

**MENGURANGI PERASAAN INSECURITY PADA REMAJA  
MELALUI METODE QUANTUM DO'A: STUDI KASUS  
SISWA-SISWI MAN KOTA SURABAYA  
SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

Oleh:

**Safarah Auliyanda**

**07020620054**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
KOTA SURABAYA  
TAHUN 2024**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Safarah Auliyanda

NIM : 07020620054

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Judul Skripsi : Mengurangi Perasaan Insecurity Pada Remaja Melalui Metode Quantum Do'a: Studi Kasus Siswa Siswi MAN Kota Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang telah dirujuk sumbernya.

Surabaya, 12 Juni 2024

Yang Menyatakan,

  
Safarah Auliyanda

NIM. 07020620054

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Mengurangi Perasaan Insecurity Pada Remaja Melalui Metode Quantum Do’a: Studi Kasus Siswa Siswi MAN Kota Surabaya” yang di tulis oleh Safarah Auliyanda telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing pada tanggal 12 Juni 2024 dan siap diujikan.

Surabaya, 12 Juni 2024

Dosen Pembimbing

  
**Dr. Isa Anshori, M.Ag**

NIP. 197306042005011007

# Skripsi

## Mengurangi Insecurity Pada Remaja Melalui Metode Quantum Do'a: Studi Kasus Siswa Siswi MAN Kota Surabaya

Skripsi oleh Safarah Auliyanda (07020620054) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi pada 20 Juni 2024.

Mengesahkan

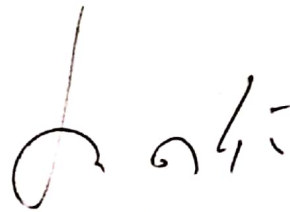
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

### Tim Penguji:

1. Dr. Isa Anshori, M.Ag

:



2. Dra. Khodijah, M.Si

:

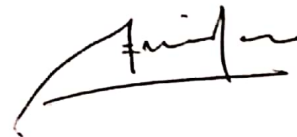


3. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog

:

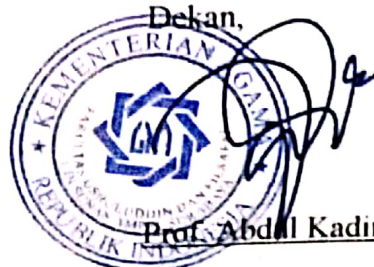
4. Feryani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I

:



Surabaya, 25 Juni 2024

Dekan,



Prof. Abdil Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSetujuan PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SAFARAH AULIYANANDA  
NIM : 07020620054  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan filsafat / tasawuf dan psikoterapi  
E-mail address : farahan863@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Mengurangi Insecurity pada Remaja Melalui Metode Quantum Do'a :

Studi Kasus Siswa Siswi MAN kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Juli 2024

Penulis

(SAFARAH AULIYANANDA)

nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Nama : Safarah Auliyanda  
NIM : 07020620054  
Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Judul : Mengurangi Perasaan Insecurity Pada Remaja Melalui Metode Quantum Do'a: Studi Kasus Siswa Siswi MAN Kota Surabaya

Perasaan *insecurity* yang terjadi pada remaja dapat menghambat proses belajar individu karena tidak dapat mengetahui potensi yang dimiliki sehingga individu menjadi tertinggal dari teman seangkatan lainnya. Penelitian ini membahas mengenai penerapan metode *quantum do'a* melalui kegiatan pembiasaan berupa salat dhuha dan *istighosah* dalam mengurangi perasaan *insecurity*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat memunculkan perasaan *insecurity* dan untuk mengetahui efektivitas metode *quantum do'a* dalam mengurangi perasaan *insecurity*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dan menggunakan pendekatan fenomenologi. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan *insecurity* muncul diakibatkan oleh beberapa faktor berupa sifat perfeksionis, tidak mendapat dukungan, dan kecemasan sosial. Dalam penelitian ini terdapat 3 responden dengan hasil yang berbeda setelah menerapkan metode *quantum do'a*. Berikut adalah hasil dari para responden setelah menerapkan metode *quantum do'a* yaitu pertama, setelah responden menerapkan metode *quantum do'a* dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki. Kedua, setelah responden menerapkan metode *quantum do'a* dapat menemukan potensi yang dimilikinya. Ketiga, setelah responden menerapkan metode *quantum do'a* dapat merasa bersyukur dengan kemampuan yang dimiliki tanpa harus memaksa untuk selalu sempurna. Penerapan metode *quantum do'a* memiliki pengaruh dalam mengubah remaja yang awalnya merasa *insecurity* menjadi meningkatkan kepercayaan diri dan mengetahui serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.

