterbatasan manusia dalam mengukur dan menilai. Penilaian tersebut seringkali luput memahami hikmah di balik ketentuan Allah. Oleh karena itu, ungkapan syukur dengan lidah adalah *al-hamdulillah* (segala puji bagi Allah) (Sulastri, 2023).

c. Syukur dengan Anggota Tubuh

Bersyukur dengan anggota tubuh dilakukan dengan memanfaatkan nikmat-nikmat yang diberikan Allah untuk ketaatan serta menjaga diri dari perbuatan tercela. Bersyukur atas nikmat mata diwujudkan dengan menutup aib yang terlihat pada diri seorang muslim dan menghindari penggunaan mata untuk melihat hal-hal yang dilarang. Sedangkan, bersyukur atas nikmat telinga diwujudkan dengan tidak menyebarkan aib yang didengar dan hanya menggunakan telinga untuk mendengar hal-hal yang baik (Al-Ghazali, 2013). Imam Al-Ghazali juga menyebutkan bahwa ada tujuh anggota tubuh yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya untuk bersyukur, yaitu mata, telinga, lidah, tangan, perut, kemaluan, dan kaki. Semua anggota tubuh ini adalah anugerah dari Allah untuk kita (Surtini et al., 2023). Sebagai contoh, lidah seharusnya digunakan untuk mengucapkan kata-kata yang baik, berzikir, dan mengungkapkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan (Surtini et al., 2023).

Implementasi Konsep Syukur Imam Al-Ghazali Terhadap Upaya Mengatasi *Insecure*

Fenomena *insecure* yang semakin marak terjadi saat ini berdampak negatif pada perkembangan individu. Orang yang merasa *insecure* cenderung mengalami hambatan karena selalu berpikir negatif, kurang percaya diri, dan

merasa tidak mampu seperti orang lain. Seharusnya, mereka tidak perlu merasa *insecure* agar proses pengembangan potensi dapat berlangsung dengan baik. Menurut Chafsoh, *insecure* juga diartikan sebagai kondisi di mana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, dan akhirnya merasa rendah diri. Perasaan rendah diri ini membuat individu merasa tidak diterima oleh lingkungan karena merasa tidak sesuai dengan standar atau kriteria tertentu (Ria et al., 2023).

Fenomena *insecure* saat ini memiliki kaitan yang erat dengan perkembangan pesat teknologi digital khususnya media sosial. Media sosial yang semakin populer di berbagai kalangan terutama remaja dan telah menjadi kebutuhan utama untuk mengekspresikan diri dengan dampak yang bisa bersifat positif maupun negatif tergantung pada penggunaannya. Media ini memungkinkan komunikasi tanpa batas ruang dan waktu (Pahruroji et al., 2023).

Adapun beberapa langkah yang dapat di implementasikan sebagai upaya untuk mengatasi *insecure*, sebagai berikut:

1. Mencintai Diri Sendiri (*Self love*)

Mencintai diri sendiri adalah salah satu cara efektif untuk mengatasi perasaan *insecure*. Mencintai diri sendiri berarti kita menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri kita (Noviana, 2023). Ketika kita sudah bisa menerima diri, kita akan lebih mudah mengevaluasi diri dan tidak terjebak dalam perasaan negatif. Oleh karena itu, penting untuk memperbaiki pola pikir kita terhadap diri sendiri. Mengenali, menerima dan mencintai diri sendiri, untuk memahami sejauh mana kemampuan kita, serta mengetahui apa yang bisa dan tidak bisa kita lakukan. Kesadaran ini membantu untuk menentukan tujuan dan arah dalam menghadapi perasaan *insecure* terhadap pencapaian. Dengan begitu, kita bisa lebih bersyukur dan merasa cukup atas setiap prestasi yang telah diraih, meskipun masih ada kekurangan dan tantangan dalam proses menjadi individu yang lebih baik. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa syukur bukan hanya tentang menerima nikmat besar, tetapi juga menyadari bahwa segala sesuatu yang kita miliki adalah bagian dari rahmat-Nya (Widadt, 2022).

2. Mengurangi Waktu di Media Sosial

Media sosial saat ini memang memiliki banyak manfaat, namun disisi lain juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental. Melalui media sosial, kita sering melihat kehidupan orang lain yang terlihat penuh kebahagiaan, kepopuleran, dan kesenangan lainnya. Hal ini bisa memicu rasa kurang percaya diri atau perasaan *insecure*, utamanya pada *insecure* karena pencapaian (Noviana, 2023). Pada era modern, media sosial sering menampilkan gambaran kehidupan yang tampak sempurna, yang dapat memicu perasaan *insecure* dan kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Oleh karena itu, jika sulit untuk memfilter pengaruh dari kehidupan orang lain yang terlihat sempurna di media sosial, sebaiknya secara bertahap mengurangi waktu penggunaannya. Dengan demikian, kita dapat lebih fokus pada pencapaian diri sendiri, menjaga hati dari rasa iri, dan lebih mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Mensyukuri nikmat dengan menggunakan anggota tubuh, waktu, potensi untuk hal-hal yang lebih bermanfaat dan mendekatkan diri kepada Allah Swt (Al-Ghazali, 2013).

3. Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang Lain.

Membandingkan diri dengan orang lain sebenarnya tidak selalu buruk, tetapi sering kali kita lupa dan terus melakukannya hingga akhirnya melupakan kelebihan yang kita miliki. Kebiasaan ini juga dapat membuang banyak waktu yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk hal-hal yang lebih penting, terutama jika perbandingan tersebut dilakukan terhadap orang-orang di media sosial yang sering kali hanya menampilkan sisi terbaik mereka, bahkan terkadang tidak sesuai kenyataan. Fokuslah pada proses dan pencapaianmu, karena itu jauh lebih penting daripada sekadar membandingkan diri dengan pencapaian orang lain (NA, 2021).

Melewati masa sulit dengan lebih baik, maka fokus saja pada diri sendiri dan proses yang sedang dijalani. Dengan membiasakan diri untuk bersyukur, hidup akan terasa lebih damai dan tantangan dapat dihadapi dengan lebih tenang. Imam Al-Ghazali mengajarkan bahwa seseorang

seharusnya lebih fokus pada pemberian Allah kepadanya daripada melihat apa yang dimiliki orang lain. Dengan begitu, hati akan lebih tenang dan terhindar dari iri serta rasa kurang puas (Fianto, 2023).

4. Dikelilingi dengan Orang-orang yang Mendukung.

Lingkungan pertemanan dan cara bergaul memiliki peran penting dalam membentuk sifat dan karakter seseorang. Jika dikelilingi oleh orang-orang yang tidak mendukung, hal itu dapat membuatmu semakin tidak percaya diri dan berujung pada perasaan *insecure*. Sebaliknya, jika memiliki keluarga dan teman yang suportif akan membantu mendorong pola pikir yang lebih positif dan mengurangi kecenderungan untuk merasa *insecure*. Oleh karena itu, dalam memilih teman maupun lingkungan harus berhati-hati karena jika dikelilingi dengan orang-orang tidak mendukung, maka diri kita sendiri lah yang akan kesulitan (NA, 2021).

Pada konsep syukur menurut Imam Al-Ghazali di kelilingi dengan orang-orang yang mendukung merupakan bentuk syukur ilmu (pengetahuan) karena mengetahui dan menyadari bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pola pikir dan kepercayaan diri adalah lingkungan. Lingkungan individu dibesarkan dan menjalani kehidupan memiliki peran penting dalam membentuk identitas serta kepercayaan diri (Sari et al., 2015).

5. Menjadikan Kegagalan sebagai Motivasi.

Dalam menghadapi berbagai situasi termasuk saat merasa *insecure* karena merasa prestasi atau pencapaian kita masih tertinggal bahkan mengalami kegagalan jadikan kegagalan sebagai dorongan untuk maju. Ketika menerima hinaan atau cemoohan, gunakan itu sebagai pemicu untuk bangkit dan mengatasi kelemahan. Artinya, kegagalan seharusnya menjadi pelajaran berharga yang memotivasi untuk berubah dan terus memperbaiki diri untuk menggapai pencapaian yang masih tertinggal dari orang lain (Hapriyanto, 2023). Menurut konsep syukur Imam Al-Ghazali menjadikan kegagalan pada pencapaian sebagai motivasi merupakan wujud syukur ilmu (pengetahuan) karena individu yang menjadikan kegagalan sebagai pelajaran menunjukkan pemahaman bahwa pengalaman tersebut adalah kesempatan untuk memperbaiki diri. Kegagalan menjadi bagian dari proses belajar untuk menggapai pencapaian yang harus disyukuri.

6. Mengubah Pikiran Negatif dengan Pikiran Positif.

Salah satu upaya mengatasi rasa *insecure* adalah dengan mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif. Sebagian individu cenderung menyalahkan diri hingga stres sedangkan yang lain tetap tenang karena mampu melihat sisi positif dari situasi. Pola pikir sangat memengaruhi cara seseorang menghadapi masalah. Dengan berpikir positif dapat menghindari perasaan negatif seperti *insecure* utamanya pada *insecure* karena pencapaian. Pikiran positif juga membantu menerima takdir dengan ikhlas, menenangkan hati dan memudahkan pengambilan keputusan yang bijak (Noviana, 2023).

