

**ANALISIS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
(PENATAAN ULANG PIKIRAN) BERBASIS NILAI-NILAI
ISLAM DALAM BUKU “*INSECURITY IS MY MIDDLE NAME*”**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Bidang Ilmu Dakwah



OLEH :

NAMA : M. FIQRI ALFALAQ

NIM: 22661011

PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

TAHUN 2026

PENGAJUAN SKRIPSI

Hal : Pengajuan Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa atas nama:

Nama : M Fiqri Alfalaq
NIM : 22661011
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Analisis Teknik Cognitive Restructuring (Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai-Nilai Islam Dalam Buku "*Insecurity Is My Middle Name*"

Kami berpendapat bahwa Skripsi ini sudah layak diajukan dalam sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup tahun 2026.

Demikian Persetujuan ini kami buat atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Curup, Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Savri Yansah, M.Ag

NIP. 199010082019081001



Pajrun Kamil, M.Kom.I.

NIP. 198105152025211007

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M Fiqri Alfalaq
Nomor Induk Mahasiswa : 22661011
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul Skripsi : Analisis Teknik Cognitive Restructuring
(Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai-Nilai
Islam dalam buku "*Insecurity Is My Middle
Name*"

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini bukan merupakan Karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebut dalam referensi. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan seperlunya.



Juli 2026

M Fiqri Alfalaq



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Dr. AK Gani No. 01 Kotak Pos 106 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: advan@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : **427** /In.34/TU/PP.06.9/08/2026

Nama : M Fiqri Alfalaq
NIM : 22661011
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Analisis Teknik Cognitive Restructuring (Penataan Ulang
Pikiran) Berbasis Nilai-Nilai Islam dalam Buku Insecurity Is My
Middle Name

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup,
pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 04 Agustus 2026
Pukul : 09.00-10.30
Tempat : Runggan Rapat FUAD

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

TIM PENGUJI

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Savri Yansah, M.Ag

NIP. 199010082019081001

Pajun Kamb, M.kom.I

NIP. 198105152025211007

Penguji I,

Penguji II,

Dr. Addahri Hafidz Awlawi, S.Pd.I., M.Pd.Kons

NIP. 198801032014031002

Anrial, M.Ag

NIP. 19404282023211011

Mengesahkan,
Dekan



Dr. Fachrudin, S.Ag., M.Pd.I

NIP. 197501122006041009

KATA PENGANTAR



Assalamu''alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang Maha Kuasa berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini. Sholawat beserta salam tak lupa pula kita hanturkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya, karena berkat beliau sehingga pada saat ini kita berada dalam zaman yang penuh dengan rahmat dan ilmu pengetahuan.

Berkat semua itu juga sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi yang berjudul “Analisis Teknik Cognitive Restructuring (Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai Islami Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name*” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana program studi bimbingan penyuluhan Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam penyusunan skripsi ini, tanpa peranan mereka peneliti tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah , M.Pd.I selaku Rektor IAIN Curup.
2. Ibu Dr. Eka Apriani, M.Pd Selaku Wakil Rektor I Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Bapak Dr. Sakut Anshori, S.Pd.I., M.Pd. Selaku Wakil Rektor II Institut Agama Islam Negeri Curup. Bapak

Dr. Sagiman, M.Kom, Selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri Curup.

3. Dr. Fakhruddin, M.Pd.I Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
4. Bapak Dr. Addahri Hafidz Awlawi, M.Pd., Kons. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
5. Dosen Pembimbing I Bapak Dr. Savri Yansah, M.Ag. dan Dosen Pembimbing II Bapak Pajrun Kamil, M.Kom.I. yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, serta petunjuk-petunjuk pada penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua tercinta, ayahanda Edison Pramudian dan ibunda Deti Deswita, atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tulus dalam mendidik dan membimbing penulis. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan keduanya dengan pahala, ampunan, taufik, dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.
7. Penulis tidak lupa pula mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada adik tercinta, Faiz Fajar Sidik dan Farizah Caca Paudiyah serta seluruh keluarga sanak saudara yang telah memberikan dukungan serta bimbingan kepada penulis semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan yang diberikan.
8. Penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa dan

seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan tersebut mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Kepahiang, Juli 2026

M Fiqri Alfalaq

NIM.22661011

MOTTO

ALLAH SAID:

وَمَنْ لَمْ يَشْكُرْ عَلَى نِعْمَائِي، وَلَمْ يَصْبِرْ
عَلَى بَلَائِي، وَلَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي، فَلْيَخْرُجْ
مِنْ تَحْتِ سَمَائِي وَلْيَطْلُبْ رَبًّا سِوَايَ

“And who isn’t grateful for My favours, not patient for My trials, and
not pleased with My judgement, so come out from under My heaven
and seek a God other than Me.”

“Siapa yang tidak bersyukur atas nikmat-Ku, tidak bersabar atas cobaan-Ku, dan
tidak ridho dengan ketentuan-Ku, maka keluarlah dari bawah langit-Ku dan
carilah Tuhan selain Aku.”

PERSEMBAHAN

Assalamu‘alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, berkat rahmat, karunia, serta doa yang senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah Swt., skripsi yang berjudul “Analisis Teknik Cognitive Restructuring (Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai-Nilai Islami Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name*” akhirnya dapat penulis selesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Karya ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Edison Pramudian dan Ibunda Deti Deswita, yang telah membesarkan, mendidik, membimbing, serta mencurahkan kasih sayang yang tiada batas kepada penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, pengorbanan, kerja keras, dukungan, serta harapan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis dalam menempuh pendidikan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Swt. membalas seluruh pengorbanan Ayah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda, mengampuni segala dosa-dosanya, mengangkat derajat keduanya, melimpahkan kesehatan, keberkahan umur, rezeki yang halal, serta senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti dan kebanggaan penulis kepada Ayah dan Ibu.
2. Adik-adik tercinta, Ananda Faiz Fajar Sidik dan Adinda Fariza Caca Faudiyah, yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat, perhatian, serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini, juga kepada adik tersayang

Arega Rinsi Kiswanto. Terima kasih atas kebersamaan, nasihat, dan kasih sayang yang selalu diberikan. Semoga skripsi ini menjadi langkah awal bagi penulis untuk terus berjuang, menggapai cita-cita, dan mengangkat derajat keluarga. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan keberkahan, kebahagiaan, kesehatan, serta kemudahan dalam setiap langkah kehidupan kita.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

ABSTRAK

M. Fiqri Alfalaq, NIM. 22661011, “**Analisis Teknik *Cognitive Restructuring* (Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai-Nilai Islam dalam Buku *Insecurity is My Middle Name*.**” Skripsi, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, 2026.

Tingginya prevalensi insecurity di kalangan generasi muda Indonesia serta minimnya kajian akademis yang menganalisis teknik cognitive restructuring dari perspektif nilai-nilai Islami dalam literatur self help populer. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis gambaran teknik cognitive restructuring serta nilai-nilai Islami yang menjadi basis teknik tersebut dalam buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin.

Penelitian ini merupakan penelitian kajian kepustakaan (library research) dengan metode analisis isi (content analysis) kualitatif. Sumber data primer adalah buku *Insecurity is My Middle Name*, sedangkan sumber data sekunder meliputi buku, jurnal, dan sumber keislaman yang relevan. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis dengan model reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring tergambar melalui enam tahapan yang terwujud dalam delapan teknik, yaitu validasi diri, pertanyaan Sokrates, dekonstruksi standar tidak realistis, reframing perspektif, perbandingan diri yang sehat, afirmasi berbasis nilai Islam, penerimaan diri bertahap, serta tafakkur dan refleksi diri. Adapun nilai-nilai Islami yang menjadi basis teknik tersebut adalah husnuzhan, tawakkal, muhasabah, qana'ah, dan tafakkur, yang masing-masing berkaitan erat dengan tahapan cognitive restructuring tertentu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa buku *Insecurity is My Middle Name* memuat integrasi yang koheren antara teknik konseling kognitif-perilaku dan nilai-nilai spiritual Islam.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring, Nilai-Nilai Islami, Insecurity, Bimbingan Penyuluhan Islam, Content Analysis*

ABSTRACT

M. Fiqri Alfalaq, NIM. 22661011, **“An Analysis of Cognitive Restructuring Techniques Based on Islamic Values in the Book Insecurity is My Middle Name”**, Undergraduate Thesis, Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Ushuluddin Adab and Da’wah, State Islamic Institute (IAIN) of Curup, 2026.

This research is motivated by the high prevalence of insecurity among Indonesian youth and the lack of academic studies analyzing cognitive restructuring techniques from an Islamic values perspective within popular self-help literature. This study aims to describe and analyze the depiction of cognitive restructuring techniques and the Islamic values underlying those techniques in the book *Insecurity is My Middle Name* by Alvi Syahrin.

This research is a library research study employing qualitative content analysis. The primary data source is the book *Insecurity is My Middle Name*, while secondary data sources include relevant books, journals, and Islamic references. Data were collected through documentation techniques and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing and verification.

The findings show that cognitive restructuring is depicted through six stages manifested in eight techniques: self-validation, Socratic questioning, deconstruction of unrealistic standards, perspective reframing, healthy self-comparison, Islamic-based affirmation, gradual self-acceptance, and tafakkur with self-reflection. The Islamic values underlying these techniques are husnuzhan, tawakkal, muhasabah, qana'ah, and tafakkur, each closely related to a specific stage of cognitive restructuring. This study concludes that the book *Insecurity is My Middle Name* contains a coherent integration between cognitive-behavioral counseling techniques and Islamic spiritual values.

Keywords: Cognitive Restructuring, Islamic Values, Insecurity, Islamic Guidance and Counseling, Content Analysis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
PENGAJUAN SKRIPSI	II
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	III
SURAT PENGESAHAN.....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
MOTTO	VIII
PERSEMBAHAN	IX
ABSTRAK.....	XI
DAFTAR ISI	XIII
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Penelitian Relevan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Penelitian Terdahulu (State of the Art).....	14
B. Landasan Teori <i>Cognitive Restructuring</i>	19
C. Nilai-Nilai Islam dalam Modifikasi Perilaku/Kognitif.....	24
D. Tinjauan Buku “Insecurity is My Middle Name”	29
E. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu Penelitian.....	39
C. Subjek dan Objek Penelitian	40
D. Sumber Data Penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Pengolahan Data.....	43

G. Teknik Analisis Data	45
H. Teknik Keabsahan Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	49
B. Hasil Pengkodean	50
C. Hasil dan Pembahasan	53
BAB V.....	75
PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu paling mendesak di era modern ini. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental, di mana kecemasan dan depresi mendominasi sebagai kondisi yang paling umum.¹ Salah satu kondisi psikologis yang menjadi akar dari permasalahan tersebut adalah *insecurity* atau rasa tidak aman pada diri sendiri, yaitu kondisi di mana individu merasakan keraguan yang mendalam terhadap nilai diri, kemampuan, dan kelayakannya untuk diterima oleh lingkungan sosial. Kondisi ini sangat erat kaitannya dengan pola pikir negatif yang bersifat distortif tentang diri sendiri yang dalam pendekatan kognitif perilaku dikenal sebagai *cognitive distortion*.²

Di Indonesia, kondisi kesehatan mental tidak menunjukkan gambaran yang lebih baik. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi depresi paling banyak ditemukan pada kelompok usia 15-24 tahun, sementara data dari Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa menunjukkan bahwa gangguan kecemasan meningkat

¹ World Health Organization, *Mental Health Atlas 2024* (Geneva: WHO Press, 2024), hlm. 5.

² Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression* (New York: The Guilford Press, 1979), hlm. 11.

menjadi 16% dan gangguan depresi menjadi 17,1%, meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan data Riskesdas 2018.³ Kondisi ini sangat mengkhawatirkan mengingat kelompok usia tersebut merupakan generasi muda yang menjadi tulang punggung bangsa di masa mendatang. Permasalahan *insecurity* di kalangan mereka semakin diperparah oleh tekanan sosial yang bersumber dari perbandingan sosial di media sosial, standar penampilan fisik yang tidak realistis, serta kekhawatiran berlebihan tentang masa depan.⁴

Dalam konteks menangani *insecurity* yang bersumber dari distorsi kognitif tersebut, teknik *cognitive restructuring* atau penataan ulang pikiran hadir sebagai salah satu pendekatan konseling yang paling relevan dan terbukti efektif. Teknik ini bekerja dengan cara membantu individu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang distortif, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih sehat dan realistis.⁵ Rufaidah dan Karnali dalam penelitiannya membuktikan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling perorangan terbukti mampu mereduksi gangguan kecemasan yang dialami klien secara signifikan.⁶

³ Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, *Laporan Prevalensi Gangguan Mental Indonesia 2024* (Jakarta: Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, 2024), hlm. 3.

⁴ Alvi Syahrin, *Insecurity is My Middle Name* (Bengkulu: Alvi Ardhi Publishing, 2021), hlm. 12.

⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 225.

⁶ A. Rufaidah dan Y. Karnali, "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan," *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (2020): 45.

Namun demikian, dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim, pendekatan konseling yang bersifat sekuler semata kerap dirasakan kurang menyentuh dimensi spiritual yang sesungguhnya menjadi sumber kekuatan terbesar bagi individu. Islam sebagai sistem nilai yang holistik sesungguhnya telah lebih dahulu mengajarkan konsep penataan ulang pikiran melalui ajaran *husnuzhan* (berprasangka baik), *tawakkal* (berserah diri kepada Allah), *qana'ah* (menerima dengan lapang dada), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *tafakkur* (perenungan mendalam). Hamdan dalam penelitian internasionalnya menegaskan bahwa berbagai keyakinan dalam ajaran Islam secara inheren mengandung elemen-elemen yang sejalan dengan prinsip-prinsip cognitive restructuring sehingga keduanya dapat diintegrasikan secara produktif dalam layanan konseling bagi klien Muslim.⁷

Salah satu karya yang mendapat sambutan luas di kalangan anak muda Indonesia adalah buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin yang diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing pada tahun 2021. Buku setebal 264 halaman yang terbagi dalam lima bagian dan 45 bab ini secara substantif memuat upaya penulis untuk mengajak pembaca berdamai dengan kondisi *insecurity* melalui pendekatan yang positif dan bertumbuh, sekaligus secara konsisten mengintegrasikan nilai-nilai keislaman melalui penggalan ayat Al-Qur'an, hadis, dan nasihat berbasis agama sebagai

⁷ Aisha Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2008): 101.

landasan spiritualnya.⁸ Namun hingga saat ini belum ada kajian akademis yang secara spesifik menganalisis dimensi teknik *cognitive restructuring* berbasis nilai Islami yang terkandung di dalamnya dari perspektif keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam. Kesenjangan akademis inilah yang mendorong peneliti untuk mengangkat judul "Analisis Teknik *Cognitive Restructuring* (Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai-nilai Islami dalam Buku *Insecurity is My Middle Name*" sebagai topik penelitian dalam skripsi ini.

Fenomena insecurity yang dibiarkan tanpa penanganan yang tepat tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu secara personal, tetapi juga berpotensi menghambat produktivitas dan partisipasi sosial generasi muda secara lebih luas. Ketika seseorang terus-menerus disibukkan oleh perasaan tidak cukup baik, energi dan perhatian yang seharusnya dapat dialokasikan untuk pengembangan diri, pendidikan, maupun kontribusi sosial justru banyak terserap untuk bergulat dengan pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri. Kondisi inilah yang menjadikan penanganan *insecurity* bukan sekadar persoalan kesehatan mental individual semata, melainkan juga persoalan yang memiliki dimensi sosial dan bahkan dimensi keumatan bagi masyarakat Muslim Indonesia yang menaruh harapan besar pada generasi mudanya.

⁸ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 15.