**Kata kunci :** *Insecurity, remaja, pembiasaan keagamaan, metode quantum do'a*

## ABSTRACT

Name : Safarah Auliyanda  
NIM : 07020620054  
University : Sunan Ampel State Islamic University Surabaya  
Title : Reducing Feelings of insecurity in Adolescents  
Through the Quantum prayer Method: Case Study of  
MAN Students, Surabaya City

Feelings of insecurity that occur in teenagers can hinder an individual's learning process because they cannot know their potential so that the individual becomes left behind from other peers. This research discusses the application of the quantum prayer method through habitual activities in the form of dhuha and istighosah prayers in reducing feelings of depression insecurity. This research aims to determine the factors that can give to feelings of insecurity and to determine the effectiveness of the quantum prayer method in reducing feelings of insecurity. The research method used is descriptive qualitative and uses a phenomenological approach. In collecting data, researchers used data collection techniques in the form of observation, interviews, and documentation. The results of this research show that feelings of insecurity arise due to several factors, namely perfectionism, lack of support, and social anxiety. In this study there were 3 respondents with different results after applying the quantum prayer method. The following are the results of the respondents after applying the quantum prayer method, namely first, after the respondents applied the quantum prayer method they could increase their self-confidence. Second, after the respondent applies the quantum prayer method, she can discover his potential. Third, after respondent apply the quantum prayer method, they can feel grateful for their abilities without having to force them to always be perfect. Application of the method quantum prayer has an influence in changing teenagers who initially feel insecure to increase their self-confidence and know and can develop their potential.

**Keyword: Insecurity, teenagers, religious habituation activities, quantum prayer method**

## DAFTAR ISI

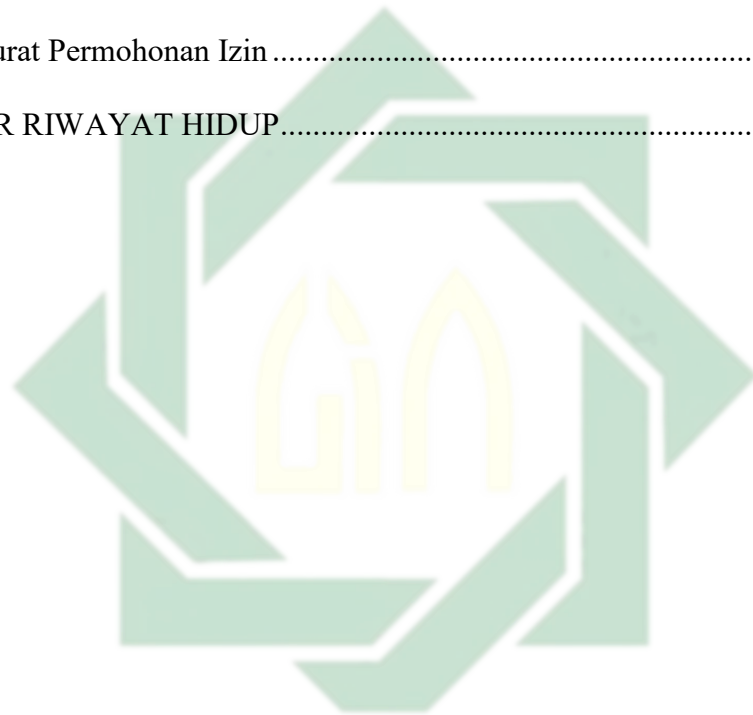
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
DEDIKASI.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I	
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Penelitian Terdahulu.....	8
E. Metodologi Penelitian .....	15
1. Jenis Penelitian .....	15
2. Sumber Data .....	15
3. Teknik Pengumpulan Data.....	16
4. Analisis Data.....	17
F. Kerangka Teori.....	18



