



**Submitted** : *March, 10<sup>th</sup> 2025*  
**Revised** : *December, 07<sup>th</sup> 2025*  
**Accepted** : *December, 07<sup>th</sup> 2025*  
**Published** : *February, 10<sup>th</sup> 2026*

## **ANALISIS PENYEBAB INSEKURITAS DI KALANGAN MAHASISWA PENDIDIKAN BAHASA ARAB UPI 2024 DAN CARA MENGATASINYA**

Abdubaaits Althafuttauhid <sup>1</sup>

[abdubaaits@upi.edu](mailto:abdubaaits@upi.edu)

Nazwa Nuzulla Maolidin <sup>2</sup>

[nazwanuzulla@upi.edu](mailto:nazwanuzulla@upi.edu)

Isnaeni Noor Anas <sup>3</sup>

[isnaenir26@upi.edu](mailto:isnaenir26@upi.edu)

Qonitah Aulia Bachri <sup>4</sup>

[qonitahauliabachri@upi.edu](mailto:qonitahauliabachri@upi.edu)

### **Abstrak**

Insekuritas adalah perasaan tidak aman, ragu, atau kurang percaya diri yang dialami oleh seorang individu, insekuritas bisa berdampak negatif pada masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terutama dalam hal Insekuritas di kalangan mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan menggunakan metode penelitian campuran yang menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam satu studi untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insekuritas masih sering dialami oleh para mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab 2024, namun rata-rata mahasiswa sudah mengetahui potensi atau kelebihan yang ada dalam diri mereka, sehingga mereka bisa mengendalikan rasa insekuritasnya. Kesimpulannya, mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab 2024 Universitas Pendidikan Indonesia masih sering mengalami rasa insekuritas dalam dirinya, dan penanganan insekuritasnya masih sangat memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar.

***Kata Kunci*** : *Insekuritas, PBA UPI 2024, Mahasiswa*

---

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

***AN ANALYSIS OF THE CAUSES OF INSECURITY AMONG UPI ARABIC LANGUAGE EDUCATION STUDENTS IN 2024 AND HOW TO OVERCOME IT***

***Abstract***

*Insecurity is a feeling of insecurity, doubt, or lack of self-confidence experienced by an individual, insecurity can have a negative impact on mental health problems. This research aims to explore various factors that influence mental health, especially in terms of security among Arabic Language Education 2024 students at the Indonesian University of Education. By using mixed research methods that combine quantitative and qualitative research methods in one study to provide a more comprehensive understanding of a problem. The research results show that insecurity is still often experienced by Arabic Language Education students in 2024, but on average students already know the potential or strengths that exist within themselves, so they can control their feelings of insecurity. In conclusion, students of Arabic Language Education 2024 at the Indonesian University of Education still often experience feelings of insecurity within themselves, and handling insecurity still really requires support from the surrounding environment.*

***Keywords*** : *Insecurity, PBA UPI 2024, Students*

**A. PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan, kesehatan mental sering dianggap kurang penting dibandingkan dengan kesehatan fisik, padahal keduanya memiliki peran yang sama pentingnya. Kesehatan mental sangat berpengaruh kepada perilaku, emosi, dan pikiran seseorang, sehingga kesehatan mental sangat penting dalam berkehidupan karena menjadi dasar kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang, sebagaimana pentingnya kesehatan fisik.

Dalam kehidupan di era modern ini, kesehatan mental semakin berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan. Di ruang lingkup kuliah, kesehatan mental yang baik seseorang bisa lebih fokus, kreatif, dan produktif dalam pembelajaran. Dalam ruang lingkup individu, kesehatan mental memengaruhi cara seseorang menghadapi situasi sulit, lebih optimis dalam melakukan sesuatu, tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif, serta meningkatkan kualitas hidup. hubungan interpersonal dan kemampuan mengatasi stress. Pada tingkat masyarakat, kesehatan mental populasi berkaitan erat dengan tingkat keharmonisan dan kesejahteraan sosial.

Di zaman modern saat ini, kesehatan mental menjadi topik yang sering diperbincangkan, hal ini beriringan dengan peningkatan tekanan hidup akibat majunya perkembangan teknologi dan tuntutan hidup yang serba cepat. Meskipun kemajuan teknologi telah mengubah hampir semua aspek kehidupan baik dari cara berkomunikasi, bekerja, hingga belajar. hal ini tentu membawa manfaat yang begitu banyak bagi semua orang. Namun di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, misalnya dapat meningkatkan resiko kecemasan, isolasi sosial, hingga depresi.