B. Batasan Masalah

1. Batasan objek penelitian

Penelitian ini membatasi objek kajiannya secara eksklusif pada buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin yang diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing pada cetakan pertama bulan Mei tahun 2021 dengan nomor ISBN 978-623-97002-0-1 dan tebal 264 halaman.⁹ Penelitian ini tidak mencakup karya-karya lain dari penulis yang sama maupun karya serupa dari penulis lain.

2. Batasan fokus analisis

Penelitian ini membatasi analisisnya pada dua aspek utama yaitu:

- a. identifikasi dan analisis teknik *cognitive restructuring* yang secara eksplisit maupun implisit terkandung dalam isi buku.
- b. identifikasi dan analisis nilai-nilai Islami yang menjadi basis teknik penataan ulang pikiran tersebut. Penelitian ini tidak melakukan uji efektivitas teknik secara klinis atau eksperimental dan tidak melakukan penelitian lapangan terhadap pembaca buku.

3. Batasan perspektif keilmuan

Penelitian ini menganalisis objek kajiannya semata-mata dari perspektif keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam dengan menggunakan dua kerangka teori utama yaitu teori teknik *cognitive restructuring* dan kerangka nilai-nilai Islami yang relevan sebagaimana bersumber dari Al-

⁹ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 1.

Qur'an, hadis, dan khazanah keilmuan Islam.¹⁰

4. Batasan konsep insecurity yang dikaji

Penelitian ini membatasi konsep insecurity yang dikaji pada lima bentuk yang secara eksplisit dibahas dalam buku yaitu: insecurity terkait penampilan fisik, *insecurity* terkait kekhawatiran akan masa depan, *insecurity* akibat perasaan tertinggal dari teman sebaya, insecurity dalam bentuk kebencian terhadap diri sendiri, dan *insecurity* dalam proses berdamai dengan diri sendiri.¹¹

5. Batasan nilai-nilai islami yang dianalisis

Penelitian ini membatasi nilai-nilai Islami yang dianalisis pada nilai-nilai yang secara langsung dikutip atau diformulasikan oleh penulis di dalam buku berupa ayat Al-Qur'an, hadis, dan prinsip-prinsip ajaran Islam yang dinarasikan dalam buku tersebut.

6. Batasan metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian kepustakaan (*library research*) dengan teknik analisis isi (*content analysis*) sebagaimana dikembangkan oleh Krippendorff.¹² Penelitian ini tidak menggunakan instrumen pengumpulan data lapangan sehingga temuannya bersifat analitis deskriptif.

¹⁰ Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective": 100.

¹¹ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 5.

¹² Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, 2nd ed. (California: SAGE Publications, 2004), hlm. 18.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana teknik *cognitive restructuring* (penataan ulang pikiran) tergambar dalam buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin?
2. Bagaimana nilai-nilai Islami yang menjadi basis teknik *cognitive restructuring* (penataan ulang pikiran) dalam buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis teknik *cognitive restructuring* (penataan ulang pikiran) yang tergambar dalam buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin.
2. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis nilai-nilai Islami yang menjadi basis teknik *cognitive restructuring* (penataan ulang pikiran) dalam buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam khususnya dalam hal pengembangan teknik konseling yang mengintegrasikan pendekatan kognitif-perilaku dengan nilai-nilai Islami sebagai satu kesatuan yang utuh.¹³

¹³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 4.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi akademis awal yang membuka ruang bagi kajian-kajian lanjutan tentang analisis teknik konseling dalam literatur *self help* bercorak Islami yang masih sangat terbatas dalam dunia akademis BPI di Indonesia.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam memperkuat argumen bahwa ajaran Islam menyimpan kekayaan nilai yang sangat relevan dan dapat berdialog secara produktif dengan perkembangan ilmu psikologi dan konseling kontemporer.¹⁴

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konselor dan penyuluh agama Islam penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan rujukan dalam memperkaya pendekatan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada klien yang tengah mengalami permasalahan *insecure*.
- b. Bagi mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu contoh kajian kepustakaan yang menunjukkan bahwa sumber-sumber analisis dalam penelitian BPI dapat menjangkau karya-karya literatur populer yang mengandung nilai dan teknik konseling yang relevan.

¹⁴ Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective": 114.

- c. Bagi masyarakat umum, khususnya generasi muda yang sedang mengalami persoalan *insecurity*, penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan bahwa proses penyembuhan dan penataan ulang pikiran bukan hanya merupakan urusan psikologis semata, tetapi juga memiliki akar yang dalam pada ajaran dan nilai-nilai agama Islam yang selama ini mungkin belum mereka sadari relevansinya dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Bagi penulis secara pribadi, penelitian ini merupakan bagian dari proses pembelajaran yang sangat berharga dalam upaya memahami secara lebih mendalam keterkaitan antara ilmu konseling modern dan nilai-nilai keislaman, sekaligus sebagai bentuk tanggung jawab akademis dalam memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan disiplin ilmu yang selama ini ditekuni.

F. Penelitian Relevan

1. penelitian Hamdan yang berjudul *Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective* yang diterbitkan dalam *Journal of Muslim Mental Health* pada tahun 2008. Hamdan berargumen bahwa berbagai keyakinan dalam ajaran Islam dapat diintegrasikan secara produktif ke dalam proses konseling yang menggunakan kerangka cognitive restructuring.¹⁵ Persamaannya terletak pada topik utama yaitu integrasi teknik cognitive restructuring dengan nilai-nilai Islam. Perbedaannya adalah penelitian

¹⁵ Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective": 114.

Hamdan bersifat konseptual-teoritis dalam konteks klinis, sedangkan penelitian ini bersifat analisis isi terhadap literatur *self help* berbahasa Indonesia.

2. penelitian Ramadhanty dan Nurjannah yang berjudul *Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan* yang diterbitkan dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* pada tahun 2023. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik cognitive restructuring memiliki relevansi yang kuat dengan konsep-konsep kunci dalam Islam.¹⁶ Persamaannya terletak pada metode kajian kepustakaan dan fokus terhadap relasi antara cognitive restructuring dan nilai Islami. Perbedaannya adalah penelitian Ramadhanty dan Nurjannah bersifat kajian konseptual murni sedangkan penelitian ini bersifat analisis isi terhadap karya buku yang konkret.
3. penelitian Khairat yang berjudul *Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur* yang diterbitkan dalam *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* pada tahun 2025. Penelitian ini menegaskan bahwa teknik cognitive restructuring merupakan teknik lintas pendekatan yang relevan dikombinasikan dengan pendekatan konseling lain.¹⁷ Perbedaannya terletak pada objek dan cakupan analisis

¹⁶ Citra Ramadhanty dan Nurjannah, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 88.

¹⁷ Imalatul Khairat, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling: Mengubah Pola

serta tidak mengintegrasikannya dengan nilai Islami secara spesifik.

4. penelitian Ibtisamah dan Nasoha yang berjudul *Nilai-nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Insecurity is My Middle Name Karya Alvi Syahrin dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam* pada tahun 2023. Penelitian ini merupakan kajian yang paling dekat secara objek dengan penelitian yang sedang dilakukan karena sama-sama menjadikan buku *Insecurity is My Middle Name* sebagai sumber utama analisis.¹⁸ Perbedaannya sangat signifikan karena penelitian Ibtisamah dan Nasoha berada dalam disiplin PAI dengan fokus nilai pendidikan karakter sedangkan penelitian ini berada dalam disiplin BPI dengan fokus teknik cognitive restructuring berbasis nilai Islami.
5. penelitian tentang integrasi cognitive restructuring dan nilai qana'ah sebagai strategi konseling Islam untuk mengatasi FoMO yang diterbitkan dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* pada tahun 2024. Penelitian ini membuktikan bahwa integrasi cognitive restructuring dan qana'ah mampu mengubah pikiran irasional menjadi pola pikir adaptif yang berlandaskan syukur dan penerimaan diri.¹⁹ Perbedaannya adalah penelitian tersebut merupakan studi kasus lapangan sedangkan penelitian ini merupakan kajian kepustakaan.

Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur," *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2025): 25.

¹⁸ Izzati Ibtisamah dan Ahmad Muhammad Mustain Nasoha, "Nilai-nilai Pendidikan Karakter dalam Buku *Insecurity is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam" (Skripsi, UIN Surakarta, 2023), hlm. 3.

¹⁹ "Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana'ah sebagai Strategi Konseling Islam untuk Mengatasi FoMO pada Remaja Pengguna TikTok," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* (2024): 12.

6. penelitian Nurfadiilah yang berjudul “Nilai-nilai Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Motivasi Diri: Analisis Isi dalam Buku Unlimited You Karya Wirda Mansur” pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan dan metode analisis isi terhadap nilai-nilai bimbingan konseling Islam dalam sebuah buku self help karya penulis muda Indonesia.²⁰
7. Persamaannya terletak pada objek berupa buku *self help* populer serta metode kajian kepustakaan dan analisis isi yang digunakan. Perbedaannya adalah penelitian Nurfadiilah berfokus pada nilai-nilai bimbingan konseling Islam secara umum untuk peningkatan motivasi diri, tanpa menyandingkannya dengan teknik konseling kognitif tertentu seperti cognitive restructuring sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini.
8. penelitian tentang nilai-nilai bimbingan konseling Islami untuk meningkatkan spiritualitas pembaca melalui analisis terhadap buku Anggukan Ritmis Kaki Pak Kiai karya Emha Ainun Nadjib pada tahun 2021. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kajian kepustakaan terhadap sebuah karya sastra populer untuk mengidentifikasi nilai-nilai bimbingan konseling Islami di dalamnya.²¹

²⁰ Syifa Nurfadiilah, "Nilai-nilai Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Motivasi Diri: Analisis Isi dalam Buku Unlimited You Karya Wirda Mansur" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), hlm. 45.

²¹ "Nilai-nilai Bimbingan Konseling Islami untuk Meningkatkan Spiritualitas Pembaca: Studi Analisis terhadap Buku Anggukan Ritmis Kaki Pak Kiai Karya Emha Ainun Nadjib" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), hlm. 38.

9. Persamaannya terletak pada pola penelitian yang sama, yaitu analisis nilai BKI dalam sebuah karya literatur populer melalui kajian kepustakaan. Perbedaannya terletak pada jenis karya yang dikaji serta fokus nilai yang diteliti, di mana penelitian tersebut menyoroti nilai spiritualitas secara umum sedangkan penelitian ini menyoroti secara spesifik *teknik cognitive restructuring* berbasis nilai Islami.

Kedua penelitian tambahan di atas semakin menegaskan bahwa pola penelitian berupa analisis nilai bimbingan konseling Islam dalam karya literatur populer melalui kajian kepustakaan sudah menjadi genre yang diakui dalam tradisi akademik program studi Bimbingan Penyuluhan Islam maupun Bimbingan Konseling Islam di berbagai perguruan tinggi Islam di Indonesia. Namun demikian, dari keseluruhan tujuh penelitian relevan yang telah diulas di atas, tidak satu pun yang mengkombinasikan secara spesifik ketiga unsur yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu teknik *cognitive restructuring*, nilai-nilai Islami, dan buku *Insecurity is My Middle Name*, dalam satu kerangka analisis Bimbingan Penyuluhan Islam yang utuh. Kekosongan inilah yang menjadi dasar kebaruan (*novelty*) penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu (State of the Art)

Sebelum menguraikan landasan teori secara sistematis, penting terlebih dahulu memetakan posisi penelitian ini di tengah kajian-kajian terdahulu yang relevan. Pemetaan ini mencakup dua rumpun kajian utama, yaitu penelitian tentang teknik *cognitive restructuring* dan penelitian tentang konseling atau terapi yang berbasis nilai-nilai Islam, sebelum kemudian dirumuskan secara eksplisit posisi kebaruan (*novelty*) penelitian ini di antara keduanya.

1. Telaah Penelitian tentang Teknik Cognitive Restructuring

- a. Aisha Hamdan dalam artikelnya “Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective” yang diterbitkan dalam *Journal of Muslim Mental Health* pada tahun 2008 berargumen bahwa berbagai keyakinan dalam ajaran Islam dapat diintegrasikan secara produktif ke dalam proses konseling yang menggunakan kerangka *cognitive restructuring*.²² Penelitian tersebut bersifat konseptual-teoretis dalam konteks klinis dan belum menyentuh analisis terhadap karya literatur populer tertentu, sehingga berbeda dengan penelitian ini yang bersifat analisis isi terhadap

²² Aisha Hamdan, “Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective,” *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2008): 99.

literatur *self help* berbahasa Indonesia.

- b. Citra Ramadhanty dan Nurjannah dalam artikelnya “Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan” yang diterbitkan dalam *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* pada tahun 2023 menyimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* memiliki relevansi yang kuat dengan konsep-konsep kunci dalam Islam.²³ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada metode kajian kepustakaan dan fokus terhadap relasi antara *cognitive restructuring* dan nilai Islami, sedangkan perbedaannya adalah penelitian Ramadhanty dan Nurjannah bersifat kajian konseptual murni, sementara penelitian ini bersifat analisis isi terhadap karya buku yang konkret.
- c. Imalatul Khairat dalam artikelnya “Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur” yang diterbitkan dalam *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* pada tahun 2025 menegaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik lintas pendekatan yang relevan dikombinasikan dengan pendekatan konseling lain.²⁴

²³ Citra Ramadhanty dan Nurjannah, “Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan,” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 85.

²⁴ Imalatul Khairat, “Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur,” *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2025): 20.

Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada objek dan cakupan analisis, karena penelitian Khairat tidak mengintegrasikan teknik tersebut dengan nilai Islami secara spesifik, melainkan membahasnya secara umum lintas pendekatan konseling.

2. Telaah Penelitian tentang Konseling/Terapi Berbasis Nilai Islam

- a. Izzati Ibtisamah dan Ahmad Muhammad Mustain Nasoha dalam skripsinya yang berjudul “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku *Insecurity is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam” di UIN Surakarta pada tahun 2023 merupakan kajian yang paling dekat secara objek dengan penelitian ini karena sama-sama menjadikan buku *Insecurity is My Middle Name* sebagai sumber utama analisis.²⁵ Perbedaannya sangat signifikan karena penelitian tersebut berada dalam disiplin Pendidikan Agama Islam dengan fokus nilai pendidikan karakter, sedangkan penelitian ini berada dalam disiplin Bimbingan Penyuluhan Islam dengan fokus teknik *cognitive restructuring* berbasis nilai Islami.
- b. Sebuah penelitian tentang integrasi *cognitive restructuring* dan nilai *qana'ah* sebagai strategi konseling Islam untuk mengatasi

²⁵ Izzati Ibtisamah dan Ahmad Muhammad Mustain Nasoha, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku *Insecurity is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam” (Skripsi, UIN Surakarta, 2023).

fear of missing out (FoMO) yang diterbitkan dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* pada tahun 2024 membuktikan bahwa integrasi *cognitive restructuring* dan *qana'ah* mampu mengubah pikiran irasional menjadi pola pikir adaptif yang berlandaskan syukur dan penerimaan diri.²⁶ Perbedaannya dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut merupakan studi kasus lapangan pada subjek remaja pengguna media sosial, sedangkan penelitian ini merupakan kajian kepustakaan terhadap sebuah karya tertulis.

- c. Syifa Nurfadiilah dalam skripsinya yang berjudul “Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Motivasi Diri: Analisis Isi dalam Buku *Unlimited You* Karya Wirda Mansur” di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2021 menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan dan metode analisis isi terhadap nilai-nilai bimbingan konseling Islam dalam sebuah buku *self help* karya penulis muda Indonesia.²⁷ Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada objek berupa buku *self help* populer serta metode kajian kepustakaan dan analisis isi yang digunakan, sedangkan perbedaannya adalah penelitian Nurfadiilah berfokus pada nilai-

²⁶ “Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana’ah sebagai Strategi Konseling Islam untuk Mengatasi FoMO pada Remaja Pengguna TikTok,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* (2024): 2.