G. Sistematika Pembahasan.....	20
<b>BAB II</b>	
<b>INSECURITY DAN METODE QUANTUM DO'A.....</b>	<b>22</b>
A. Tinjauan Tentang Insecurity.....	22
1. Pengertian Insecurity .....	22
2. Tipe Insecurity .....	27
3. Ciri-Ciri Insecurity.....	29
4. Efek Samping Perasaan Insecurity .....	31
B. Tinjauan Tentang Remaja.....	32
1. Definisi Remaja .....	32
2. Tahap Perkembangan Remaja .....	34
C. Tinjauan Tentang Metode Quantum Do'a.....	36
1. Definisi Metode .....	36
2. Definisi Quantum.....	37
3. Definisi Do'a .....	38
4. Tujuan dan Manfaat Do'a.....	41
5. Definisi Metode Quantum Do'a.....	43
<b>BAB III</b>	
<b>PROSES PELAKSANAAN KEGIATAN QUANTUM DO'A MAN KOTA</b>	
<b>SURABAYA.....</b>	<b>46</b>
A. Gambaran Umum .....	46
1. Identitas MAN Kota Surabaya.....	46
2. Letak Geografis.....	47

3. Sejarah Singkat .....	47
4. Visi dan Misi Sekolah.....	49
5. Fasilitas Sekolah .....	49
B. Kegiatan Pembiasaan Keagamaan .....	50
C. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pembiasaan.....	51
1. Salat Dhuha.....	52
2. Baca Al-Qur'an .....	53
3. Istighosah.....	53
 BAB IV	
PENGARUH METODE QUANTUM DO'A DALAM MENGURANGI	
INSECURITY .....	55
A. Analisis Faktor Penyebab Insecurity Pada Siswa Siswi MAN Kota	
Surabaya .....	155
1. Mendapat Penolakan.....	55
2. Perfeksionis.....	56
3. Kecemasan Sosial .....	56
B. Pengaruh Metode Quantum Do'a dalam Mengurangi Perasaan Insecurity	
1. Responden FN.....	67
2. Responden VA.....	68
3. Responden RR .....	69
 BAB V	
PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72

B. Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN.....	79
1. Proses Wawancara.....	79
2. Pembiasaan Keagamaan .....	89
3. Surat Permohonan Izin .....	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	91



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data responden.....	57
Tabel 2. Hasil wawancara sebelum menerapkan metode.....	62
Tabel 3. Hasil wawancara sesudah menerapkan metode .....	70



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Sentanu, Erbe. *quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.
- Sambas, Syukriadi. *quantum do'a: Membangun Keyakinan Agar do'a Tak Terhijab dan Mudah Dikabulkan*. Jakarta: PT Mizan Publika, 2007.
- Mayasari, Ade Tyas. *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021.
- Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI). *Dinamika Perkembangan Remaja*. Jakarta: KENCANA, 2020.
- Zulkifli. *Metodologi Pengajaran Bahasa Arab*. Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2011.
- Purwadaminta. *Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung: Falah Production, 2010.
- Priyatna, Hari dan Lisdy Rahayu. *Amalan Pembuka Rejeki Mengungkap Amalan Dahsyat dan Kisah Para Pengamalnya*. Yogyakarta: PT Bintang Pustaka, 2014.
- Saleh, Akh. Muwafik. *Belajar dengan Hati Nurani*. Jakarta: Erlangga, 2011.

### SKRIPSI

- Suryadi, Lativah. "Hubungan Antara Religiusitas dengan Penerimaan Diri Mahasiswi Asrama Putri UIN Suska Riau", Skripsi tidak diterbitkan (Pekanbaru: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim, 2023).
- Nur, Lailia. "Studi Pengamalan *istighosah* Waqi'ah dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Masyarakat di Desa Kesilir Kecamatan Siliragung Banyuwangi", Skripsi tidak diterbitkan (*Jember: Jurusan Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Jember*, 2019).
- Raihana, Fitria. "Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis dalam Mengurangi Kecemasan Melalui Penguatan Spiritual (*istighosah* Akbar) di MAN 1

Kudus”, Skripsi tidak diterbitkan, (Kudus: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah STAIN Kudus, 2016).

Khalidiyah, Tuhfatul. “*istighosah* Gus Ali Mustofa Asady dalam Membangun Emosional Spiritual Quotient Pada Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di Singosari Kabupaten Malang”. Skripsi tidak diterbitkan, (Surabaya: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. 2019).