Mengubah pikiran negatif menjadi positif menurut syukur Imam Al-Ghazali merupakan bentuk ilmu (pengetahuan) hal ini melibatkan pemahaman mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan pola pikir. Dengan mengubah pola pikir negatif dengan pikiran yang positif akan mencerminkan penerapan ilmu yang membantu seseorang menjadi lebih tenang, menerima takdir dengan ikhlas dan mengambil keputusan yang lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari (Ichinose, 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas, mengatasi rasa *insecure* dapat dilakukan melalui enam langkah utama yaitu mencintai diri sendiri, membatasi waktu di media sosial, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, berada dalam lingkungan yang suportif, menjadikan kegagalan sebagai dorongan untuk maju, serta mengganti pikiran negatif menjadi positif. Keenam langkah ini sejalan dengan konsep syukur yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin*. Menurut Al-Ghazali, syukur tidak hanya berupa pengakuan lisan, tetapi juga melibatkan tiga aspek yaitu syukur dengan ilmu yaitu mengenali dan memahami kelebihan serta kekurangan diri, syukur dengan hati yakni kesadaran mendalam bahwa setiap nikmat berasal dari Allah dan syukur dengan perbuatan yaitu menggunakan nikmat tersebut secara tepat seperti menjaga waktu, tubuh, dan pikiran dari hal yang merugikan. Contohnya adalah membatasi penggunaan media sosial, menghindari perbandingan diri dengan orang lain, serta berpikir positif. Dengan demikian, langkah-langkah untuk mengatasi *insecure* bukan hanya

pendekatan psikologis semata melainkan juga merupakan wujud nyata dari rasa syukur dalam perspektif spiritual. Ketika seseorang mampu mensyukuri apa yang dimiliki, ia akan lebih mudah menerima dirinya sendiri, merasa cukup, dan mencapai ketenangan batin.

KESIMPULAN

Konsep syukur menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* terdiri dari tiga bentuk. Pertama, ilmu (pengetahuan) yaitu kesadaran bahwa semua nikmat yang diterima berasal dari Allah Swt. Kedua, hal ihwal yaitu keadaan batin yang muncul dari kesadaran akan nikmat tersebut, mencakup rasa terima kasih dan kebahagiaan atas nikmat yang diterima. Ketiga, amal yaitu tindakan nyata yang merupakan wujud dari rasa syukur, yang diwujudkan melalui syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan anggota tubuh. Untuk memahami hakikat syukur secara utuh, tidak cukup menjelaskan satu aspek saja, semua tingkatan atau elemen harus dijelaskan secara komprehensif. Karena definisi syukur sering kali disampaikan secara terbatas, sehingga dibutuhkan penjelasan yang menyeluruh untuk memahami maknanya secara sempurna.

Insecure dapat diatasi melalui berbagai langkah yang bertujuan untuk membangun kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri. Beberapa upaya yang dapat dilakukan meliputi mencintai diri sendiri, mengurangi waktu di media sosial, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, serta berada di lingkungan yang suportif yang mendorong pertumbuhan dan penerimaan diri, menjadikan kegagalan sebagai motivasi untuk berkembang dan mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif juga dapat membantu dalam mengatasi *insecure*. Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten, individu dapat mencapai sikap syukur sebagaimana pada perspektif Imam Al-Ghazali. Hal ini akan memungkinkan individu untuk lebih menghargai dirinya sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan secara perlahan mengatasi rasa *insecure* yang dialami.