²⁷ Syifa Nurfadiilah, “Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Motivasi Diri: Analisis Isi dalam Buku *Unlimited You* Karya Wirda Mansur” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

nilai bimbingan konseling Islam secara umum tanpa menyandingkannya dengan teknik konseling kognitif tertentu seperti *cognitive restructuring* sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini.

- d. Sebuah skripsi tentang nilai-nilai bimbingan konseling Islami untuk meningkatkan spiritualitas pembaca melalui analisis terhadap buku *Anggukan Ritmis Kaki Pak Kiai* karya Emha Ainun Nadjib di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2021 juga menggunakan pendekatan kajian kepustakaan terhadap sebuah karya sastra populer untuk mengidentifikasi nilai-nilai bimbingan konseling Islami di dalamnya.²⁸ Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada pola penelitian, yaitu analisis nilai bimbingan konseling Islam dalam sebuah karya literatur populer melalui kajian kepustakaan. Perbedaannya terletak pada jenis karya yang dikaji serta fokus nilai yang diteliti, karena penelitian tersebut menyoroti nilai spiritualitas secara umum, sedangkan penelitian ini menyoroti secara spesifik teknik *cognitive restructuring* berbasis nilai Islami.

3. Analisis Perbedaan Posisi Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

Kelima penelitian yang telah diulas di atas menegaskan bahwa pola

²⁸ “Nilai-Nilai Bimbingan Konseling Islami untuk Meningkatkan Spiritualitas Pembaca: Studi Analisis terhadap Buku *Anggukan Ritmis Kaki Pak Kiai* Karya Emha Ainun Nadjib” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

penelitian berupa analisis nilai bimbingan konseling Islam dalam karya literatur populer melalui kajian kepustakaan telah menjadi genre yang cukup mapan dalam tradisi akademik program studi Bimbingan Penyuluhan Islam maupun Bimbingan Konseling Islam di berbagai perguruan tinggi Islam di Indonesia. Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* telah banyak dikaji hubungannya dengan nilai-nilai Islam secara konseptual, dan bahwa buku *Insecurity is My Middle Name* pun telah pernah dijadikan objek kajian, namun dari sudut pandang disiplin ilmu yang berbeda.

Namun demikian, dari keseluruhan penelitian relevan yang telah diulas di atas, tidak satu pun yang mengkombinasikan secara spesifik ketiga unsur yang menjadi fokus penelitian ini secara bersamaan, yaitu teknik *cognitive restructuring*, nilai-nilai Islami, dan buku *Insecurity is My Middle Name*, dalam satu kerangka analisis Bimbingan Penyuluhan Islam yang utuh. Penelitian yang mengkaji teknik *cognitive restructuring* dan nilai Islami cenderung bersifat konseptual tanpa objek buku yang konkret, sedangkan penelitian yang mengkaji buku *Insecurity is My Middle Name* belum menggunakan pisau analisis *cognitive restructuring* secara spesifik. Kekosongan inilah yang menjadi dasar kebaruan (*novelty*) sekaligus urgensi akademik dari penelitian ini.

B. Landasan Teori Cognitive Restructuring

1. Definisi Cognitive Restructuring

Teknik *cognitive restructuring* merupakan hasil dari perkembangan

panjang dalam tradisi terapi kognitif dan perilaku. Benih awalnya dapat ditelusuri hingga ke karya Albert Ellis yang pada tahun 1955 memperkenalkan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET). Ellis berargumen bahwa bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan gangguan emosional, melainkan keyakinan irasional yang dipegang individu tentang peristiwa tersebut.²⁹ Aaron Beck kemudian mengembangkan terapi kognitif yang lebih terstruktur dengan memperkenalkan konsep *negative cognitive triad*, *automatic thoughts*, dan *cognitive distortions*.³⁰ Pada tahun 1971 Arnold Lazarus secara formal memperkenalkan istilah *cognitive restructuring* sebagai teknik tersendiri di dalam kerangka terapi perilaku.³¹ Donald Meichenbaum turut memberikan kontribusi penting melalui pengembangan *self-instructional training* yang memperkaya teknik ini.³²

Berdasarkan akar historis tersebut, para ahli merumuskan definisi *cognitive restructuring* dengan penekanan yang saling melengkapi. Erford mendefinisikan *cognitive restructuring* sebagai sebuah teknik konseling yang dirancang untuk membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional yang mengganggu kesehatan mental menjadi pikiran yang lebih rasional, realistis, dan berdaya

²⁹ Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), hlm. 54.

³⁰ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression* (New York: The Guilford Press, 1979), hlm. 11.

³¹ Arnold A. Lazarus, *Behavior Therapy and Beyond* (New York: McGraw-Hill, 1971), hlm. 87.

³² Donald Meichenbaum, *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach* (New York: Plenum Press, 1977), hlm. 20.

guna.³³ Judith Beck mendefinisikannya sebagai proses sistematis yang memandu klien untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis negatif, mengevaluasi bukti-bukti yang mendukung dan menentang pikiran tersebut, serta mengembangkan respons-respons kognitif yang lebih seimbang.³⁴ Corey memandang *cognitive restructuring* sebagai salah satu strategi inti dalam pendekatan konseling kognitif-perilaku yang paling fundamental.³⁵ Dalam konteks Bimbingan Penyuluhan Islam, Ramadhanty dan Nurjannah mendefinisikannya sebagai teknik konseling kontemporer yang berpusat pada modifikasi aspek kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang, guna membuat perubahan emosi dan pikiran ke arah yang lebih positif.³⁶

Berdasarkan keempat definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* adalah sebuah teknik konseling kognitif-perilaku yang sistematis, yang bertujuan membantu individu mengenali, menguji, dan mengganti pola pikir negatif atau irasional dengan pola pikir yang lebih rasional, seimbang, dan adaptif, sehingga tercapai perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif.

2. Tujuan dan Fungsi Cognitive Restructuring

Teknik *cognitive restructuring* memiliki empat tujuan yang bersifat

³³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 219.

³⁴ Judith S. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond*, Edisi ke-2 (New York: The Guilford Press, 2011), hlm. 25.

³⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Edisi ke-9 (California: Brooks/Cole Cengage Learning, 2015), hlm. 176.

³⁶ Ramadhanty dan Nurjannah, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam," hlm. 86.

bertingkat. Pertama, membantu klien mengenali dan menyadari keberadaan pikiran-pikiran negatif otomatis. Kedua, membantu klien mengevaluasi secara kritis validitas pikiran-pikiran negatif tersebut. Ketiga, mengembangkan kemampuan klien untuk menghasilkan perspektif alternatif yang lebih seimbang. Keempat, membekali klien dengan keterampilan berpikir yang mandiri sehingga mampu menerapkan proses *cognitive restructuring* secara independen di kemudian hari.³⁷

Adapun secara fungsional, teknik ini bekerja dengan cara memutus rantai antara peristiwa pemicu, keyakinan yang terdistorsi, dan konsekuensi emosional yang merugikan. David Burns menegaskan bahwa fungsi utama *cognitive restructuring* adalah mengoreksi *distorsi kognitif* seperti *all or nothing thinking*, *overgeneralization*, dan *mental filter*, yang apabila dibiarkan akan terus memproduksi emosi negatif meskipun tidak didukung oleh bukti yang memadai.³⁸ Dengan demikian, teknik ini berfungsi ganda, yaitu sebagai alat intervensi jangka pendek untuk meredakan tekanan emosional, sekaligus sebagai keterampilan jangka panjang yang dapat terus digunakan individu secara mandiri untuk memelihara kesehatan mentalnya.

3. Tahapan Teknik Cognitive Restructuring

Berbagai ahli merumuskan langkah-langkah prosedural *cognitive restructuring* dengan rincian yang beragam namun mengerucut pada pola yang sama. Berdasarkan sintesis dari langkah-langkah yang dirumuskan

³⁷ Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hlm. 220.

³⁸ David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (New York: William Morrow, 1980), hlm. 42.

Erford, Judith Beck, serta Ramadhanty dan Nurjannah, penelitian ini merumuskan tahapan teknik *cognitive restructuring* ke dalam enam tahap standar sebagai kerangka operasional yang akan digunakan untuk menganalisis data pada Bab IV.³⁹

- a. Tahap Pengenalan dan Pengakuan Diri, yaitu tahap individu mengakui dan menerima keberadaan pikiran atau perasaan negatif yang dialaminya tanpa menyangkal atau menekannya.
- b. Tahap Identifikasi Pikiran Negatif (Otomatis), yaitu tahap individu mengenali secara spesifik pikiran-pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi tertentu.
- c. Tahap Evaluasi Validitas Pikiran, yaitu tahap individu menguji bukti-bukti yang mendukung maupun menentang pikiran negatif tersebut secara objektif.
- d. Tahap Reframing Perspektif, yaitu tahap individu menyusun cara pandang alternatif yang lebih rasional dan seimbang terhadap situasi yang dihadapi.
- e. Tahap Penguatan Pola Pikir Baru, yaitu tahap individu memperkuat dan membiasakan pola pikir alternatif yang telah disusun melalui pengulangan dan afirmasi.
- f. Tahap Orientasi Pertumbuhan Diri, yaitu tahap individu memaknai keseluruhan proses sebagai bagian dari perjalanan

³⁹ Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hlm. 222; Judith S. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy*, hlm. 27; Ramadhanty dan Nurjannah, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam," hlm. 88.

pertumbuhan diri yang berkelanjutan.

Untuk memahami cara kerja *cognitive restructuring* secara lebih konkret, penting pula menguraikan model ABC yang dikembangkan Ellis sebagai fondasi teoretis teknik ini. Dalam model tersebut, A merepresentasikan *activating event* atau peristiwa pemicu, B merepresentasikan *belief* atau keyakinan individu tentang peristiwa tersebut, dan C merepresentasikan *consequence* atau konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul akibat keyakinan tersebut. Ellis menegaskan bahwa kekeliruan umum yang dilakukan kebanyakan orang adalah meyakini bahwa C disebabkan langsung oleh A, padahal C sesungguhnya disebabkan oleh B, sehingga intervensi yang tepat bukan mengubah A yang sering kali di luar kendali individu, melainkan mengubah B yang sepenuhnya berada dalam kendali individu.⁴⁰ Keenam tahapan serta model ABC inilah yang akan menjadi kerangka rujukan utama dalam mengidentifikasi teknik-teknik *cognitive restructuring* di dalam buku *Insecurity is My Middle Name* pada Bab IV.

C. Nilai-Nilai Islam dalam Modifikasi Perilaku/Kognitif

1. Konsep Berpikir dalam Islam

Islam sebagai agama yang komprehensif tidak pernah memisahkan antara dimensi intelektual, emosional, dan spiritual manusia. Al-Qur'an berulang kali menegaskan pentingnya fungsi berpikir dan menggunakan akal secara optimal, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Al-A'raf ayat

⁴⁰ Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, hlm. 58.

179.⁴¹ Di antara sekian banyak konsep berpikir yang diajarkan Islam, tiga konsep yang paling mendasar dan relevan dengan upaya penataan ulang pikiran adalah *husnuzhan*, *tawakal*, dan *sabar*.

Husnuzhan atau berprasangka baik bersumber dari Q.S. Al-Hujurat ayat 12 yang melarang banyak berprasangka, serta hadis qudsi yang menyatakan bahwa Allah sesuai dengan prasangka hamba-Nya.⁴² Nilai ini mengajarkan individu untuk membangun persepsi yang positif dan realistis, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun terhadap ketetapan Allah.

Tawakal atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha secara maksimal bersumber dari Q.S. At-Talaq ayat 3, yang menegaskan bahwa Allah akan mencukupkan keperluan hamba-Nya yang bertawakal.⁴³ *Tawakal* menempatkan batas yang jelas antara apa yang berada dalam kendali usaha manusia dan apa yang menjadi kewenangan mutlak Allah, sehingga individu tidak terus-menerus dibebani oleh kekhawatiran atas hal-hal yang berada di luar jangkauannya.

Sabar diperintahkan dalam banyak ayat, di antaranya Q.S. Al-Baqarah ayat 153 yang memerintahkan manusia untuk menjadikan sabar dan salat sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan.⁴⁴ Sabar dalam konteks berpikir bermakna kesediaan menahan diri dari reaksi emosional yang tergesa-gesa terhadap pikiran negatif, memberi ruang dan waktu bagi

⁴¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), Q.S. Al-A'raf (7): 179.

⁴² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Q.S. Al-Hujurat (49): 12.

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Q.S. At-Talaq (65): 3.

⁴⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Q.S. Al-Baqarah (2): 153.

individu untuk mengevaluasi pikirannya secara lebih jernih sebelum bertindak.

Ketiga konsep di atas tidak berdiri sendiri, melainkan beririsan dan saling menopang dengan konsep-konsep berpikir positif Islami lain yang juga relevan dengan penelitian ini, yaitu *muhasabah* (introspeksi diri), *qana'ah* (penerimaan dan kesyukuran), dan *tafakkur* (perenungan mendalam). Kelima nilai inilah — *husnuzhan*, *tawakal*, *muhasabah*, *qana'ah*, dan *tafakkur* — yang secara operasional akan menjadi fokus analisis nilai Islami dalam penelitian ini, sebagaimana akan diuraikan lebih lanjut pada sub-bab berikut.

2. Integrasi Psikologi dan Islam

Hubungan antara penyembuhan mental dan nilai spiritual bukanlah gagasan baru, melainkan telah lama menjadi perhatian dalam kajian psikologi Islam. Hamdan menegaskan bahwa berbagai keyakinan dan praktik dalam ajaran Islam secara inheren mengandung elemen-elemen yang sejalan dengan prinsip-prinsip *cognitive restructuring*, sehingga integrasi keduanya bukan merupakan pemaksaan, melainkan penemuan kembali titik temu yang memang sudah ada.⁴⁵

Secara lebih spesifik, *husnuzhan* dan *tawakal* dapat dipahami sebagai bentuk *cognitive reappraisal* dalam bahasa psikologi kognitif, yaitu proses membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda sehingga menghasilkan respons emosional yang lebih adaptif.⁴⁶ *Muhasabah*

⁴⁵ Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," hlm. 105.

⁴⁶ Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," hlm. 108.

atau introspeksi diri, yang diajarkan tegas dalam Islam melalui pernyataan Khalifah Umar bin Khattab “Hisablah dirimu sendiri sebelum kamu dihisab,” relevan dengan *cognitive restructuring* karena keduanya sama-sama menuntut kemampuan *metakognitif*, yaitu kemampuan berpikir tentang pikiran sendiri, yang oleh Judith Beck ditetapkan sebagai keterampilan paling fundamental dalam modifikasi kognitif.⁴⁷

Qana'ah atau penerimaan dan kesyukuran atas apa yang telah dimiliki, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian tentang integrasi *cognitive restructuring* dan *qana'ah*, mampu mengubah pikiran irasional terkait perbandingan sosial menjadi pola pikir adaptif yang berlandaskan syukur.⁴⁸ Adapun *tafakkur* atau perenungan mendalam berfungsi sebagai mekanisme yang dalam psikologi kontemporer disebut *cognitive defusion*, yaitu proses yang membantu individu mengambil jarak dari pikiran-pikiran negatifnya dan memandangnya secara lebih objektif dan reflektif, alih-alih larut di dalamnya.

Kelima nilai Islami tersebut tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan membentuk satu kerangka yang saling mengisi ketika dipetakan terhadap tahapan kerja *cognitive restructuring* yang telah diuraikan pada sub-bab sebelumnya. *Husnuzhan* dan *muhasabah* lebih berperan pada tahap awal proses, yaitu tahap pengenalan dan evaluasi pikiran, karena keduanya menuntut kesediaan individu untuk jujur memeriksa dan memilih cara pandang terhadap dirinya sendiri. *Tawakal* dan *sabar* berperan pada tahap

⁴⁷ Judith S. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy*, hlm. 31.

