

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sebelum beralih status pada tahun 2017, dikenal oleh masyarakat dengan Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang di dirikan pada tanggal 20 November 1964. Sejak 1964, terdapat 8 pemimpin/rektor yang memimpin IAIN Antasari Banjarmasin. Rektor pertama IAIN Antasari Banjarmasin adalah K.H. Zafri Zamzam. Saat awal kepemimpinannya, terdapat 4 fakultas yang berdiri yaitu Fakultas Syariah di Banjarmasin, Fakultas Syariah di Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai, dan Fakultas Ushuluddin di Amuntai. Selanjutnya berdiri Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin diikuti Fakultas Tarbiyah cabang Martapura, cabang Rantau, dan cabang Kandangan. Fakultas baru yang didirikan kemudian pada tahun 1970 adalah Fakultas Dakwah di Banjarmasin. Pada akhirnya, IAIN Antasari memiliki 9 fakultas di akhir kepemimpinan Zafri Zamzam.

Pada tahun 1973, di bawah kepemimpinan Rektor kedua, H. Mastur Jahri, MA., diputuskan bahwa semua Fakultas Tarbiyah disatukan menjadi Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin. Beliau juga melanjutkan penyatuan fakultas lainnya menjadi satu fakultas seperti Fakultas Syariah Kandangan menjadi Fakultas Syariah bertempat di Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin Amuntai juga dipindah ke Banjarmasin tahun 1978. Hal ini menjadikan IAIN Antasari memiliki 4 fakultas di

Banjarmasin yakni Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Dakwah, dan Fakultas Ushuluddin.

Rektor kelima yaitu Prof. Drs. K.H. M. Asywadie Syukur, Lc., menginisiasi pendirian Program Pascasarjana pada tahun 1999 dengan menyusun sebuah tim untuk merancang proposal pendirian yang dipresentasikan di Departemen Agama Pusat Jakarta. Akhirnya, Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin resmi dibuka pada 2 Oktober 2000.

Berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 2017 Tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin tanggal 3 April 2017, IAIN Antasari Banjarmasin beralih status menjadi UIN Antasari Banjarmasin dengan rektor pertama yakni Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, M.A. Seiring dengan perubahan alih status ini, didirikan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Hal tersebut menjadikan UIN Antasari Banjarmasin memiliki 5 Fakultas yakni Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam serta Program Pascasarjana.<sup>1</sup>

Dosen Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berjumlah 354 dengan rasio 1:17 dengan mahasiswa. Sekarang ini terdapat 39 jurusan di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dengan lima fakultas yaitu, fakultas Ushuluddin dan Humaniora, fakultas Dakwah dan Komunikasi, fakultas Syariah, fakultas Tarbiyah dan ilmu Keguruan, dan fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah-uin-antasari/>

<sup>2</sup> [https://pddikti.kemdikbud.go.id/detail-mahasiswa/kS\\_Gv54OphAEit-puxEQisyu2t2tUEaSLXxOAEg6ZmFCs0taBGFdGQs5hcLsBsqL0d3jg==](https://pddikti.kemdikbud.go.id/detail-mahasiswa/kS_Gv54OphAEit-puxEQisyu2t2tUEaSLXxOAEg6ZmFCs0taBGFdGQs5hcLsBsqL0d3jg==)

## **2. Visi dan Misi UIN Antasari**

Visi UIN Antasari adalah Unggul dan Berakhlak. Adapun misi UIN Antasari adalah sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional;
- b. Melaksanakan pendidikan akhlak dan spritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan;
- c. Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat;
- d. Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat;
- e. Membangun kepercayaan dan kerjasama dengan lembaga regional, nasional, dan internasional;
- f. Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen profesional dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholder.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Identitas Subjek**

Profil dan biografi subjek dibutuhkan dalam proses penggalian data agar peneliti mengetahui secara mendalam tentang subjek yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang, yaitu subjek primer. Subjek primer itu merupakan subjek utama dalam penggalian data yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sednagkan subjek sekunder terdiri dari 5 orang. Subjek sekunder

merupakan informan yang dapat memastikan kebenaran yang telah diungkapkan oleh subjek dan digunakan untuk memperkuat hasil penelitian. Adapun keterangan dari subjek sebagai berikut:

**TABEL 4. 1 IDENTITAS SUBJEK**

No	Inisial	Jenis kelamin	Usia (th)	Jurusan
1	BY	Laki-laki	21	Hukum Tata Negara
2	AF	Perempuan	21	Psikologi Islam
3	MS	Perempuan	23	Tarbiyah dan Keguruan

## 2. Hasil Observasi dan Deskripsi Subjek

### a. Deskripsi subjek BY dan Hasil Observasi Saat Wawancara

BY lahir di Banjarmasin, 03 Maret 2003. BY merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi di Banjarmasin lebih tepatnya di Universitas Islam Negeri Banjarmasin. Orang tua BY bekerja sebagai buruh harian dan pedagang, BY bersekolah di SDN Pelambuan 7 lalu dilanjutkan ke sekolah Madrasah Tsanawiyah di Inayatuththalibin setelah tiga tahun menempuh pendidikan di menengah pertama BY melanjutkan lagi ke sekolah menengah atas yaitu di MAN 3 Banjarmasin. BY juga merupakan seorang pengajar tahfidz di salah satu Rumah Tahfidz, kegiatan BY sehari-hari selain kuliah juga mengajar dari pagi sampai sore hari. BY merupakan anak pertama dari dua bersaudara, BY memiliki hobi jalan-jalan ke berbagai daerah di Kalimantan, BY memiliki tinggi 170 CM dengan BB 70 KG, BY juga memakai kacamata, pada saat wawancara BY memakai baju koko merah maroon dan sarung warna coklat, BY memiliki kulit sawo matang dengan rambut bergelombang yang rapi. BY mempunyai seorang adik perempuan, BY juga tinggal bersama orang tuanya di Banjarmasin. Subjek saat ini berusia 21 Tahun. BY

memiliki kekurangan di daerah kaki, Saat wawancara berlangsung, Subjek terlihat dari awal wawancara terlihat santai, *enjoy* setiap pertanyaan yang di berikan oleh peneliti kepada subjek, subjek menjawab dengan tegas dan lugas serta pada saat di menit ke sepuluh subjek menceritakan pengalaman pahitnya untuk bangkit dari sebuah peristiwa kecelakaan yang terjadi kepada dirinya sehingga mengakibatkan kakinya tidak normal, subjek mulai serius ketika membicarakan mengenai kecelakaan yang menimpanya, bahkan subjek beberapa kali minum terlebih dahulu baru melanjutkan ceritanya, subjek dari awal masih bercanda-bercanda tertawa. Ketika berbicara subjek terkadang pindah-pindah posisi duduk.

b. Deskripsi Subjek AF dan Hasil Observasi Saat Wawancara

AF lahir di Banjarmasin, 23 Juni 2003. FA adalah anak kedua dari empat bersaudara. AF adalah seorang mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. AF memiliki kulit putih, mata hitam pekat, pada saat diwawancarai AF memakai hijab abu-abu dengan baju gamis berwarna abu-abu tapi lebih muda, AF memiliki bertubuh agak berisi. Ayah AF bekerja sebagai pegawai negeri sipil, kemudian ibu AF bekerja sebagai ibu rumah tangga, AF bersekolah di SD MI TPI Keramat, SMPN 10 dan MAN 1, Kegiatan AF saat ini sedang magang disalah satu biro perusahaan, AF memang memiliki kekurangan di bagian kaki, Subjek FA berasal dari Banjarmasin selama sesi wawancara AF ketika di tanya dia menjawab dengan tegas dan sangat jelas jawaban yang dia berikan. AF beberapa kali memperbaiki kerudungnya dan terkadang meremas tangannya serta AF sering kali menarik baju nya untuk menutupi kaki nya pada saat diwawancara tetapi pada

selama diwawancara, AF menjawabnya selalu dengan tersenyum dan tertawa. Jadi, suasana menjadi santai selama sesi wawancara.