## JURNAL

Lutviani, Sahila Nurahmah. “Konsep Syukur Perspektif Ibnu Athaillah (Studi Analisis dari Kitab Al-Hikam)”. Vol 24. *Artikel, Gunung Djati Conference Series: 2023*.

Insyirah, Jihan et al., “Fenomena *insecurity* di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam”, Vol. 05 No. 02, *Jurnal Pendidikan Islam*, 2022.

Ramadhanti, Diva Nur Novila et al., “Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja”, Vol. 02 No. 03, *Jurnal Multimedia Dehasen*, 2023.

Silviyana, Eka. “Efektivitas *istighosah* dalam Mengatasi Problematika Kehidupan”. Vol. 10 No. 01, *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 2019.

Yusuf, Iskandar. “The Effect of Dhuha Prayer and *istighosah* on The Religious Character of Tsanawiyah Madrasah Students”, Vol. 05 No. 03, *Jurnal Pendidikan Islam*, 2022.

Selvia, Dimiyati. “Pembentukan Karakter Religius Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha”, Vol. 05 No. 02, *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 2022.

Faliqul, Aris, “Peran *istighosah* Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spiritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan”, Vol. 01 No. 02, *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 2021.

Qalbi, A. Annisa Nurul. et al. “Self Love Sebagai Upaya Mengurangi Rasa *insecurity* Pada Siswa/I Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 UNISMUH Makassar”, Vol. 01 No. 01, *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 2023.

Fahimatul, Adrijanti. “Upaya Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Bagi Melalui Kegiatan Keagamaan di SMK Ass’adah Bungah”, Vol. 28 No. 04, *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 2022.

Maslow, “The Dynamics of Psychological Security-*insecurity*”, *Journal of Personality*, Vol. 10.

Muawwanah, Uyu. "Perilaku *insecurity* Pada Anak Usia Dini", *Jurnal As-Sibyan*, Vol. 02 No. 01, 2017.

## WEB

Hidayatullah, Rayhan Maulana. <https://jurnalpost.com/12/01/2023/> "*insecurity* dalam Pandangan Milenial" (15 November 2023)

Nancy, Yonada. <https://tirto.id/24/04/2022/> "Arti *insecurity*, Penyebab, dan 8 Tips untuk Mengatasinya" (15 November 2023)

Proboningrum, Olly Muhartin. <https://Kompasiana.com/01/11/2022/> "Fenomena *insecurity* Pada Remaja" (15 November 2023)

Nariswari, Araminta Dewati. <https://jmme.feb.ugm.ac.id/> "*insecurity*, Tanda Kurang Bersyukur?" (15 November 2023)

Nopianti, Della Ayu. <https://cimahi.pikiran-rakyat.com/26/01/2023/> "Arti Kata '*insecurity*' Istilah yang Sering Digunakan Anak Muda +62 yang Viral di Tiktok" (Kamis, 14 Desember 2023)

Nabila, Ayu. <https://yoursay.suara.com/> "5 Tipe *insecurity* yang Perlu Kamu ketahui" (Kamis, 18 Januari 2024)

Greenberg, Melanie. <https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd/> "The 3 Most Common Causes of *insecurity* and How to Beat Them" (Rabu, 24 Januari 2024)

Infomase, <https://www.infomase.com/pengertian-metode/> "Pengertian Metode: Para Ahli, Penelitian, dan Bahasa" (Sabtu, 03 Februari 2024)

MAN Kota Surabaya, <http://man-surabaya.sch.id/renstra.pdf/> "Rencana Strategis MAN Kota Surabaya Tahun 2020-2024" (Kamis, 29 Februari 2024)

MAN Kota Surabaya, <http://man-surabaya.sch.id/> "Profil MAN Kota Surabaya" (Kamis, 08 Februari 2024)

Vornanen, Riitta. <https://www.researchgate.net/publication/240691920/> "Insecurity of Young People: The Meaning of *insecurity* as Defined by 13-17-years-old Finns" (Sabtu, 13 Januari 2024)

Eka, I Wayan Agus. <https://iwayanaguseka.com/2016/09/21/> "Do'a dan Quantum Entanglement" (Rabu, 28 Februari 2024)

Dewantoro, Ki. <https://youtu.be/QeaNwRZF160?si=o7KFeYe3yy3xJJHL/> "Rahasia Terkabulnya do'amumu: Mekanisme *quantum*" (Rabu, 28 Februari 2024)