⁴⁸ “Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai *Qana'ah*,” hlm. 8.

pertengahan, yaitu tahap mengubah cara pandang terhadap hal-hal yang berada di luar kendali individu sembari menahan diri dari reaksi tergesa-gesa. Sementara *qana'ah* dan *tafakkur* lebih berperan pada tahap akhir, yaitu tahap menerima dan memaknai hasil dari keseluruhan proses tersebut. Kerangka keterkaitan inilah yang akan menjadi pisau analisis utama pada Bab IV dalam mengidentifikasi bagaimana nilai-nilai tersebut benar-benar berfungsi di dalam teks buku yang menjadi objek penelitian.

3. Ayat Al-Qur'an atau Hadis Terkait

Sebagai rangkuman, berikut disajikan dalil-dalil utama yang mendasari pentingnya menjaga pikiran dan membangun pola pikir yang sehat menurut ajaran Islam, sebagaimana telah diuraikan di atas.

- a. Q.S. Al-Hujurat (49): 12 tentang larangan berprasangka buruk, sebagai dasar nilai husnuzhan.
- b. Q.S. At-Talaq (65): 3 tentang jaminan Allah bagi hamba yang bertawakal, sebagai dasar nilai tawakal.
- c. Q.S. Al-Baqarah (2): 153 tentang perintah menjadikan sabar sebagai penolong, sebagai dasar nilai sabar.
- d. Hadis riwayat yang menegaskan perintah introspeksi diri sebelum dihisab, sebagai dasar nilai muhasabah.
- e. Hadis riwayat Muslim tentang keberuntungan orang yang merasa puas dengan pemberian Allah, sebagai dasar nilai *qana'ah*.
- f. Q.S. Ali 'Imran (3): 190–191 tentang perintah bertafakur atas

penciptaan langit dan bumi, sebagai dasar nilai tafakkur.

D. Tinjauan Buku “Insecurity is My Middle Name”

1. Profil Buku dan Penulis

Insecurity is My Middle Name merupakan buku pengembangan diri (*self-improvement*) karya Alvi Syahrin yang pertama kali diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing pada Mei 2021, dengan tebal 264 halaman.⁴⁹ Buku ini disusun ke dalam 45 bab pendek yang dikelompokkan ke dalam lima bagian besar, dan merupakan buku pertama dari seri *self-healing* yang ditulis Alvi Syahrin, yang kemudian dilanjutkan dengan buku *Loneliness is My Best Friend* pada tahun 2022. Gaya penulisannya naratif, personal, dan reflektif, ditujukan khusus bagi pembaca muda yang bergulat dengan rasa tidak aman terhadap dirinya sendiri.

Alvi Syahrin dikenal sebagai salah satu penulis muda Indonesia yang produktif, dengan karya yang mencakup baik genre fiksi maupun pengembangan diri. Sebelum menulis seri *self-healing*, Alvi Syahrin lebih dahulu dikenal luas lewat seri novel “Jika Aku” yang terdiri atas *Jika Kita Tak Pernah Jatuh Cinta*, *Jika Kita Tak Pernah Jadi Apa-Apa*, dan *Jika Kita Tak Pernah Baik-Baik Saja*, yang banyak diminati pembaca remaja dan dewasa muda karena kedekatan tema dengan pergulatan psikologis yang lazim dialami pada rentang usia tersebut. Latar belakang inilah yang kemudian membawanya menulis *Insecurity is My Middle Name*, sebuah buku yang lahir dari pengamatan sekaligus pengalaman personal penulis

⁴⁹ Alvi Syahrin, *Insecurity is My Middle Name* (Bengkulu: Alvi Ardhi Publishing, 2021).

terhadap fenomena rasa tidak aman yang marak dialami generasi muda.

2. Sinopsis dan Tema Utama

Tema utama buku ini adalah *insecurity*, yaitu suatu kondisi psikologis yang telah lama menjadi perhatian dalam kajian psikologi. Abraham Maslow mendefinisikan *insecurity* sebagai suatu kondisi di mana individu memandang dunia sebagai tempat yang mengancam dan berbahaya, sekaligus memandang dirinya sebagai pribadi yang lemah dan tidak mampu menghadapinya.⁵⁰ Donald Winnicott menghubungkan *insecurity* dengan gagalnya perkembangan rasa percaya dasar (*basic trust*) pada masa kanak-kanak awal akibat lingkungan pengasuhan yang kurang memberikan rasa aman.⁵¹ Carl Rogers menjelaskan bahwa *insecurity* pada dasarnya merupakan produk dari kesenjangan yang terlalu besar antara *real self* (diri yang sesungguhnya) dan *ideal self* (diri yang diinginkan).⁵²

Sejumlah faktor turut berkontribusi terhadap munculnya *insecurity*. John Bowlby menjelaskan bahwa kualitas hubungan antara anak dengan pengasuh utamanya pada tahun-tahun pertama kehidupan memiliki dampak yang sangat menentukan terhadap perkembangan rasa aman individu di kemudian hari.⁵³ Beck dan Burns menjelaskan bahwa *insecurity* sangat erat kaitannya dengan pola pikir yang terdistorsi, seperti *all or nothing thinking*

⁵⁰ Abraham H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, Edisi ke-2 (New York: Van Nostrand Reinhold, 1968), hlm. 45.

⁵¹ D.W. Winnicott, *The Maturation Processes and the Facilitating Environment* (New York: International Universities Press, 1965), hlm. 145.

⁵² Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 110.

⁵³ John Bowlby, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development* (New York: Basic Books, 1988), hlm. 11.

dan *overgeneralization*.⁵⁴ Leon Festinger menjelaskan bahwa manusia secara alamiah memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain, sebuah kecenderungan yang sangat relevan dengan fenomena *insecurity* di era media sosial.⁵⁵ Elaine Aron menambahkan bahwa individu dengan temperamen yang lebih sensitif secara bawaan cenderung lebih rentan mengalami *insecurity* dibandingkan individu lainnya.⁵⁶

Selaras dengan landasan teoretis di atas, buku *Insecurity is My Middle Name* menguraikan tema *insecurity* melalui lima bagian utama, yaitu *insecurity* terkait penampilan fisik, *insecurity* terkait masa depan yang belum pasti, *insecurity* akibat perasaan tertinggal dari teman sebaya, *insecurity* dalam bentuk kebencian terhadap diri sendiri, dan proses berdamai dengan *insecurity* menuju penerimaan diri yang sehat dan autentik.⁵⁷ Kelima bagian tersebut disusun secara progresif, dari pengenalan masalah hingga proses penerimaan diri, sehingga secara implisit membentuk sebuah alur penataan ulang pikiran yang runtut.

Islam sesungguhnya telah menyediakan fondasi teologis yang kokoh untuk menepis akar-akar *insecurity* jauh sebelum istilah tersebut dikenal dalam psikologi modern. Allah menegaskan kemuliaan penciptaan manusia dalam Q.S. At-Tin ayat 4 yang menyatakan bahwa manusia diciptakan

⁵⁴ Burns, *Feeling Good*, hlm. 40.

⁵⁵ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117.

⁵⁶ Elaine N. Aron, *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (New York: Broadway Books, 1996), hlm. 32.

⁵⁷ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 5.

dalam sebaik-baik bentuk, sekaligus dalam Q.S. Al-Isra ayat 70 yang menegaskan bahwa Allah telah memuliakan anak cucu Adam tanpa syarat prestasi maupun penampilan tertentu.⁵⁸ Tema utama buku inilah yang menjadikannya relevan untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan pisau bedah *cognitive restructuring* yang telah diuraikan pada Sub-bab B, sekaligus diselaraskan dengan nilai-nilai Islami yang telah diuraikan pada Sub-bab C.

3. Relevansi Buku dengan Konseling

Terdapat beberapa alasan mengapa buku *Insecurity is My Middle Name* layak dijadikan objek studi kepustakaan dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam. Pertama, buku ini termasuk buku pengembangan diri yang populer dan banyak dibaca oleh generasi muda, sehingga isinya berpotensi memberikan pengaruh luas terhadap pola pikir pembacanya. Kedua, buku ditulis dengan bahasa yang ringan, naratif, dan dekat dengan pengalaman keseharian generasi muda, sehingga teknik-teknik penataan pikiran di dalamnya disampaikan secara implisit dan belum banyak dikaji secara akademis. Ketiga, penulis buku merupakan penulis muslim yang dalam beberapa bagian tulisannya menyisipkan perspektif reflektif-spiritual, sehingga cukup relevan untuk didialogkan dengan kerangka nilai Islami.

Relevansi tersebut juga dapat dilihat dari sudut pandang keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) itu sendiri. Aunur Rahim Faqih

⁵⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Q.S. At-Tin (95): 4; Q.S. Al-Isra (17): 70.

mendefinisikan bimbingan konseling Islam sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁵⁹ Samsul Munir Amin menegaskan bahwa pembeda utama BPI dari konseling konvensional adalah penggunaan Al-Qur'an, hadis, dan khazanah keilmuan Islam sebagai sumber utama nilai dan metode, serta orientasinya pada kesejahteraan ukhrawi.⁶⁰ Kajian terhadap karya literatur *self help* Islami seperti buku *Insecurity is My Middle Name* merupakan salah satu upaya konkret untuk memenuhi mandat BPI dalam mengembangkan pendekatan dan teknik layanannya agar selalu kontekstual dengan kebutuhan masyarakat Muslim yang terus berkembang, sekaligus menjadikan buku ini sebagai objek yang tepat dan layak untuk dianalisis lebih lanjut pada bab-bab berikutnya.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dibangun di atas alur berpikir yang saling terhubung antara satu bagian dengan bagian lainnya. Titik awal penelitian adalah kenyataan yang tidak bisa diabaikan, yaitu semakin banyaknya generasi muda yang mengalami kondisi *insecurity* yang bersumber dari cara berpikir yang keliru tentang diri sendiri atau *distorsi kognitif*. Kondisi ini, bila dibiarkan, dapat berkembang menjadi kecemasan kronis, depresi, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya yang merugikan individu

⁵⁹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 4.

⁶⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 23.

maupun lingkungannya.

Dalam konteks menangani *insecurity* tersebut, teknik *cognitive restructuring* hadir sebagai pendekatan konseling yang paling relevan karena bekerja langsung pada dimensi kognitif yang menjadi akar permasalahan, sebagaimana telah diuraikan pada Sub-bab B. Namun peneliti melihat adanya celah penting bahwa teknik ini lebih banyak dikaji dalam bingkai psikologi Barat yang sekuler tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual Islami yang sangat penting bagi masyarakat Muslim Indonesia. Padahal Islam sendiri sudah lebih dahulu mengajarkan prinsip-prinsip penataan ulang pikiran melalui nilai *husnuzhan*, *tawakal*, *muhasabah*, *qana'ah*, dan *tafakkur* yang secara substantif selaras dengan prinsip-prinsip *cognitive restructuring*, sebagaimana telah diuraikan pada Sub-bab C.

Objek kajian yang dipilih adalah buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin, sebagaimana diuraikan pada Sub-bab D, karena buku ini secara substantif mengintegrasikan upaya penataan ulang pikiran dengan nilai-nilai keislaman dalam satu karya yang ditulis dengan bahasa yang ringan dan dekat dengan kehidupan generasi muda. Seluruh proses analisis dilakukan dengan metode *content analysis* terhadap teks buku tersebut, yang secara ringkas dapat digambarkan melalui skema hubungan berikut.

Buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin



Pemisahan Konten Terkait Isu *Insecurity*



Analisis Melalui Pisau Bedah Teknik Cognitive Restructuring



Penyelarasan dengan Nilai-Nilai Islami (Husnuzhan, Tawakal, Muhasabah, Qana'ah, Tafakkur)



Formulasi Teknik Cognitive Restructuring Berbasis Nilai Islami

Skema di atas menunjukkan bahwa penelitian ini berangkat dari pembacaan menyeluruh terhadap buku, kemudian memisahkan konten-konten yang secara implisit maupun eksplisit berkaitan dengan isu *insecurity*. Konten tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan kerangka teori *cognitive restructuring* yang telah dirumuskan pada Sub-bab B, untuk kemudian diselaraskan dengan nilai-nilai Islami yang telah dirumuskan pada Sub-bab C. Hasil akhir dari keseluruhan proses tersebut adalah formulasi teknik *cognitive restructuring* berbasis nilai Islami, sebagaimana akan disajikan secara rinci pada Bab IV.

Kerangka berpikir di atas sekaligus menunjukkan bahwa penelitian ini tidak memaksakan teori *cognitive restructuring* maupun nilai-nilai Islami secara terpisah kepada buku yang menjadi objek kajian, melainkan menggunakan keduanya sebagai lensa yang saling melengkapi untuk memahami satu fenomena yang sama, yaitu bagaimana sebuah karya literatur populer dapat memuat proses penataan ulang pikiran yang utuh

secara psikologis sekaligus kokoh secara spiritual. Kejelasan alur berpikir ini menjadi dasar bagi ketepatan metode yang akan diuraikan pada Bab III serta ketajaman analisis yang akan disajikan pada Bab IV.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sebelum menguraikan jenis penelitian secara spesifik, perlu ditegaskan terlebih dahulu bahwa penelitian ini berpijak pada paradigma interpretif, yaitu paradigma yang memandang makna sebagai sesuatu yang dikonstruksi melalui proses pembacaan dan penafsiran, bukan sesuatu yang dapat diukur secara objektif dan bebas nilai sebagaimana dalam paradigma positivistik. Dalam kerangka paradigma ini, peneliti berkedudukan sebagai instrumen kunci (*key instrument*), yang berarti kualitas hasil penelitian sangat bergantung pada kecermatan, ketelitian, dan konsistensi peneliti dalam membaca, menafsirkan, dan menganalisis data.⁶¹

Konsekuensi dari kedudukan peneliti sebagai instrumen kunci inilah yang mendasari perlunya penerapan teknik keabsahan data secara ketat, sebagaimana akan diuraikan pada Sub-bab H di akhir bab ini, agar interpretasi yang dihasilkan tetap dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah meskipun bersifat subjektif interpretatif.

Penelitian ini merupakan penelitian kajian kepustakaan atau *library research*. Mestika Zed mendefinisikan penelitian kepustakaan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Edisi ke-3 (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 60.

pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian yang bersumber dari bahan-bahan tertulis yang tersimpan di perpustakaan maupun sumber-sumber kepustakaan lainnya.⁶² Dalam penelitian kepustakaan, peneliti tidak perlu turun ke lapangan untuk bertemu dengan responden atau subjek penelitian, karena seluruh data yang dibutuhkan diperoleh dari sumber-sumber tertulis, dalam hal ini sebuah buku pengembangan diri populer beserta literatur pendukungnya.

Lebih lanjut, penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*). Krippendorff mendefinisikan analisis isi sebagai suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi yang valid dan dapat diulang (*replicable*) dari data terhadap konteksnya.⁶³ Eriyanto menambahkan bahwa analisis isi kualitatif tidak berhenti pada penghitungan frekuensi kemunculan suatu kategori, melainkan berupaya menggali makna yang lebih mendalam di balik teks yang dianalisis.⁶⁴ Sejalan dengan itu, Mayring mengklasifikasikan analisis isi kualitatif ke dalam tiga model dasar, yaitu ringkasan (*summary*), eksplikasi (*explication*), dan penataan struktural (*structuring*); penelitian ini secara dominan menerapkan model penataan struktural, karena data yang diperoleh disusun dan dikelompokkan berdasarkan kategori teoretis yang telah ditetapkan pada Bab II, yaitu enam tahapan cognitive restructuring dan

⁶² Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Edisi ke-2 (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), hlm. 3.

⁶³ Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, Edisi ke-2 (California: SAGE Publications, 2004), hlm. 18.

⁶⁴ Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hlm. 21.

lima nilai Islami.⁶⁵

Dengan demikian, jenis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai penelitian kepustakaan dengan pendekatan analisis isi kualitatif model penataan struktural, yang bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis teknik *cognitive restructuring* berbasis nilai Islami dalam buku *Insecurity is My Middle Name*.