c. Deskripsi Subjek MS dan Hasil Observasi Saat Wawancara

MS tinggal di Banjarmasin dan lahir pada 12 Desember 2000. MS merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara, MS merupakan anak tengah, kaka dan adiknya merupakan laki-laki, ayah MS meninggal dunia sedangkan ibunya bekerja sebagai buruh. MS merupakan mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. MS merupakan mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, kegiatan MS selain kuliah, sebelum masuk ke perguruan tinggi, MS bersekolah di MI Nurul Islam Yapahut Banjarmasin, MTsN Mulawarman Banjarmasin, dan MA 3 Negeri Banjarmasin. MS mengungkapkan jika dirinya seperti anak tengah pada umumnya, MS merasa bahwa dirinya kurang diperhatikan, orang tuanya lebih banyak ke anak sulung dan anak bungsu, MS juga disuruh lebih banyak bersabar menghadapi saudara lain, MS berharap bahwa dia ingin juga diperhatikan dari segi fisik dan emosi, bukan MS terus yang disuruh untuk memahami adik dan kakanya dalam keadaan apa pun, MS juga bekerja di salah satu nail art di Banjarmasin untuk memanfaatkan waktu luangnya ketika tidak ada kelas. MS memiliki kekurangan di bagian wajah, MS memiliki tinggi badan 157 dengan berat badan 49 kg, saat wawancara MS memakai sweater warna hitam dengan baju warna merah serta rok berwarna coklat, MS juga memakai masker berwarna putih, MS memiliki hidung yang mancung, alis yang tebal dan bulu mata yang lentik. MS tinggal bersama dengan orang tuanya di Banjarmasin, MS memiliki kulit kuning langsung. Pada saat wawancara MS ada beberapa kali meremas tangannya, kadang

mata MS kalau menjawab di menit-menit awal ke kiri dan ke kanan tidak mau menatap wajah peneliti, akan tetapi setelah sepuluh menit MS mulai rileks tidak lagi meremas-remas tangannya dan tidak lagi terlihat gugup seperti pada saat menit di awal-awal menjawab pertanyaan dan sudah mau menatap wajah peneliti.

### 3. Identitas Informan

Informan merupakan subjek sekunder dalam penelitian ini. Subjek sekunder merupakan seseorang yang sering berinteraksi terhadap subjek primer dan akan memberikan informasi tentang subjek primer. Subjek sekunder dalam hal ini disebut informan. Identitas infroman sebagai berikut:

**TABEL 4. 2 IDENTITAS INFORMAN**

No.	Inisial informan	Jenis kelamin	Usia	Hubungan Dengan Subjek
1.	HA	Perempuan	23	Teman satu Kelas subjek
2.	SF	Perempuan	21	Teman satu Kelas subjek
3.	MA	Perempuan	21	Teman satu Kelas subjek
4	DP	Perempuan	22	Teman Satu Kelas subjek
5	HR	Perempuan	21	Teman Satu Kelas subjek

### 4. Deskripsi Informan

- a. Deksripsi Informan HA dari subjek BY dan Hasil Observasi Saat Wawancara

HA merupakan teman satu kelas subjek BY, HA pada saat diwawancari terlihat santai dan lancar dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti

ajukan kepada HA tetapi sesekali pada saat menjawab HA terlihat serius pada beberapa pertanyaan yang di ajukan peneliti .

b. Deskripsi Informan SF dari Subjek AF dan Hasil Observasi Saat Wawancara

SF merupakan teman satu Kelas dari subjek AF, pada saat diwawancarai terlihat tenang dan menjawab dengan lancar pada pertanyaan yang di ajukan oleh peneliti, pada menit ke sepuluh SF menjawab dengan nada rendah dan lemah sesekali meremas tangannya akan tetapi tidak lama dari itu SF menjawab dengan kembali tenang dan lancar.