Diskriminasi terhadap masalah kesehatan mental masih dipandang sebelah mata sehingga menjadi tantangan besar di berbagai wilayah, begitupun yang terjadi di negara Indonesia. Banyak orang yang masih menganggap bahwa individu yang mengalami masalah mental adalah hal yang memalukan atau aib, sehingga orang yang mengalami masalah kesehatan mental memilih untuk tidak mencari bantuan atau pertolongan kepada orang lain karena takut akan pandangan negatif masyarakat, seperti dihindari, dikucilkan, atau bahkan diperlakukan tidak adil. Padahal, masalah kesehatan mental sama seriusnya dengan masalah kesehatan fisik, sehingga harus segera ditangani sesegera mungkin. kesehatan mental dapat terganggu kapan saja dan dapat menimpa siapa saja, tanpa memandang gender, usia, status sosial, ataupun latar belakang pendidikan.

Meskipun belakangan ini terdapat peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental, namun pemahaman yang mendalam mengenai isu ini masih kurang di kalangan masyarakat, begitu juga bagaimana cara menyikapi masalah ini pun masih banyak salah kaprah dalam pelaksanaannya. Hal ini menyebabkan masih banyak individu yang mengalami masalah kesehatan mental enggan mencari bantuan atau mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja saat ini adalah Insekuritas, dimana Insekuritas merupakan perasaan tidak aman, cemas, dan kurang percaya diri. Insekuritas merupakan perasaan yang umum dan wajar dialami oleh banyak orang, namun jika mengalami perasaan ini secara terus-menerus atau sampai berlebihan, hal ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terutama dalam hal Insekuritas di kalangan mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. penelitian ini juga bertujuan untuk

mencari tahu bagaimana cara mengatasinya, serta bagaimana cara menyikapi masalah kesehatan mental tersebut. Dengan demikian kami berharap melalui penelitian yang kami lakukan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pemahaman dalam bidang kesehatan mental, terutama dalam hal Insekuritas.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan mixed methods (campuran) yang merupakan pendekatan penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu studi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Tujuannya adalah untuk memanfaatkan kelebihan dari kedua pendekatan: metode kuantitatif menawarkan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi pola atau hubungan antarvariabel, sementara metode kualitatif memberikan pemahaman mendalam tentang konteks, motivasi, atau makna di balik data tersebut.

Adapun subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra, Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2024 yang mana subjek penelitian ini dihadapkan dengan sebuah masalah yang sering terjadi pada remaja khususnya pada kalangan mahasiswa, yaitu Insekuritas. Untuk menunjang penelitian ini dilakukannya penyebaran Google form kepada subjek penelitian dan diperkuat dengan data dari jurnal-jurnal nasional yang beredar.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam masa pertumbuhan manusia ada masa dimana seseorang mencari jati dirinya, masa ini biasanya disebut dengan masa remaja. Masa remaja merupakan tahap transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana individu mulai mencari jati diri dan mulai mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, seperti minat, kepribadian, gaya, dan tujuan hidup. Proses dalam mencari jati diri tidaklah mudah, karena pada masa remaja juga terjadi perubahan, baik fisik maupun emosional, perubahan emosional inilah yang dipicu oleh pengaruh hormonal, perkembangan otak, serta tekanan dari lingkungan. Sehingga proses pencarian jati diri pada remaja membutuhkan waktu, kesabaran, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Dalam mencari

jati dirinya remaja juga memerlukan ruang untuk mengeksplorasi tanpa tekanan yang berlebihan, jika remaja mendapatkan tekanan yang berlebihan dapat menimbulkan rasa cemas, hingga hilangnya rasa percaya diri dan bahkan perasaan tidak aman atau Insekuritas.

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data dari sekitar 80 Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra, Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2024 sebagai sampel penelitian kami, hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- sebanyak 39,1% responden masih **sering** mengalami insekuritas pada dirinya, sebanyak 43,5% responden hanya mengalami insekuritas dalam beberapa waktu saja, sedangkan sisanya sebanyak 17,4% responden **jarang** mengalami insekuritas.
- 65,2% responden masih **sering** membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain.
- sebanyak 21,7% responden masih **sering** mengalami insekuritas berlebihan hingga berlarut-larut (OVT), sedangkan 52,2% responden tidak mengalami insekuritas yang berlebihan, dan 26,1% responden terkadang masih mengalami insekuritas secara berlebihan.
- 13% responden masih **sering** menceritakan atau mengeluh rasa insekuritas-nya kepada orang lain (curhat), sebanyak 56,5% responden terkadang mengeluh rasa insekuritas-nya kepada orang lain, sedangkan 30,4% responden jarang mengeluh rasa insekuritas-nya kepada orang lain.
- sebanyak 21,7% responden masih **sering** menarik diri dari pergaulan sosial jika responden mengalami insekuritas, sebanyak 34,8% responden terkadang menarik diri dari pergaulan sosial jika responden mengalami insekuritas, sedangkan 43,5% responden jarang menarik diri dari pergaulan sosial jika responden mengalami insekuritas.
- 60,9% responden **sangat memerlukan** dukungan dari orang lain jika responden mengalami insekuritas pada dirinya, sebanyak 30,4% responden mungkin memerlukan dukungan dari orang lain jika responden mengalami insekuritas pada

dirinya, sedangkan 8,7% responden tidak memerlukan dukungan dari orang lain jika responden mengalami insecurities pada dirinya.