B. Waktu Penelitian

Penelitian ini tidak terikat pada lokasi geografis tertentu sebagaimana lazimnya penelitian lapangan, karena seluruh data bersumber dari bahan pustaka yang dapat diakses baik secara fisik melalui koleksi pribadi dan perpustakaan, maupun secara digital melalui basis data akademik daring. Secara administratif, penelitian ini dilaksanakan di lingkungan civitas akademika Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, Provinsi Bengkulu, sebagai institusi tempat peneliti menempuh pendidikan.

Adapun waktu pelaksanaan penelitian secara keseluruhan direncanakan berlangsung selama kurang lebih tujuh bulan, terhitung sejak tahap penyusunan proposal hingga pelaksanaan sidang munaqosah, dengan rincian tahapan sebagaimana disajikan pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Tahapan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	Penyusunan dan pengajuan proposal skripsi	Januari–Februari 2026
2.	Seminar proposal dan revisi instrumen penelitian	Maret 2026

⁶⁵ Philipp Mayring, “Qualitative Content Analysis,” *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* 1, no. 2 (2000): 4.

3.	Pengumpulan data (inventarisasi, pembacaan, dan pencatatan sumber)	Maret–April 2026
4.	Pengolahan data (editing dan pengkodean data)	April–Mei 2026
5.	Analisis data dan penyusunan hasil penelitian	Mei–Juni 2026
6.	Penyusunan laporan akhir (Bab I–V) dan bimbingan	Juni–Juli 2026
7.	Sidang munaqosah skripsi	Juli 2026

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin yang diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing pada tahun 2021.⁶⁶ Pemilihan buku ini sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut.

- a. Buku ini termasuk buku pengembangan diri yang populer dan banyak dibaca oleh generasi muda, sehingga isinya berpotensi memberikan pengaruh luas terhadap pola pikir pembacanya.
- b. Buku ditulis dengan bahasa yang ringan, naratif, dan dekat dengan pengalaman keseharian generasi muda, sehingga teknik-teknik penataan pikiran di dalamnya disampaikan secara implisit dan belum banyak dikaji secara akademis.
- c. Sejauh penelusuran peneliti, belum ditemukan kajian yang secara khusus menganalisis buku ini dari sudut pandang teknik

⁶⁶ Alvi Syahrin, *Insecurity is My Middle Name* (Bengkulu: Alvi Ardhi Publishing, 2021).

cognitive restructuring yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islami.

- d. Penulis buku merupakan penulis muslim yang dalam beberapa bagian tulisannya menyisipkan perspektif reflektif-spiritual, sehingga cukup relevan untuk didialogkan dengan kerangka nilai Islami sebagaimana diuraikan pada Bab II.

2. Objek Penelitian

Berbeda dengan subjek penelitian yang merujuk pada sumber data itu sendiri, objek penelitian merujuk pada variabel atau aspek yang menjadi sasaran kajian di dalam sumber data tersebut.⁶⁷ Objek dalam penelitian ini mencakup dua aspek yang saling berkaitan, yaitu sebagai berikut.

- a. Teknik cognitive restructuring (penataan ulang pikiran) yang secara implisit terkandung dalam narasi, dialog, dan uraian reflektif di sepanjang buku *Insecurity is My Middle Name*, sebagaimana telah dipetakan ke dalam enam tahapan dan delapan teknik spesifik pada Bab II.
- b. Nilai-nilai Islami yang menjadi basis spiritual dari teknik-teknik tersebut, yaitu husnuzhan, tawakkal, muhasabah, qana'ah, dan tafakkur.

D. Sumber Data Penelitian

Sumber data dalam penelitian kepustakaan ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 41.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku *Insecurity is My Middle Name* karya Alvi Syahrin, yang menjadi objek analisis utama untuk mengidentifikasi teknik cognitive restructuring dan nilai-nilai Islami yang terkandung di dalamnya.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder digunakan sebagai bahan pembanding dan penguat interpretasi terhadap data primer, terdiri atas empat kategori berikut.

- a. Buku-buku teks akademik tentang cognitive restructuring dan konseling kognitif-perilaku, seperti karya Erford, Beck, Corey, dan Meichenbaum.
- b. Buku-buku tentang bimbingan dan konseling Islam serta nilai-nilai Islami, seperti karya Amin dan Faqih.
- c. Artikel-artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan cognitive restructuring dan nilai-nilai Islami, seperti karya Hamdan serta Ramadhanty dan Nurjannah.
- d. Skripsi dan penelitian terdahulu yang relevan dengan objek maupun metode penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Arikunto menjelaskan bahwa teknik dokumentasi merupakan cara mengumpulkan data mengenai hal-hal berupa

catatan, transkrip, buku, dan bahan tertulis lain yang relevan dengan fokus penelitian.⁶⁸ Penerapan teknik ini dalam penelitian menempuh lima tahap sebagai berikut.

1. Tahap inventarisasi sumber, yaitu mengumpulkan dan mendaftar seluruh sumber primer dan sekunder yang relevan dengan fokus penelitian.
2. Tahap pembacaan mendalam (close reading), yaitu membaca buku *Insecurity is My Middle Name* secara utuh dan berulang untuk memahami konteks dan alur naratifnya secara menyeluruh.
3. Tahap pencatatan data, yaitu mencatat setiap kutipan, narasi, atau uraian yang mengindikasikan adanya teknik penataan pikiran maupun muatan nilai Islami, disertai keterangan halaman.
4. Tahap seleksi dan klasifikasi awal, yaitu memilah data yang telah dicatat berdasarkan relevansinya dengan dua rumusan masalah penelitian.
5. Tahap verifikasi data, yaitu memeriksa kembali kesesuaian data yang telah diseleksi dengan teks aslinya untuk menghindari kesalahan kutip maupun kesalahan tafsir.

F. Teknik Pengolahan Data

Data mentah yang telah dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data di atas tidak dapat langsung dianalisis, melainkan perlu diolah terlebih dahulu secara sistematis. Proses pengolahan data dalam penelitian ini

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 201.

menempuh lima tahap, dengan mengacu pada prosedur pengkodean (*coding*) yang dikembangkan oleh Saldaña.⁶⁹

1. Tahap Editing dan Organisasi Data

Seluruh catatan data mentah yang diperoleh pada tahap pengumpulan data dirapikan dan disusun ke dalam sebuah dokumen kerja terstruktur, dikelompokkan sementara berdasarkan urutan kemunculannya di dalam buku.

2. Tahap Pengkodean Awal (Open Coding)

Setiap satuan data, baik berupa kalimat, dialog, maupun paragraf, diberi label deskriptif singkat yang disebut kode awal (*initial code*), yang mencerminkan makna pokok dari satuan data tersebut. Sebagai contoh, kutipan yang berisi ajakan untuk menerima perasaan tidak aman sebagai hal yang manusiawi diberi kode awal “Validasi_Diri”, sedangkan kutipan yang berisi pertanyaan reflektif untuk menguji validitas pikiran negatif diberi kode awal “Pertanyaan_Reflektif”.

3. Tahap Kategorisasi (Pattern/Axial Coding)

Kode-kode awal yang memiliki kemiripan makna kemudian dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih besar melalui proses pengkodean pola (*pattern coding*), dengan merujuk pada kerangka teoretis yang telah dibangun pada Bab II, yaitu enam tahapan cognitive restructuring untuk menjawab rumusan masalah pertama, dan lima nilai Islami untuk

⁶⁹ Johnny Saldaña, *The Coding Manual for Qualitative Researchers*, Edisi ke-2 (California: SAGE Publications, 2013), hlm. 3.

menjawab rumusan masalah kedua.⁷⁰

4. Tahap Tabulasi dalam Matriks Koding

Hasil kategorisasi disusun ke dalam bentuk matriks koding yang memuat deskripsi unit data, keterangan halaman, kode awal, dan kategori. Matriks inilah yang disajikan sebagai hasil pengkodean pada Bab IV Sub-bab B.

5. Tahap Pemeriksaan Ulang Kode (Intra-coder Check)

Peneliti membaca ulang seluruh matriks koding dan mencocokkannya dengan teks asli buku untuk memastikan konsistensi pemberian kode. Tahap ini sekaligus menjadi bagian dari penerapan teknik audit trail sebagaimana akan diuraikan pada Sub-bab H.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña.⁷¹ Model ini terdiri atas tiga komponen yang berlangsung secara simultan dan berkelanjutan, sebagaimana diuraikan berikut.

1. Reduksi Data

Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan data, telah dioperasionalkan secara konkret melalui tahap pengkodean awal dan kategorisasi pada teknik pengolahan data di atas, sehingga data yang jumlahnya besar dapat dipersempit menjadi satuan-

⁷⁰ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, Edisi ke-3 (California: SAGE Publications, 2014), hlm. 86.

⁷¹ Miles, Huberman, dan Saldaña, *Qualitative Data Analysis*, hlm. 14.

satuan makna yang relevan dengan fokus penelitian.

2. Penyajian Data

Data yang telah direduksi disajikan dalam dua bentuk yang saling melengkapi, yaitu matriks koding sebagaimana disajikan pada Tabel 4.1 dan Tabel 4.2, serta narasi deskriptif-analitis yang menguraikan keterkaitan antar-kategori secara lebih mendalam.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan awal dari pola-pola yang muncul pada tahap penyajian data, kemudian memverifikasinya secara berulang dengan cara membandingkannya kembali dengan data primer dan sumber data sekunder, hingga diperoleh kesimpulan yang mantap dan dapat dipertanggungjawabkan. Nawawi menyebut proses penarikan makna semacam ini sejalan dengan karakter metode deskriptif dalam penelitian sosial, yang berupaya menggambarkan fenomena secara sistematis dan akurat berdasarkan fakta yang tampak.⁷²

H. Teknik Keabsahan Data

Sebagaimana telah disinggung pada Sub-bab A, kedudukan peneliti sebagai instrumen kunci dalam penelitian kualitatif menuntut penerapan teknik keabsahan data secara ketat agar hasil interpretasi tidak jatuh pada subjektivitas yang tidak terkendali. Penelitian ini menempuh lima teknik keabsahan data sebagai berikut.

⁷² Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012), hlm. 67.

1. Triangulasi Sumber

Peneliti membandingkan data yang diperoleh dari buku *Insecurity is My Middle Name* dengan sumber-sumber sekunder lain, seperti buku teks akademik dan artikel jurnal, untuk memeriksa konsistensi temuan sebelum ditetapkan sebagai hasil penelitian.

2. Triangulasi Teori

Peneliti menggunakan lebih dari satu perspektif teoretis, baik teori cognitive restructuring dari tokoh-tokoh psikologi kognitif-perilaku maupun kerangka nilai Islami, untuk menafsirkan data yang sama, sehingga interpretasi yang dihasilkan tidak berat sebelah pada satu sudut pandang saja.

3. Kecukupan Referensial (Referential Adequacy)

Peneliti mengumpulkan dan menyimpan bahan referensi yang memadai, berupa kutipan data mentah beserta keterangan halamannya, sebagai bahan pembanding terhadap hasil analisis dan interpretasi sementara yang telah dirumuskan.

4. Pemeriksaan Sejawat (Peer Debriefing)

Peneliti mendiskusikan proses dan hasil analisis secara berkala dengan dosen pembimbing serta rekan sejawat, guna memperoleh masukan kritis yang dapat menguji dan mempertajam interpretasi yang telah dibangun.

5. Audit Trail (Pelacakan Data)

Peneliti menyimpan seluruh jejak proses penelitian, mulai dari

catatan data mentah, matriks koding, hingga tahapan analisis, sehingga proses dan hasil penelitian dapat ditelusuri dan diperiksa ulang oleh pihak lain apabila diperlukan.

Melalui penerapan kelima teknik tersebut secara konsisten, hasil pengkodean dan pembahasan yang disajikan pada Bab IV diharapkan dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya secara ilmiah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Profil Buku

Buku *Insecurity is My Middle Name* ditulis oleh Alvi Syahrin dan diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing pada tahun 2021.⁷³ Buku ini termasuk genre pengembangan diri (*self-development*) yang dikemas dalam gaya bahasa naratif dan reflektif, membahas fenomena rasa tidak aman (*insecurity*) yang banyak dialami generasi muda, mulai dari insecure terhadap penampilan fisik, pencapaian akademik dan karier, hingga perbandingan sosial di media sosial. Buku ini tidak disusun sebagai buku teori psikologi yang sistematis, melainkan sebagai kumpulan renungan dan narasi yang di dalamnya tersirat langkah-langkah penataan ulang pikiran, sebagaimana telah dipetakan pada Bab II.

2. Profil Penulis

Alvi Syahrin dikenal sebagai penulis muda Indonesia yang aktif menulis buku-buku pengembangan diri dengan sudut pandang personal dan reflektif. Karya-karyanya banyak diminati oleh pembaca remaja dan dewasa muda karena kedekatan tema dengan pergulatan psikologis yang lazim dialami pada rentang usia tersebut, termasuk tema rasa tidak aman yang menjadi fokus buku *Insecurity is My Middle Name*.

⁷³ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*.

B. Hasil Pengkodean

Sesuai dengan teknik pengolahan data yang diuraikan pada Bab III, peneliti melakukan pengkodean terhadap seluruh unit data yang relevan dari buku *Insecurity is My Middle Name*. Proses ini menghasilkan delapan kode awal yang dikategorikan ke dalam enam tahap cognitive restructuring untuk menjawab rumusan masalah pertama, serta lima kode awal yang dikategorikan ke dalam lima nilai Islami untuk menjawab rumusan masalah kedua. Hasil lengkap pengkodean disajikan pada Tabel 4.1 dan Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.1 Matriks Hasil Pengkodean Teknik Cognitive Restructuring

No	Deskripsi Unit Data	Hlm	Kode Awal	Kategori (Tahap CR)
1.	Uraian yang mengajak pembaca mengakui dan menerima perasaan insecure sebagai respons psikologis yang wajar dialami manusia.	12	Validasi_Diri	Tahap 1: Pengenalan dan Pengakuan Diri
2.	Rangkaian pertanyaan reflektif yang mendorong pembaca menguji dasar dan kebenaran pikiran negatif tentang dirinya.	34	Pertanyaan_Reflektif	Tahap 2: Identifikasi Pikiran Negatif
3.	Uraian yang membongkar standar kecantikan dan kesuksesan sosial sebagai konstruksi yang tidak mutlak dan tidak berlaku universal.	58	Dekonstruksi_Standar	Tahap 3: Evaluasi Validitas Pikiran
4.	Narasi yang mengajak pembaca	76	Reframing_Positif	Tahap 4: Reframing

	memaknai ulang kekurangan diri sebagai ruang untuk bertumbuh, bukan sebagai kegagalan.			Perspektif
5.	Ajakan untuk membandingkan diri dengan versi diri sendiri di masa lalu, bukan dengan pencapaian orang lain.	89	Perbandingan_Sehat	Tahap 4: Reframing Perspektif
6.	Uraian yang menautkan penerimaan diri dengan keyakinan bahwa Allah menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk.	112	Afirmasi_Nilai-Islami	Tahap 5: Penguatan Pola Pikir Baru
7.	Narasi yang menegaskan bahwa penerimaan diri adalah proses bertahap, bukan pencapaian yang selesai dalam sekali usaha.	130	Penerimaan_Bertahap	Tahap 5: Penguatan Pola Pikir Baru
8.	Ajakan untuk merenungkan sumber dan hikmah di balik pengalaman insecure sebagai bagian dari perjalanan pertumbuhan diri.	148	Tafakkur_Refleksi	Tahap 6: Orientasi Pertumbuhan Diri

Berdasarkan Tabel 4.1, delapan kode awal yang teridentifikasi terdistribusi ke dalam enam kategori tahap cognitive restructuring, dengan Tahap 4 (Reframing Perspektif) dan Tahap 5 (Penguatan Pola Pikir Baru) masing-masing diwakili oleh dua kode awal, sedangkan empat tahap lainnya masing-masing diwakili oleh satu kode awal. Pola distribusi ini konsisten dengan uraian pada Bab II bahwa delapan teknik spesifik tersebar tidak merata ke dalam enam tahapan.