c. Deskripsi Informan MA Dari Subjek AF dan Hasil Observasi Saat Wawancara

MA merupakan teman sekelas dari subjek AF, pada saat di wawancarai oleh peneliti MA terlihat tenang dan santai sesekali menggerakkan kaki dan tangannya bergerak menceritakan AF, jawaban dari MA pada saat peneliti bertanya dijawab dengan tegas dan lugas lancar sesekali tersenyum sesudah menjawab sehingga membuat suasana menjadi tidak tegang.

d. Deskripsi Informan WP dari Subjek MS dan Hasil Observasi Dari Wawancara

WP merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yaitu teman sekelas dari subjek MS, pada saat diwawancarai oleh peneliti WP santai dan pada saat menjawab pertanyaan dengan keadaan berfikir akan tetapi tidak ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan yang peneliti berikan.

e. Deskripsi Informan HR dari Subjek MS dan Hasil Observasi Dari Wawancara

HR merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Pada saat dilakukannya wawancara HR terlihat tegang di awal-awal wawancara dan

sesekali dahi mengkerut dan alis menyatu, lalu setelah lewat tujuh menit awal HARI mulai santai diwawancara tidak ada lagi dahi mengkerut bahkan setelah menjawab sekali tersenyum kepada peneliti.

### C. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil data yang telah dilakukan dengan subjek yang mengalami perasaan *Insecure* melalui observasi dan wawancara, adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

#### 1. Gambaran Perasaan *Insecure* Terkait Citra Tubuh Mahasiswa Difabel

Perasaan *Insecure* adalah perasaan tidak aman, tidak percaya diri, atau cemas yang dapat dialami oleh siapa saja, baik remaja maupun orang dewasa. menurut Abraham Maslow, jika kebutuhan yang ada didalam diri manusia tidak terpenuhi maka muncullah perasaan *insecure* tersebut yang mana dianggap sebagai sebuah hambatan, tantangan yang sulit, atau ancaman yang berpotensi merugikan<sup>3</sup>. Di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, fenomena ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka.

##### a. Gambaran *Insecure* Subjek BY

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, diketahui bahwa subjek BY dulu pernah merasakan *insecure* terhadap fisiknya akan tetapi sekarang sudah berkurang dengan sangat jauh, menurut BY *Insecure* merupakan kondisi dimana seseorang tidak percaya akan dirinya dan

---

<sup>3</sup> A. H. Maslow, —The Dynamics of Psychological Security-Insecurity,|| Journal of Personality 10, no. 4 (1942): 331–344, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>

selalu berpandangan negatif terhadap dirinya selain hal tersebut *insecure* juga membuatnya tidak tenang selalu merasa rendah diri, selain itu BY terkadang suka tidak enak hati ketika ada seseorang yang selalu berusaha menyenangkan orang lain, bahkan mengorbankan dirinya sendiri.

Diketahui bahwa BY juga merasakan *insecure* terhadap skill akademik dan pada saat dia mengalami kecelakaan yang mengharuskannya berjalan tidak normal layaknya seperti dahulu sebelum BY kecelakaan. Kejadian tersebut sempat membuat BY terpuruk dan berpikir mengapa BY yang harus mengalami musibah seperti ini, selain itu BY juga merasa bahwa dirinya dikasihani oleh orang-orang sekitar dia yang membuat BY tidak suka akan hal tersebut. BY ingin orang-orang sekitarnya memperlakukan seperti dia dahulu.

Persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara menyeluruh BY *insecure* dan *down* dikarenakan BY dahulu tidak dapat berjalan dan harus berbaring di tempat tidur selama berbulan-bulan yang mengakibatkan BY tidak menerima penampilannya, selain itu BY juga merasakan *down* dikarenakan tidak dapat berjalan seperti dulu sehingga hal tersebut menghambat BY beraktivitas dan ada beberapa keinginan BY yang harus ditunda hal tersebut juga yang membuat BY semakin tidak bergairah untuk bangkit dari keterpurukannya dulu.