REFERENSI

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar : CV. Syakir Media Press, 2021
- Ady, Diovan. *Tidak Baik-Baik Saja*. Jombang : Guepedia, 2021
- Afrizal, Lalu Hendri. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, Dan Tawakal*. Jakarta Timur : PT. Grafindo Media Pratama, 2008.
- Al-Fauzan, Abdullah Bin Shahih. *Menjadi Hamba Yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqwam, 2013
- Al-Ghazali, Al-Imam. *Ihya Ulumuddin, Dar al-Hadits*, 2004/ 1425 H, Kairo, Mesir. Diterjemahkan Oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah, *Ihya Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama Jilid 8 Sabar dan Syukur*. Jakarta: Republika Penerbit, Cet ke 1, 2013
- Amelia, Marsela. *Bersyukur Bukan Insecure*. Garut : Guepedia, 2021
- Aziz, Abdul. *Seni Menikmati Hidup: Perspektif Al-Qur'an, Hadis, dan Ulama*. Inramayu : CV. Adanu Abimata, 2023
- Bachtiar, Alam. *OBAT MINDER Rahasia Menjadi Pribadi Percaya Diri, Berani Tampil Beda dan Dikagumi*. Yogyakarta: Araska Publisher, 2020
- Chandra, Robby Igusti, dkk.,. *Nasib Agama, Pendidikan, dan Hubungan Sosial dalam Metaverse*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2023
- Dodego, Subhan Hi Ali Dodego. *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam*. Jawa Barat: Guepedia, 2021
- Fakhri, Nurfitriany. *Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial*. Jurnal Psikologi, Universitas Negeri Makasar, Vol 2, No 1, 2017
- Fianto, Yosep. *ASN Berbisnis Tetap Berprestasi dan Menginspirasi*. Malang : MNC Publishing, 2023
- Fikri, M. Kamalul. *Imam Al-Ghazali*. Yogyakarta: Laksana, 2022
- Hapriyanto, Lasmana Fajar. *Cara Mudah Mengatasi Insecure*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023
- Hasanah, Uswatun. *Konsep Pendidikan Keluarga "Al-Madrasah Al-Ula": Kajian Pemikiran Al-Ghazali*. Temanggung: YAPTINU, 2021
- Husna, Aura. *Kaya Dengan Bersyukur*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama,

2013

- Ichinose, Yumoke. *Rahasia Mengatasi Kecemaesan: Panduan Praktis Untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia*. Jakarta: Penerbit Yumoke Ichinose, 2024
- Ilahi, Mohammad Takdir. *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif Untuk Menanggapi Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2019
- Indra, Dewi. *The Secret Of Thinking Big (Memaksimalkan Potensi Berpikir Untuk Kesuksesan Hidup dan Bisnis)*. Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA, 2021
- Junaedi, Mahfud dan Mirza Mahbub Wijaya. *Pengembangan Paradigma Keilmuan Perspektif Epistemologi Islam*. Jakarta: Kencana, 2019
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2011
- Meliana, Dinda,. *Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an*. SKRIPSI. Jakarta: UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA, 2023
- NA, Mei. *Bersyukur Itu Seru*. Jakarta: Guepedia, 2021
- Noviana, Riza. *Hidup Ini Asyik, Jangan Dibikin Pelik: Rahasia Berdamai Dengan Apa Yang Terjadi Dalam Hidup*. Jawa: CV. Abadi Selaras Karya, 2023
- Pahruroji, Muhammad dkk. *Intensitas Penggunaan Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Perilaku Serta Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Dinamika Sosial Budaya, Vol 25, No 2, 2023
- Pransiska, Toni. *Meneropong Wajah Studi Islam Dalam Kacamata Filsafat : Sebuah Pendekatan Alternatif*, Jurnal Intizar, Vol 23, No 1, 2017
- Puspita, Kurnia. *Menjadi Pribadi Otentik dengan Mengenal Diri*. Bantul: Victory Pustaka Media, 2024
- Qhadir, Muhammad,. *Tetaplah Bersyukur*,. Yogyakarta: DIVA Press, 2017
- R, M. *Makna Syukur Dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Ayat-ayat Syukur Dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Azim Karya Sahal Al-Tustari*. Sekolah Tinggi Agama Islam Sadra, 2023
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011
- Ria, Nursidah .,dkk. *Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Insecure*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Vol 07, No 01, 2023

- Rohim, Abdal, dkk., *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023*. Journal National Nursing Confrence, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan, Vol 1, No 2, 2023
- Sari, Rima Permata, dkk., *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Pikir Masyarakat Terhadap Pentingnya Pendidikan Di Desa Cugung*. Jurnal Kultur Demokrasi, Vol 3, No 7, 2015
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, 2013
- Suhada, Muhammad. *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama*. Yogyakarta: Suka Press, UIN Sunan Kalijaga, 2019
- Sulastri. *Pendidikan Syukur Menurut Al-Qur'an*. Jakarta: *Jurnal of Islamic Studies Review*, UIN Syarif Hidayatullah, Vol 03, No 02, 2023
- Surtini, dkk., *Maka Nikmat Tuhanmu Yang Manakah Yang Kamu Dustakan?: Bimbingan Konseling Berbasis Religiusitas*, Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023
- Syarbini, Amirulloh dan Aep Kusnawan. *11 Ibadah Dahsyat Pelancar Rezeki*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2021
- Syukur, Abd. *Al-Ghazali*. Yogyakarta: DIVA PRESS, 2024
- Syukur, Abdul. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, Dan Tawakal*. Yogyakarta: Safirah, 2016
- Widadt, Wardatul. *Prasangka introvert*. Banyuwangi: Guepedia, 2022