Tabel 4.2 Matriks Hasil Pengkodean Nilai-Nilai Islami

No	Deskripsi Unit Data	Hlm	Kode Awal	Nilai Islami
1.	Uraian yang mengaitkan penerimaan diri dengan sikap berbaik sangka, baik kepada diri sendiri maupun kepada Allah atas takdir yang diberikan.	45	Prasangka_Baik	Husnuzhan
2.	Narasi yang mengajak pembaca menyerahkan hasil akhir dari setiap usaha memperbaiki diri kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal.	70	Penyerahan_Hasil	Tawakkal
3.	Uraian reflektif yang mendorong pembaca menelusuri akar penyebab insecure dalam dirinya secara jujur.	95	Introspeksi_Diri	Muhasabah
4.	Narasi yang mengajak pembaca menerima dan mensyukuri apa yang telah dimiliki, alih-alih terus membandingkan diri dengan orang lain.	118	Penerimaan_Syukur	Qana'ah
5.	Ajakan untuk meluangkan waktu merenung secara mendalam sebelum bereaksi terhadap pikiran maupun perasaan negatif yang muncul.	148	Perenungan_Mendalam	Tafakkur

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kelima nilai Islami yang dirumuskan pada Bab II seluruhnya ditemukan termuat di dalam buku, masing-masing diwakili oleh satu kode awal yang cukup kuat. Kedua matriks koding di atas selanjutnya menjadi dasar bagi pembahasan naratif-analitis pada Sub-bab C berikut.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Teknik Cognitive Restructuring dalam Buku *Insecurity is My Middle Name*

Merujuk pada hasil pengkodean pada Tabel 4.1, berikut diuraikan kedelapan teknik cognitive restructuring yang ditemukan, disusun berdasarkan urutan enam tahap penataan ulang pikiran sebagaimana dirumuskan pada Bab II.

a. Teknik Validasi Diri (*Tahap Pengenalan dan Pengakuan Diri*)

Sebagaimana tampak pada baris pertama Tabel 4.1, buku ini membuka proses penataan pikiran dengan mengajak pembaca mengakui dan menerima keberadaan rasa insecure, alih-alih menyangkal atau menyembunyikannya.⁷⁴ Langkah ini sejalan dengan prinsip validasi diri dalam konseling kognitif-perilaku, yang menegaskan bahwa pengakuan terhadap emosi yang dirasakan merupakan prasyarat sebelum emosi tersebut dapat dikelola secara konstruktif.⁷⁵

⁷⁴ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 12.

⁷⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 219.

b. Teknik Pertanyaan Sokratik (*Tahap Identifikasi Pikiran Negatif*)

Pada tahap berikutnya, buku ini menghadirkan rangkaian pertanyaan reflektif yang mendorong pembaca menguji dasar dari pikiran negatif tentang dirinya, seperti mempertanyakan siapa yang menetapkan standar tertentu dan seberapa adil standar tersebut.⁷⁶ Pola pertanyaan semacam ini merupakan wujud dari teknik pertanyaan Sokratik yang menjadi salah satu instrumen inti dalam terapi kognitif Beck untuk menggugat validitas pikiran otomatis negatif.⁷⁷

c. Teknik Dekonstruksi Standar Sosial (*Tahap Evaluasi Validitas Pikiran*)

Buku ini turut membongkar standar kecantikan dan kesuksesan sosial sebagai konstruksi yang tidak mutlak, dibentuk oleh lingkungan dan media sosial, sehingga tidak layak dijadikan tolok ukur harga diri secara mutlak.⁷⁸ Uraian ini relevan dengan teori perbandingan sosial Festinger, yang menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya melalui perbandingan dengan orang lain, sehingga standar pembandingan yang tidak realistis akan menghasilkan penilaian diri yang keliru.⁷⁹

d. Teknik Reframing Positif (*Tahap Reframing Perspektif*)

Buku mengajak pembaca memaknai ulang kekurangan diri sebagai

⁷⁶ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 34.

⁷⁷ Beck, *Cognitive Therapy of Depression*, hlm. 16.

⁷⁸ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 58.

⁷⁹ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 121.

ruang untuk bertumbuh, bukan sebagai bukti kegagalan.⁸⁰ Proses pemaknaan ulang semacam ini merupakan inti dari teknik reframing dalam pendekatan modifikasi perilaku kognitif Meichenbaum, yang menekankan pengubahan cara pandang terhadap suatu peristiwa tanpa mengubah peristiwa itu sendiri.⁸¹

e. Teknik Perbandingan Diri yang Sehat (*Tahap Reframing Perspektif*)

Masih dalam tahap reframing, buku ini mengajak pembaca mengalihkan arah perbandingan, dari membandingkan diri dengan orang lain menjadi membandingkan diri dengan versi dirinya sendiri di masa lalu.⁸² Pergeseran arah perbandingan ini secara langsung menjawab akar masalah yang diuraikan Festinger, karena mengganti pembanding eksternal yang tidak terkendali dengan pembanding internal yang lebih sehat dan realistis.⁸³

f. Teknik Afiriasi Berbasis Nilai Islami (*Tahap Penguatan Pola Pikir Baru*)

Pada tahap penguatan, buku menautkan penerimaan diri dengan keyakinan teologis bahwa Allah menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk.⁸⁴ Afiriasi berbasis nilai Islami semacam ini memperkuat argumen Hamdan bahwa proses cognitive restructuring akan lebih bermakna bagi

⁸⁰ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 76.

⁸¹ Donald Meichenbaum, *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach* (New York: Plenum Press, 1977), hlm. 202.

⁸² Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 89.

⁸³ Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," hlm. 124.

⁸⁴ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 112.

individu muslim apabila argumen rasional dipadukan dengan keyakinan teologis yang telah diyakininya sejak awal.⁸⁵

g. Teknik Penerimaan Diri Bertahap (*Tahap Penguatan Pola Pikir Baru*)

Buku ini turut menegaskan bahwa penerimaan diri merupakan proses bertahap dan berkelanjutan, bukan pencapaian yang selesai dalam sekali usaha.⁸⁶ Penegasan ini sejalan dengan pandangan Judith Beck bahwa perubahan pola pikir yang telah terbentuk lama memerlukan pengulangan dan latihan yang konsisten, bukan intervensi satu kali yang bersifat instan.⁸⁷

h. Teknik Tafakkur dan Refleksi Diri (*Tahap Orientasi Pertumbuhan Diri*)

Pada tahap penutup, buku mengajak pembaca merenungkan sumber dan hikmah di balik pengalaman insecure yang telah dilalui, sebagai bagian dari perjalanan pertumbuhan diri.⁸⁸ Ajakan reflektif ini menutup keseluruhan rangkaian teknik dengan orientasi yang tidak sekadar menyelesaikan masalah, tetapi juga memaknainya secara lebih mendalam, sejalan dengan temuan Ramadhanty dan Nurjannah bahwa cognitive restructuring dalam perspektif Islam idealnya bermuara pada perenungan yang membawa individu semakin dekat dengan Penciptanya.⁸⁹

⁸⁵ Aisha Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2008): 105.

⁸⁶ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 130.

⁸⁷ Judith S. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond*, Edisi ke-2 (New York: The Guilford Press, 2011), hlm. 233.

⁸⁸ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 148.

⁸⁹ Ramadhanty dan Nurjannah, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 90.

2. Nilai-Nilai Islami sebagai Basis Spiritual Teknik Cognitive Restructuring

Merujuk pada hasil pengkodean pada Tabel 4.2, berikut diuraikan kelima nilai Islami yang menjadi basis spiritual dari teknik-teknik cognitive restructuring yang telah dibahas sebelumnya.

a. Husnuzhan (Berbaik Sangka)

Buku mengaitkan penerimaan diri dengan sikap berbaik sangka, baik kepada diri sendiri maupun kepada Allah atas takdir yang telah diberikan.⁹⁰ Sikap husnuzhan ini menjadi fondasi teologis bagi teknik validasi diri dan afirmasi berbasis nilai Islami yang telah diuraikan sebelumnya, sebagaimana ditegaskan Rufaedah bahwa berbaik sangka kepada Allah merupakan salah satu nilai bimbingan konseling Islami yang mendasari ketenangan jiwa.⁹¹

b. Tawakkal (Berserah Diri)

Buku mengajak pembaca menyerahkan hasil akhir dari setiap usaha memperbaiki diri kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal.⁹² Sikap ini sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. At-Talaq ayat 3 yang menegaskan bahwa Allah akan mencukupkan keperluan hamba-Nya yang bertawakal kepada-Nya.⁹³ Nilai tawakal ini melengkapi teknik reframing

⁹⁰ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 45.

⁹¹ Evi Aeni Rufaedah, "Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami: Telaah Berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadist," *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2015): 128.

⁹² Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 70.

⁹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), Q.S. At-Talaq (65): 3.

dengan menempatkan batas antara apa yang dapat diusahakan manusia dan apa yang menjadi kewenangan Allah semata.

c. Muhasabah (Introspeksi Diri)

Uraian reflektif dalam buku mendorong pembaca menelusuri akar penyebab insecure dalam dirinya secara jujur.⁹⁴ Proses ini identik dengan muhasabah, yaitu introspeksi diri yang jujur sebagai prasyarat perbaikan diri dalam bimbingan konseling Islam, sebagaimana ditegaskan Faqih bahwa perubahan perilaku yang bertahan lama selalu berawal dari kesadaran diri yang tulus.⁹⁵

d. Qana'ah (Menerima dan Bersyukur)

Buku mengajak pembaca menerima dan mensyukuri apa yang telah dimiliki, alih-alih terus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain.⁹⁶ Nilai qana'ah ini menjadi penyeimbang bagi teknik perbandingan diri yang sehat, sejalan dengan temuan bahwa integrasi nilai qana'ah ke dalam strategi konseling Islam efektif meredakan kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan di media sosial.⁹⁷

e. Tafakkur (Perenungan Mendalam)

Buku mengajak pembaca meluangkan waktu untuk merenung secara mendalam sebelum bereaksi terhadap pikiran maupun perasaan negatif yang

⁹⁴ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 95.

⁹⁵ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 71.

⁹⁶ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 118.

⁹⁷ "Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana'ah sebagai Strategi Konseling Islam untuk Mengatasi FoMO pada Remaja Pengguna TikTok," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* (2024): 12.

muncul.⁹⁸ Sikap tafakkur ini menjadi penutup yang tepat bagi keseluruhan rangkaian teknik, karena mengarahkan proses penataan pikiran tidak hanya pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pemaknaan spiritual yang lebih dalam, sejalan dengan pandangan Ramadhanty dan Nurjannah.⁹⁹

3. Jawaban terhadap Rumusan Masalah

- a. Rumusan masalah pertama—bagaimana teknik cognitive restructuring diterapkan dalam buku *Insecurity is My Middle Name*—terjawab melalui delapan teknik yang tersebar pada enam tahapan sebagaimana dirangkum pada Tabel 4.1, mulai dari validasi diri hingga tafakkur dan refleksi diri. Kedelapan teknik tersebut tidak disajikan sebagai daftar instruksi yang kaku, melainkan terjalin secara naratif di sepanjang buku, sehingga pembaca menempuhnya secara alami mengikuti alur cerita.
- b. Rumusan masalah kedua—bagaimana keterkaitan teknik-teknik tersebut dengan nilai-nilai Islami—terjawab melalui temuan bahwa kelima nilai Islami pada Tabel 4.2 tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi basis spiritual yang memperkuat basis rasional-psikologis dari kedelapan teknik cognitive restructuring, sehingga proses penataan pikiran yang ditawarkan buku ini bersifat dua dimensi sekaligus, yaitu dimensi kognitif-

⁹⁸ Syahrin, *Insecurity is My Middle Name*, hlm. 148.

⁹⁹ Ramadhanty dan Nurjannah, “Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam,” hlm. 91.

perilaku dan dimensi spiritual-teologis.

4. Pembahasan Terintegrasi

Secara keseluruhan, hasil pengkodean dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa buku *Insecurity is My Middle Name* menghadirkan sebuah model penataan ulang pikiran yang khas, di mana setiap tahap cognitive restructuring senantiasa diiringi oleh nilai Islami yang relevan. Sinkronisasi antara kedua dimensi ini terlihat jelas pada Tahap 5 (Penguatan Pola Pikir Baru), yang secara eksplisit menautkan afirmasi psikologis dengan keyakinan teologis, sebagaimana tercermin pada kode awal “Afirmasi_Nilai_Islami” di Tabel 4.1 dan kode awal “Prasangka_Baik” serta “Penyerahan_Hasil” di Tabel 4.2.

Temuan ini memberikan kontribusi keilmuan bagi bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam menunjukkan bahwa teknik cognitive restructuring yang selama ini dikembangkan dalam tradisi psikologi Barat memiliki titik temu yang kuat dengan nilai-nilai Islami, tanpa perlu menegaskan salah satu di antara keduanya. Model integrasi semacam ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut menjadi modul konseling Islam yang aplikatif bagi konselor maupun penyuluh agama.

Peneliti menyadari bahwa interpretasi di atas tetap memiliki keterbatasan, mengingat sifat data yang bersumber dari teks naratif populer, bukan teks psikologi maupun teks keagamaan yang disusun secara sistematis. Guna meminimalkan keterbatasan tersebut, peneliti telah menempuh lima teknik keabsahan data sebagaimana diuraikan pada Bab III

Sub-bab H, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teori, kecukupan referensial, pemeriksaan sejawat, dan audit trail, sehingga hasil interpretasi yang disajikan pada bab ini tetap dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

5. Perbandingan Temuan dengan Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat posisi keilmuan penelitian ini, temuan pada Bab IV perlu didialogkan secara langsung dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah diulas pada Bab II Sub-bab A. Dialog ini penting untuk menegaskan baik titik temu maupun titik pembeda antara penelitian ini dengan kajian-kajian yang telah ada sebelumnya.

Temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa lima nilai Islami—*husnuzhan*, *tawakal*, *muhasabah*, *qana'ah*, dan *tafakkur*—dapat dipetakan secara sistematis ke dalam enam tahap *cognitive restructuring* memperkuat sekaligus memperluas kesimpulan Hamdan yang menyatakan bahwa keyakinan-keyakinan Islam secara inheren mengandung elemen yang sejalan dengan prinsip *cognitive restructuring*.¹⁰⁰ Perbedaannya, jika Hamdan merumuskan keselarasan tersebut secara konseptual-normatif tanpa merujuk pada satu teks tertentu, penelitian ini membuktikan keselarasan tersebut secara empiris melalui analisis isi terhadap sebuah karya konkret, sehingga argumen Hamdan yang bersifat teoretis mendapatkan bukti operasionalnya.

Sejalan dengan itu, temuan penelitian ini juga mengonfirmasi

¹⁰⁰ Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," hlm. 110.

kesimpulan Ramadhanty dan Nurjannah bahwa teknik *cognitive restructuring* memiliki relevansi kuat dengan konsep-konsep kunci dalam Islam.¹⁰¹ Namun, jika penelitian Ramadhanty dan Nurjannah berhenti pada taraf tinjauan kepustakaan yang bersifat umum, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan secara rinci bagaimana kedelapan teknik spesifik saling berkelindan dengan kelima nilai Islami tersebut, sebagaimana disajikan pada matriks pengkodean di Bab IV Sub-bab B.

Adapun dibandingkan dengan penelitian Khairat yang menegaskan sifat lintas pendekatan dari teknik *cognitive restructuring*,¹⁰² penelitian ini memberikan kontribusi tambahan berupa pembuktian bahwa sifat lintas pendekatan tersebut juga berlaku ketika *cognitive restructuring* dipadukan dengan kerangka nilai agama tertentu, dalam hal ini Islam, dan bukan hanya lintas pendekatan konseling sekuler semata.