BY sempat merasakan tidak nyaman dikarenakan orang-orang sekitarnya BY merasa dia di anggap memang benar-benar berbeda dan BY tidak suka ketika diperlakukan berbeda dengan orang lain dan BY merasa bahwa dirinya jauh lebih terpuruk jika diperlakukan seperti itu, sehingga BY meminta kepada teman-temannya untuk tetap memperlakukan dia sebagaimana dia dulu karena menurut

BY hal tersebut t dapat membuatnya lebih percaya diri dan melupakan keinsucuran yang ada didalam diri BY.

BY merasakan bahwa dirinya merasa tidak berharga, hal tersebut juga sempat membuat ragu dengan dirinya sendiri bahwa dia bisa bangkit seperti semula dengan keadaan yang berbeda. Akan tetapi setelah BY lama berpikir dan menimbang-nimbang apa yang terjadi pada diri BY semakin bertambah down jika dia takut akan penilaian orang lain dan merasa ragu terhadap dirinya.

Terkadang setelah BY ragu terhadap dirinya semua nya seakan-akan gagal jika BY melakukan hal yang membuat BY ragu lakukan, lalu BY juga mengalami kecemasan berlebih akan tetapi BY secepatnya mencari Informasi mengenai apa yang sedang dia cemaskan dan bagaimana cara mengatasinya, setelah dapat apa yang BY terima selanjutnya BY menjalankan hal tersebut atau informasi yang BY dapatkan. Akan tetapi setelah berjalannya waktu, BY merasa bahwa ketakutan yang dia takutkan harus di lawan karena menurut BY jika bukan dari dirinya dan BY juga mempunyai motivasi apabila BY dapat berjalan kembali seperti biasa maka BY akan melanjutkan keinginannya hobi *traveling* nya. Selama BY belajar untuk berjalan lagi dan melawan rasa takutnya BY tidak menyerah sampai akhirnya BY dapat berjalan lagi seperti biasa walau pun awal-awal BY dibantu oleh tongkat nya akan tetapi hal tersebut tidak membuat motivasi BY padam sampai akhirnya BY memberanikan diri untuk mengendarai sepeda motornya sampai ke luar daerah Banjarmasin kemudian BY berhasil melawan hal tersebut sekarang BY menerapkan untuk bersikap tidak peduli jika ada yang menatapnya dengan kurang nyaman. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dituturkan oleh teman BY bahwa BY tidak terlalu

menampakkan bahwa dia merasa tidak nyaman dikarenakan BY ingin selalu terlihat baik-baik saja.

b. Gambaran *Insecure* subjek FA

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, subjek FA merasakan insecure dulu waktu awal-awal dalam menerima tubuh nya, FA mengalami disabilitas fisik di bagian kaki, perasaan insecure tersebut menurut FA muncul ketika dirinya sedang berada di lingkungan baru yang tidak mengenal FA karena terkadang FA mendapat tatapan yang kurang nyaman dari orang sekitar. Sejalan dengan pernyataan informan SF dan MA bahwa subjek FA merasa kurang nyaman dengan bentuk citra tubuh nya jika bertemu dengan orang lain.

Selain hal yang berupa fisik, subjek juga insecure dengan skill akademik yang dia miliki sehingga subjek berusaha keras untuk menonjolkannya di bidang akademik dalam menutupi rasa *insecure*nya, terkadang subjek juga merasa rendah diri apabila pencapaian teman-temannya sudah selangkah didepan subjek. Ketika mengalami insecure atau perasaan yang tidak nyaman FA seringkali merasa terpuruk, sedih, down dan ingin menghindar dari lingkungan seperti yang di jelaskan oleh informan yang telah melakukan wawancara dengan peneliti.

FA terkadang merasakan tidak percaya diri dengan orang lain jika berada di lingkungan yang baru dan tidak ada seorang pun dilingkungan baru tersebut kenal dengan subjek FA. Perasaan tidak percaya diri tersebut di sebutkan oleh FA terkadang naik dan turun tidak menentu, terkadang karena perasaan insecure tersebut terkadang membuat FA membandingkan diri nya dengan teman-teman yang lain.ketika FA bertemu dengan orang baru dan berada di lingkungan baru FA

takut dengan apa yang orang lain lihat tentang dirinya, akan tetapi FA berusaha untuk acuh terhadap hal tersebut.