Berdasarkan jawaban dari responden, perasaan insecurities muncul saat responden membandingkan diri dengan orang lain dalam beberapa aspek, seperti fisik, finansial, dan prestasi. Terkadang seseorang melihat fisik orang lain sehingga orang itu menimbulkan rasa minder dan tidak percaya diri. selanjutnya kondisi finansial juga sering memicu rasa minder, karena merasa orang lain lebih mapan atau memiliki akses untuk mencapai apa yang mereka impikan. Selain itu, kepintaran juga menjadi faktor yang membuat banyak orang merasa tidak cukup, terutama ketika melihat orang lain lebih mudah memahami hal-hal yang sulit atau memiliki pencapaian akademis yang tinggi.

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa insecurities, beberapa responden menjawab bahwa untuk mengalihkan pikiran dan mengurangi rasa insecurities, yaitu mendengarkan musik sebagai pelarian untuk sementara waktu, tidur juga merupakan cara untuk menenangkan diri. Selain itu, menikmati makanan atau sekadar jajan juga bisa memberi kebahagiaan kecil dan juga mengingatkan diri kita bahwa kebahagiaan dapat ditemukan dalam hal-hal yang sederhana.

Salah satu cara untuk mengatasi rasa insecurities adalah dengan mengenali kelebihan yang terdapat dalam diri sendiri, hal ini juga merupakan langkah penting dalam meningkatkan rasa percaya diri. Responden menjawab beberapa kelebihan yang terdapat dalam diri mereka, seperti kemampuan beradaptasi dengan cepat adalah salah satu keunggulan yang sangat berguna dalam menghadapi situasi baru, untuk bisa menyesuaikan diri tanpa banyak kesulitan. Pendirian yang kuat juga menjadi kekuatan berharga, karena dengan pendirian yang kokoh kita bisa menghadapi berbagai tantangan tanpa mudah terpengaruh. Rasa percaya diri pun mendorong kita untuk tampil lebih positif dan berani mengambil peluang. Menyadari kelebihan-kelebihan ini dapat memberi motivasi untuk terus tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi diri.

Dukungan dari lingkungan sekitar merupakan langkah penting untuk membangun rasa percaya diri, dengan ini individu merasa lebih dihargai dan diterima oleh lingkungan. Selain itu dengan dukungan dari orang lain membuat individu tidak merasa kesepian dan

sendiri. Hal ini dibuktikan dengan jawaban responden hampir sebanyak 70% responden menjawab bahwa mereka sangat memerlukan dukungan dari orang lain.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa mengenali kelebihan diri sendiri yang meliputi kemampuan beradaptasi, keteguhan prinsip, dan meningkatkan rasa percaya diri merupakan hal penting untuk menghadapi berbagai tantangan dan juga dapat membantu seorang individu mengembangkan potensi dalam dirinya. Namun, menurut hasil penelitian pada sekitar 80 mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa mereka masih sering mengalami perasaan insecurities dalam proses mencari jati dirinya. Faktor-faktor seperti tekanan lingkungan, perubahan emosional, dan beradaptasi di lingkungan sosial sangat memengaruhi perasaan insecurities. Hal inilah yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, timbulnya kecemasan, dan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari sehingga berdampak kepada perkembangan pribadi dan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak remaja, terutama Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab 2024 Universitas Pendidikan Indonesia, mengalami rasa ketidakamanan yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap isu masalah kesehatan mental ini.

##### **SARAN**

1. Sesama mahasiswa hendaknya saling merangkul dan mendukung dengan mahasiswa lainnya, agar memberikan rasa keterhubungan dan tidak ada yang merasa kesepian
2. Hendaknya sesama mahasiswa menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, positif, serta bebas dari penilaian dan persaingan
3. Hendaknya setiap mahasiswa menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing masing. Sehingga, jika mahasiswa merasa kurang di bidang tertentu pasti ia memiliki keahlian di bidang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Pramanik, D. M., Komalasari, R., Arsyad, M., & Ernawati, K. (2023), Pengalaman Stress dan Coping Stress Strategy pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam, dalam *Junior Medical Journal*, Vol 2 No, 4 (Desember 2023).
- Adilla, N. (2022), Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam, Master thesis, Skripsi. UIN Ar-Raniry. (Juni 2022).
- Sari, E. N. (2024), Analisis Gejala Emosional dan Gangguan Mental Pada Remaja Menurut Aspek Teman Sebaya, dalam *Hang Tuah Medical Journal*, Vol 21 No. 2 (2024).
- Wahyudi, A. P., Sofia L., & Kristanto A. A. (2022), Pengaruh Kesepian Terhadap Agresivitas Verbal di Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman, dalam *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, Vol 10 No. 1 (Maret 2022).
- Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024), Penanganan Insecure Pada Remaja Dengan Pendekatan Terapi Salat dan Zikir, dalam *DOKI Course and Training*, Vol 3 (2024).