Dibandingkan dengan penelitian Ibtisamah dan Nasoha yang juga menjadikan buku *Insecurity is My Middle Name* sebagai objek kajian,¹⁰³ penelitian ini menunjukkan bahwa buku yang sama dapat menghasilkan temuan akademik yang berbeda namun saling melengkapi ketika dianalisis dari sudut pandang disiplin ilmu yang berbeda. Jika Ibtisamah dan Nasoha menemukan muatan nilai-nilai pendidikan karakter di dalam buku tersebut, penelitian ini menemukan muatan teknik penataan pikiran yang berbasis

¹⁰¹ Ramadhanty dan Nurjannah, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam," hlm. 92.

¹⁰² Khairat, "Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling," hlm. 25.

¹⁰³ Ibtisamah dan Nasoha, "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku *Insecurity is My Middle Name*."

nilai Islami, sehingga kekayaan isi buku ini sesungguhnya dapat terus digali dari berbagai perspektif keilmuan.

Temuan mengenai nilai *qana'ah* pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian tentang integrasi *cognitive restructuring* dan *qana'ah* dalam mengatasi *fear of missing out* di kalangan remaja pengguna media sosial,¹⁰⁴ yang sama-sama membuktikan bahwa nilai *qana'ah* mampu meredakan kecenderungan membanding-bandingkan diri secara berlebihan. Perbedaannya terletak pada desain penelitian, karena penelitian tersebut menggunakan pendekatan studi kasus lapangan, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kajian kepustakaan, sehingga kedua penelitian saling menguatkan temuan yang sama melalui metode yang berbeda.

Sementara itu, dibandingkan dengan penelitian Nurfadiilah dan penelitian tentang buku *Anggukan Ritmis Kaki Pak Kiai* yang sama-sama menganalisis nilai bimbingan konseling Islam dalam karya literatur populer melalui kajian kepustakaan,¹⁰⁵ penelitian ini menegaskan bahwa pola penelitian semacam ini terbukti dapat diterapkan secara konsisten pada berbagai jenis karya literatur populer, tidak terbatas pada satu genre tertentu, sekaligus menunjukkan bahwa penambahan pisau analisis *cognitive restructuring* sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini membuka dimensi kognitif yang belum banyak disentuh oleh penelitian-penelitian sejenis sebelumnya.

¹⁰⁴ “Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana’ah,” hlm. 10.

¹⁰⁵ Nurfadiilah, “Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Motivasi Diri.”

Perbandingan menyeluruh terhadap ketujuh penelitian terdahulu di atas juga menunjukkan adanya pergeseran tren dalam kajian Bimbingan Penyuluhan Islam beberapa tahun terakhir, yaitu semakin terbukanya penerimaan akademik terhadap karya literatur populer sebagai objek kajian yang sah, tidak lagi terbatas pada kitab klasik maupun teks keagamaan formal semata. Penelitian ini merupakan bagian dari tren tersebut, sekaligus memperkuatnya dengan menghadirkan kombinasi kerangka analisis yang lebih terstruktur dibandingkan sebagian besar penelitian sejenis yang telah diulas.

Secara keseluruhan, perbandingan di atas menegaskan bahwa penelitian ini tidak berdiri di ruang kosong, melainkan melanjutkan dan memperkaya sebuah tradisi kajian yang telah cukup mapan, sembari tetap menawarkan kebaruan yang jelas melalui kombinasi objek kajian, kerangka teori, dan kedalaman analisis yang belum pernah dilakukan secara bersamaan oleh penelitian-penelitian terdahulu.

Kebaruan tersebut dapat dirangkum ke dalam tiga poin utama. Pertama, dari sisi objek kajian, penelitian ini adalah kajian pertama yang secara khusus menyandingkan buku *Insecurity is My Middle Name* dengan kerangka teori *cognitive restructuring*, berbeda dari penelitian Ibtisamah dan Nasoha yang menggunakan kerangka pendidikan karakter. Kedua, dari sisi kerangka analisis, penelitian ini menggunakan pemetaan dua lapis yang eksplisit — enam tahap *cognitive restructuring* pada lapisan makro dan delapan teknik spesifik pada lapisan mikro — yang belum ditemukan pada

penelitian-penelitian terdahulu yang cenderung membahas *cognitive restructuring* secara umum tanpa pemetaan tahapan yang rinci. Ketiga, dari sisi luaran, penelitian ini tidak berhenti pada temuan deskriptif, melainkan turut merumuskan implikasi teoretis dan praktis secara eksplisit sebagaimana akan diuraikan pada sub-bab berikutnya, sehingga hasil penelitian ini lebih siap untuk ditindaklanjuti dalam pengembangan praktik konseling maupun penelitian lanjutan.

6. Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan keseluruhan pembahasan yang telah diuraikan pada Sub-bab C, temuan penelitian ini tidak hanya berhenti pada taraf deskriptif-analitis, melainkan juga memiliki sejumlah implikasi yang perlu ditegaskan secara eksplisit, baik implikasi yang bersifat teoretis bagi pengembangan keilmuan maupun implikasi yang bersifat praktis bagi dunia konseling, tanpa mengabaikan keterbatasan-keterbatasan yang melekat pada desain penelitian ini sendiri.

a. Implikasi Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi berupa model integrasi yang menjembatani dua khazanah keilmuan yang selama ini kerap dikembangkan secara terpisah, yaitu psikologi kognitif-perilaku Barat dan nilai-nilai spiritual Islam. Model enam tahap *cognitive restructuring* yang dipadukan dengan lima nilai Islami sebagaimana dirumuskan pada Bab II dan dibuktikan pada Bab IV dapat menjadi kerangka rujukan awal bagi pengembangan teori konseling Islam kontemporer, khususnya dalam ranah

Bimbingan Penyuluhan Islam yang terus dituntut untuk merumuskan pendekatan-pendekatan yang autentik Islami namun tetap kompatibel dengan perkembangan ilmu psikologi modern.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi metodologis, yaitu menunjukkan bahwa karya literatur populer nonakademik, seperti buku *self-improvement* yang ditulis oleh penulis muda dengan gaya bahasa yang ringan, dapat dijadikan objek kajian akademik yang sah dan produktif apabila dianalisis dengan kerangka teori dan metode yang tepat. Hal ini membuka ruang bagi penelitian-penelitian Bimbingan Penyuluhan Islam selanjutnya untuk tidak membatasi diri hanya pada kitab-kitab klasik atau jurnal ilmiah sebagai sumber data, melainkan turut mempertimbangkan literatur populer kontemporer yang secara nyata lebih banyak dikonsumsi oleh masyarakat, khususnya generasi muda.

b. Implikasi Praktis

Secara praktis, kedelapan teknik yang telah dipetakan pada penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan bagi konselor dan penyuluh agama Islam dalam merancang materi bimbingan atau sesi konseling bagi klien yang mengalami *insecurity*, khususnya klien dari kalangan remaja dan dewasa muda yang relatif lebih akrab dengan gaya bahasa buku ini dibandingkan dengan literatur konseling yang bersifat akademik dan formal. Rangkaian teknik yang telah diintegrasikan dengan nilai Islami ini berpotensi menjadi jembatan yang memudahkan proses konseling, karena klien tidak perlu merasa asing terhadap istilah maupun kerangka berpikir

yang digunakan.

Bagi lembaga pendidikan Islam, termasuk perguruan tinggi keagamaan Islam yang menyelenggarakan program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pengayaan materi perkuliahan mata kuliah yang berkaitan dengan konseling kognitif-perilaku maupun konseling Islam, khususnya sebagai studi kasus tentang bagaimana teori Barat dan nilai Islam dapat didialogkan secara produktif tanpa mengorbankan otentisitas salah satu di antara keduanya.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga relevan bagi para pegiat literasi dan komunitas pembaca muda muslim, karena menunjukkan bahwa kebiasaan membaca buku *self-improvement* populer, jika dilakukan secara kritis dan reflektif, dapat menjadi salah satu sarana perawatan kesehatan mental yang terjangkau dan mudah diakses, sekaligus tetap berpijak pada nilai-nilai keislaman yang menjadi identitas pembacanya. Dengan demikian, penelitian ini turut mendukung gerakan literasi kesehatan mental berbasis nilai agama yang belakangan semakin berkembang di tengah masyarakat.

c. Keterbatasan Penelitian dan Rekomendasi Metodologis

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Pertama, sebagai penelitian kepustakaan yang bersumber dari satu buku tunggal, temuan penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada karya-karya literatur populer lain yang memiliki tema serupa, sehingga diperlukan kehati-hatian dalam menarik kesimpulan

yang bersifat umum dari temuan yang bersifat spesifik terhadap satu objek kajian.

Kedua, sebagaimana lazim dalam penelitian kualitatif dengan peneliti sebagai instrumen kunci, proses pengkodean dan interpretasi data pada penelitian ini tidak dapat sepenuhnya terlepas dari sudut pandang subjektif peneliti, meskipun berbagai teknik keabsahan data sebagaimana diuraikan pada Bab III Sub-bab H telah diupayakan secara maksimal untuk meminimalkan bias tersebut.

Ketiga, penelitian ini belum menguji efektivitas kedelapan teknik yang telah dipetakan secara empiris pada subjek klien yang sesungguhnya, karena desainnya murni bersifat kepustakaan dan analisis isi tanpa keterlibatan langsung dengan responden lapangan.

Keempat, penelitian ini juga dibatasi oleh rentang waktu penelitian yang relatif singkat sebagaimana diuraikan pada Bab III, sehingga proses pembacaan, pengkodean, dan analisis dilakukan dalam jangka waktu yang terbatas. Meskipun keterbatasan waktu ini telah diantisipasi melalui perencanaan jadwal penelitian yang cermat, peneliti menyadari bahwa durasi yang lebih panjang berpotensi menghasilkan proses triangulasi dan pemeriksaan sejawat yang lebih mendalam.

Berdasarkan ketiga keterbatasan tersebut, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat menempuh salah satu atau beberapa langkah berikut, yaitu memperluas objek kajian pada beberapa buku *self-improvement* sekaligus untuk menguji konsistensi pola

yang ditemukan, menerapkan pendekatan penelitian campuran (*mixed-methods*) yang mengombinasikan analisis isi kepustakaan dengan uji coba lapangan terbatas untuk mengukur efektivitas teknik secara empiris, serta melibatkan telaah ahli (*expert judgment*) dari kalangan konselor profesional maupun ulama sebagai bentuk triangulasi tambahan di luar teknik keabsahan data yang telah ditempuh dalam penelitian ini.

Terlepas dari keterbatasan-keterbatasan tersebut, peneliti meyakini bahwa temuan penelitian ini tetap memiliki nilai kontribusi yang berarti, mengingat pendekatan kajian kepustakaan dengan analisis isi memang secara metodologis tidak dimaksudkan untuk menghasilkan generalisasi statistik, melainkan untuk menghasilkan pemahaman mendalam (*thick description*) tentang satu fenomena tertentu, yang dalam hal ini adalah bagaimana sebuah karya literatur populer dapat menjadi medium penataan ulang pikiran yang utuh secara psikologis sekaligus kokoh secara spiritual.

Peneliti juga menegaskan bahwa keterbatasan-keterbatasan tersebut sejatinya bukan kelemahan yang meniadakan nilai penelitian ini, melainkan konsekuensi logis dari pilihan desain kajian kepustakaan yang memang berbeda tujuan dengan desain penelitian lapangan. Kesadaran atas keterbatasan ini justru menjadi bagian dari sikap ilmiah yang jujur, sekaligus membuka ruang dialog akademik bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk menguji, mengoreksi, atau mengembangkan lebih jauh temuan yang telah dihasilkan dalam penelitian ini.

7. Rancangan Awal Modul Cognitive Restructuring Berbasis Nilai

Islami

Sebagai tindak lanjut dari implikasi praktis yang telah diuraikan sebelumnya, berikut disajikan rancangan awal modul yang dapat menjadi titik tolak bagi konselor atau penyuluh agama Islam dalam menyusun sesi bimbingan berbasis temuan penelitian ini. Rancangan ini bersifat preliminar dan perlu diujicobakan lebih lanjut sebagaimana telah disarankan pada sub-bab sebelumnya, namun dapat menjadi kerangka kerja awal yang memetakan setiap tahap *cognitive restructuring* ke dalam sebuah unit modul yang bernuansa Islami.

- a. *Modul 1 – Validasi Diri Bernuansa Husnuzhan*: konselor mengajak klien mengakui dan menerima perasaan insecure yang dialaminya, kemudian menautkannya dengan sikap husnuzhan terhadap takdir dan ketetapan Allah atas dirinya, sehingga pengakuan emosi tidak berhenti pada taraf psikologis semata, melainkan juga menjadi pintu masuk penguatan spiritual.
- b. *Modul 2 – Pertanyaan Reflektif Bernuansa Muhasabah*: konselor memandu klien mengajukan pertanyaan-pertanyaan reflektif untuk menguji pikiran negatifnya, dibingkai sebagai bagian dari muhasabah atau introspeksi diri yang dianjurkan dalam Islam, sehingga proses menguji pikiran terasa sebagai ibadah, bukan sekadar latihan kognitif.
- c. *Modul 3 – Dekonstruksi Standar Bernuansa Tawakal*: konselor membantu klien membongkar standar-standar sosial yang tidak

realistis, sembari menanamkan sikap tawakal bahwa hasil akhir dari setiap usaha memperbaiki diri sepenuhnya berada di tangan Allah, sehingga klien tidak terjebak pada standar buatan manusia yang terus berubah.

- d. *Modul 4 – Reframing Bernuansa Qana'ah*: konselor mengarahkan klien memaknai ulang kekurangan dirinya sembari menumbuhkan sikap qana'ah, yaitu penerimaan dan kesyukuran atas apa yang telah dimiliki, sehingga proses reframing tidak hanya bersifat rasional tetapi juga bermuatan syukur.
- e. *Modul 5 – Afirmasi dan Penerimaan Diri Bertahap*: konselor membimbing klien menyusun afirmasi diri yang berlandaskan nilai Islami, seperti keyakinan bahwa dirinya diciptakan dalam sebaik-baik bentuk, dan menegaskan bahwa penerimaan diri adalah proses bertahap yang memerlukan pengulangan dan kesabaran.
- f. *Modul 6 – Tafakkur dan Refleksi Berkelanjutan*: konselor menutup rangkaian sesi dengan mengajak klien meluangkan waktu bertafakkur, merenungkan hikmah dari keseluruhan proses yang telah dilalui, sehingga proses penataan ulang pikiran tidak berhenti pada satu sesi, melainkan menjadi kebiasaan reflektif yang berkelanjutan.

Keenam modul di atas dirancang agar dapat dilaksanakan secara berurutan mengikuti enam tahap *cognitive restructuring* yang telah

dirumuskan pada Bab II, namun juga dapat digunakan secara fleksibel dan tidak selalu linear, tergantung pada kebutuhan dan kondisi klien yang dihadapi konselor di lapangan. Peneliti berharap rancangan awal ini dapat menjadi bahan diskusi lebih lanjut di kalangan akademisi maupun praktisi Bimbingan Penyuluhan Islam, sekaligus menjadi jembatan antara temuan akademik yang bersifat teoretis dengan kebutuhan praktis di lapangan.

8. Refleksi Metodologis atas Proses Penelitian

Sebelum menutup bab ini, penting bagi peneliti untuk merefleksikan kembali bagaimana pilihan metodologis yang telah diuraikan pada Bab III benar-benar berperan dalam membentuk kualitas temuan pada bab ini. Keputusan untuk menempuh lima tahap teknik pengolahan data — mulai dari editing, pengkodean awal, kategorisasi, tabulasi, hingga pemeriksaan ulang kode — terbukti menjadi fondasi yang memungkinkan peneliti menyajikan matriks pengkodean pada Tabel 4.1 dan Tabel 4.2 secara terstruktur, alih-alih sekadar menyajikan kutipan-kutipan lepas tanpa kerangka kategori yang jelas.

Penerapan lima teknik keabsahan data juga terbukti relevan sepanjang proses analisis. Triangulasi teori, misalnya, secara konsisten diterapkan dengan menghadirkan lebih dari satu perspektif teoretis pada hampir setiap teknik yang dibahas — baik perspektif psikologi kognitif-perilaku maupun perspektif nilai Islami — sehingga interpretasi yang dihasilkan tidak berat sebelah pada satu sudut pandang semata. Demikian pula dengan triangulasi sumber, yang tampak dari konsistensi penggunaan

sumber sekunder dari kalangan psikolog Barat maupun ulama dan akademisi Muslim secara berimbang di sepanjang pembahasan.

Peneliti juga mencatat bahwa proses pemeriksaan ulang kode (*intra-coder check*) sebagaimana diuraikan pada Bab III turut berperan penting dalam menjaga konsistensi pelabelan antara kode awal dengan kategori tahap maupun nilai Islami. Pada beberapa titik proses analisis, peneliti menemukan adanya satuan data yang berpotensi masuk ke lebih dari satu kategori sekaligus, misalnya satuan data yang mengandung unsur reframing sekaligus unsur tawakal. Dalam kondisi tersebut, peneliti memutuskan untuk mengelompokkan satuan data pada kategori yang paling dominan berdasarkan konteks kalimat secara keseluruhan, sebuah keputusan interpretatif yang telah didiskusikan pula dalam proses pemeriksaan sejawat sebagaimana disyaratkan pada teknik keabsahan data.

Refleksi metodologis ini menegaskan bahwa kualitas sebuah penelitian kepustakaan tidak semata-mata ditentukan oleh kekayaan sumber data yang tersedia, melainkan juga oleh ketelitian dan konsistensi peneliti dalam menjalankan setiap tahap prosedural yang telah dirancang sejak Bab III. Pengalaman ini sekaligus menjadi catatan berharga bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang hendak menempuh pendekatan analisis isi serupa terhadap karya literatur populer lainnya.

Sebagai penutup pembahasan, peneliti hendak menegaskan kembali benang merah yang menghubungkan seluruh bab dalam penelitian ini. Bab I menempatkan fenomena *insecurity* sebagai persoalan yang mendesak

untuk dijawab secara akademik. Bab II merumuskan dua kerangka teori utama, yaitu *cognitive restructuring* dan nilai-nilai Islami, sebagai pisau analisis yang akan digunakan. Bab III menerjemahkan kerangka teori tersebut ke dalam prosedur metodologis yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan. Bab IV, sebagaimana telah diuraikan secara panjang lebar di atas, membuktikan bahwa kerangka teori tersebut benar-benar operasional ketika diterapkan pada buku *Insecurity is My Middle Name*, sekaligus menghasilkan kontribusi teoretis, praktis, dan bahkan rancangan modul awal yang dapat ditindaklanjuti. Keseluruhan rangkaian inilah yang akan dirangkum secara ringkas dalam bentuk kesimpulan dan saran pada Bab V.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Teknik cognitive restructuring dalam buku *Insecurity is My Middle Name* teridentifikasi ke dalam delapan teknik yang tersebar pada enam tahapan, yaitu validasi diri (pengenalan dan pengakuan diri), pertanyaan Sokratik (identifikasi pikiran negatif), dekonstruksi standar sosial (evaluasi validitas pikiran), reframing positif dan perbandingan diri yang sehat (reframing perspektif), afirmasi berbasis nilai Islami dan penerimaan diri bertahap (penguatan pola pikir baru), serta tafakkur dan refleksi diri (orientasi pertumbuhan diri).
2. Kedelapan teknik tersebut berkelindan dengan lima nilai Islami, yaitu husnuzhan, tawakkal, muhasabah, qana'ah, dan tafakkur, yang berfungsi sebagai basis spiritual sekaligus penguat basis rasional-psikologis dari proses penataan ulang pikiran, sehingga model yang ditawarkan buku ini bersifat dua dimensi: kognitif-perilaku dan spiritual-teologis secara bersamaan.

B. Saran

1. Bagi konselor dan penyuluh agama Islam, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan dalam mengembangkan pendekatan konseling yang memadukan teknik cognitive restructuring dengan nilai-nilai Islami, termasuk sebagai bahan awal penyusunan modul atau

panduan konseling yang aplikatif.

2. Bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dan peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengkaji buku-buku pengembangan diri lain yang sejenis, atau dengan menguji penerapan teknik-teknik yang telah dipetakan pada penelitian ini melalui pendekatan lapangan.
3. Bagi lembaga pendidikan Islam dan masyarakat pembaca secara umum, temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa bacaan populer sekalipun dapat memuat nilai edukatif dan spiritual yang mendalam apabila dibaca secara kritis dan reflektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Aron, Elaine N. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Broadway Books, 1996.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press, 1979.
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond*. Edisi ke-2. New York: The Guilford Press, 2011.
- Bowlby, John. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books, 1988.
- Burns, David D. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: William Morrow, 1980.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-9. California: Brooks/Cole Cengage Learning, 2015.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010.
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Eriyanto. *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi*

- dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Krippendorff, Klaus. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Edisi ke-2. California: SAGE Publications, 2004.
- Lazarus, Arnold A. *Behavior Therapy and Beyond*. New York: McGraw-Hill, 1971.
- Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. Edisi ke-2. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.
- Meichenbaum, Donald. *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press, 1977.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Edisi ke-3. California: SAGE Publications, 2014.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012.
- Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Saldaña, Johnny. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Edisi ke-2. California: SAGE Publications, 2013.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi ke-3. Bandung: Alfabeta, 2019.

Syahrin, Alvi. *Insecurity is My Middle Name*. Bengkulu: Alvi Ardhi Publishing, 2021.

Winnicott, D.W. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press, 1965.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Edisi ke-2. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.

Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–140.

Hamdan, Aisha. "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective." *Journal of Muslim Mental Health* 3, no. 1 (2008): 99–116.

Ibtisamah, Izzati, dan Ahmad Muhammad Mustain Nasoha. "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku *Insecurity is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam." Skripsi, UIN Surakarta, 2023.

"Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana'ah sebagai Strategi Konseling Islam untuk Mengatasi FoMO pada Remaja Pengguna TikTok." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* (2024): 1–20.

Khairat, Imalatul. "Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur." *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2025): 20–32.

Mayring, Philipp. "Qualitative Content Analysis." *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* 1, no. 2 (2000): 1–10.

Nurfadiilah, Syifa. "Nilai-nilai Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Motivasi Diri: Analisis Isi dalam Buku *Unlimited You* Karya Wirda Mansur." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

"Nilai-nilai Bimbingan Konseling Islami untuk Meningkatkan Spiritualitas Pembaca: Studi Analisis terhadap Buku *Anggukan Ritmis Kaki Pak Kiai* Karya Emha Ainun Nadjib." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

Ramadhanty, Citra, dan Nurjannah. "Teknik Cognitive Restructuring dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 85–92.

Rufaedah, Evi Aeni. "Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami: Telaah Berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadist." *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2015): 124–132.

Rufaidah, A., dan Y. Karnali. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan." *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (2020): 40–50.

Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa. *Laporan Prevalensi Gangguan Mental Indonesia 2024*. Jakarta: Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, 2024.

World Health Organization. *Mental Health Atlas 2024*. Geneva: WHO Press, 2024.

L

A

M

P

I

R

A

N



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Nomor: 38 Tahun 2026

Tentang

PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II DALAM PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa perlu ditunjuk Dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud;
- b. bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas tersebut;
- Mengingat : 1. Undang – undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Curup;
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 2 Tahun 2019 tentang STATUTA Institut Agama Islam Negeri Curup;
4. Peraturan Menteri Agama Nomor 28 Tahun 2022 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi
6. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022 tanggal 18 April 2022 Tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022-2026;
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0700/In.34/2/KP.07.6/09/2023 tanggal 29 September 2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Curup;
- Memperhatikan : Berita acara seminar proposal Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam tanggal 10 Desember 2025

MEMUTUSKAN :

- Menetapkan
Pertama : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Menunjuk Saudara :
1. Dr. Savri Yansah, M.Ag : 19901008 201908 1001
2. Pajrun Kamil, M.Kom.I : 198105 15202521 1 007
- Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II dalam penulisan skripsi mahasiswa :
- Nama : M Fiqri Alfalaq
- Nim : 22661011
- Judul Skripsi : Analisis Teknik Cognitive Restructuring (Penataan Ulang Pikiran) Berbasis Nilai Islam Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name
- Kedua : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan kontens skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan;
- Keempat : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Kelima : Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya;
- Keenam : Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan;
- Ketujuh : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku;

Ditetapkan di Curup
Pada tanggal 09 Maret 2026
Dekan,


Fakhrudin,

Tembusan :

1. Bendahara IAIN Curup;
2. Kasubbag AKA FUAD IAIN Curup;
3. Dosen Pembimbing I dan II;
4. Prodi yang Bersangkutan;
5. Lembaran Satu Atep (1-1)
6. Mahasiswa yang bersangkutan.



Scanned with CS Scanner



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : M. Fidi Alfataq
NIM : 2266104
Program Studi : Bimbingan penyuluhan Islam
Mulai Bimbingan : 30 April 2026
Judul Skripsi : Analisis teknik cognitive restructuring
berbasis nilai Islam dengan buku
insecurity is my middle name

Pembimbing I :
Pembimbing II :
Akhir Bimbingan :

Pembimbing I			Pembimbing II		
Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
	Bab 1 & 2			Bab 1 & 2	
	Bab 1, 2, 3			Bab 1, 2, 3	
	Revisi bab 3			Revisi bab 3	
	Bab 4			Bab 4	
	Revisi 1 & 5			Revisi bab 4	
	Revisi Bab 4 & 5			Bab 4 & 5	
	Revisi bab 1 & 5			Revisi bab 4 & 5	
	Revisi bab 1 & 5			Revisi bab 4 & 5	

Pembimbing I,

Dr. Sahar Fatah, M. Ag
NIP

Curup, ... 20

Pembimbing II,

Rajon Kurniawan, S. Pd
NIP

Catatan : 1. Pada saat bimbingan, kartu ini harus diisi dan ditandatangani/Paraf oleh pembimbing
2. Kartu ini harus dilempirkan sebagai syarat pada saat mendaftar sidang
3. Materi bimbingan tertulis secara terinci tentang hal yang dibimbing



Scanned with

SELF - HEALING # 1 :
INSECURE; NAMA TENGAHKU

insecurity

is my middle name



ALVI SYAHRIN

Tentang Penulis

Alvi Syahrin, lahir di Ambon, 20 Januari 1992. Kini menetap di Surabaya, menimba ilmu di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Jurusan Teknik Informatika—sama sekali tidak berhubungan dengan dunia tulis-menulis.

Mulanya, ia hanya senang bermain robot-robotan dengan cerita-cerita yang runtut sewaktu kecil. Seiring bertambahnya usia, robot-robot itu ditinggalkannya, tetapi ceritanya tidak akan pernah usang. Karena itu, ia memutuskan untuk menulis, untuk berimajinasi, supaya tidak pernah kehilangan masa kecilnya.

Awalnya, ia hanya menulis lirik lagu—sampai sekarang, bahkan. Lalu, mulai memberanikan diri menulis cerpen-cerpen fantasi. Sempat juga menulis cerpen horor. Namun, pada akhirnya, ia kembali pada kisah-kisah remaja yang difavoritkannya. Ia selalu ingin menulis apa yang ingin dibacanya dan berharap bisa bermanfaat bagi orang lain yang membacanya.

isi buku:

alvi
ardhi
PUBLISHING

1. Kenapa *good-looking* yang selalu dipilih?
2. Lalu, siapa yang akan memilihku?
3. Aku juga kayaknya nggak bisa apa-apa deh.
4. *Skill* apa, ya, yang cocok buat aku?
5. Tapi, aku harus mulai dari mana, ya?
6. Aku bukan malas, hanya takut gagal lagi.
7. Dan, aku malu, belum bisa bangga orang tua.
8. Dan, aku kalah jauh dari teman-temanku.
9. Jujur, aku iri sama pencapaian mereka.
10. Nggak ada yang bisa dibanggakan dariku.

tapi, di sinilah kamu, menyentuh buku ini, trying to feel something, trying to be something, dan kamu sudah ada di langkah yang tepat, karena di buku ini, **ada 45 bab** yang membantumu berdamai dengan insecurity-mu

Kamu juga akan suka ini:



Bonus

Self-Improvement

ISBN: 978-623-97002-0-1



9 786239 700201

Harga Pulau Jawa Rp99.000

INSECURITY I: FISIK YANG KURANG MENARIK

1. Aku sama sekali nggak <i>good-looking</i>	13
2. Tapi, kenapa yang <i>good-looking</i> yang selalu dipilih?	23
3. Tenang, <i>good-looking</i> bukan segalanya, kok	31
4. Lalu, siapa yang mau menerimaku, jerawatku, dan lemak berlebih di tubuhku?	35
5. Lihat, pada akhirnya, dia meninggalkanku dan memilih yang lebih <i>good-looking</i>	47
6. <i>I still hope someone can tell me I'm beautiful</i>	51
7. Karena ini adalah <i>glow-up generation</i>	57
8. <i>I'm not pretty, and that's pretty fine</i>	61
9. Tapi, fisikku selalu dihina	65
10. Karena mereka lebih suka kalau aku <i>good-looking</i>	69
11. Halaman untuk <i>self-love</i> !	73
12. Latihan bodo amat!	77

INSECURITY II:

MASA DEPAN YANG BURAM

13. Aku kayaknya emang nggak bisa apa-apa, deh	81
14. <i>Please</i> , aku butuh lebih dari sekadar kata-kata motivasi	83
15. <i>Skill</i> apa, ya, yang cocok untukku?	89
16. Sebab, aku nggak tahu harus mulai dari mana	103
17. Aku bukan malas, hanya takut gagal	111
18. Aku bukan malas, hanya sering nggak <i>mood</i>	113
19. Sudah di fase: terlalu capek mencoba	117
20. Sampai-sampai aku nggak tahu apa lagi mimpiku	121
21. Tapi aku malu, belum bisa membanggakan orangtuaku	129
22. Orangtuaku punya pilihan yang berbeda dengan mimpiku	137
23. Dan, aku masih saja jadi pengangguran	141
24. Mungkin, aku selalu kalah dengan orang dalam	151

25. Tapi, menurutku, kamu bukan pengangguran	155
26. Usia sudah segini, tapi belum sukses juga	157
27. Supaya nggak <i>insecure</i> dengan omongan orang	165

INSECURITY III: JAUH TERTINGGAL DARI TEMAN- TEMANKU

28. Aku sudah kalah jauh dari teman- temanku	173
29. Jujur, aku iri dengan pencapaian teman-temanku	179
30. Teman-temanku lebih sukses, lebih menarik, lebih pintar	183
31. Dan, aku ingin sukses seperti teman- temanku	187
32. Kamu nggak harus lolos PTN untuk sukses	191
33. Kok, aku bodoh banget, sih?	195
34. Kamu nggak harus jadi orang hebat dulu untuk jadi orang berguna	197

35. <i>Insecure</i> karena candaan teman	201
36. <i>Insecure</i> karena gagal terus	205
37. Kamu nggak harus jadi CEO untuk sukses	207
38. Usia segini, tapi belum juga menikah	211

INSECURITY IV:

I HATE MYSELF

39. Nggak ada yang bisa dibanggakan dari diriku	225
40. Jika ini hari terakhirku...	231
41. Tapi, aku sudah kebanyakan dosa	235

INSECURITY V:

BERDAMAI DENGAN *INSECURITY*

42. Sejujurnya, aku capek <i>insecure</i> terus	239
43. Tapi, kita butuh <i>insecurity</i>	241
44. Potensi yang tersia-siakan karena <i>insecurity</i>	247
45. <i>Insecurity is my middle name</i>	251