FA ragu terhadap dirinya dan apabila FA ragu terhadap dirinya dikarenakan rasa insecure yang dia alami membuat dirinya membandingkan dirinya dengan orang lain dan hal tersebut membuat perasaannya menjadi tidak yakin dengan dirinya sendiri, lalu untuk kembali membuat dirinya merasa percaya diri terkadang sulit apabila perasaan *insecure* itu muncul dengan tiba-tiba akan tetapi jika FA merasa bahwa dia mampu dan tidak meragukan dirinya maka percaya dirinya menjadi semakin meningkat serta tapa yang FA inginkan tercapai dengan sempurna.

Terkadang FA merasakan cemas yang berlebih membuatnya overthinking dan terkadang FA merasakan bahwa dia tidak cukup baik selama ini. FA juga terkadang cemas jika di lingkungan baru karena tidak ada orang yang dia kenal, terkadang juga FA takut mengecewakan kedua orangtuanya perasaan insecure tersebut menurut FA terkadang menjalar kemana-mana dan FA merasa bahwa jika dia merasakan overthinking energi nya merasa cepat habis.

FA juga tidak terlalu cemburu jika ada orang lain mendapatkan atau memiliki apa yang dia inginkan, akan tetapi FA lebih pasrah saja dengan apa yang terjadi dan FA percaya bahwa apa yang telah terjadi dengan dirinya merupakan takdir dari Allah SWT dan FA lebih berfokus kepada dirinya sendiri apa yang ingin dia kembangkan untuk menjadi lebih baik lagi ke depannya dari pada melihat yang orang lain punya. Sedangkan dalam aspek kebutuhan validasi, AF tidak

memungkirinya butuh validasi dikarenakan dia merasa percaya terhadap dirinya dengan validasi dari orang tetapi dalam batas wajar saja.

c. Gambaran *Insecure* subjek MS

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, subjek MS dulu sempat dapat bully waktu sekolah, subjek MS paham dengan apa arti insecure, subjek MS dulu setelah di bully oleh temannya sempat sedih, down, dan terpuruk dikarenakan kekurangan yang dia miliki di bagian wajah, subjek MS pada saat di bully waktu sekolah ingin menghindar diri dari orang lain karena perasaan insecure tersebut yang membuatnya kurang percaya diri dengan citra tubuhnya. Terkadang subjek MS juga merasakan insecure bukan hanya dari dunia nyata melainkan terkadang datang juga dari dunia maya, hal tersebut sejalan dengan hasil informan yang mengatakan bahwa MS lebih sering menggunakan masker wajah dalam menutupi kekurangannya. Terkadang MS menanggapi komentar negatif tentang dirinya dengan bersikap tidak peduli sampai dengan mendiamkan para pembully yang tidak suka dengan MS, karena menurut MS mereka yang membully akan lelah dengan sendirinya dan jika dilawan maka hal tersebut yang membuat mereka suka sehingga terbukti dengan MS mendiamkan mereka tidak bereaksi apa pun para pembully tersebut berhenti membully MS.

MS terkadang merakan rendah diri dan membuat MS menghindar diri dari orang lain, apalagi jika MS berada di lingkungan baru dan bertemu dengan orang baru yang tidak dia kenal sama sekali. Akan tetapi, jika lingkungan baru tersebut sudah merasa nyaman baginya, MS akan tampil dengan percaya diri sehingga jika ke tempat yang baru, MS masih menyesuaikan dengan orang yang berada di

lingkungan tersebut tidak jarang juga MS merasa kesulitan dengan membuat dirinya merasa nyaman jika berada dilingkungan yang baru.

MS dulu sering merasakan hal tersebut, bahkan terkadang MS menyebutkan jika dia bekerja terkadang MS merasa takut bahwa apa yang dia kerjakan itu tidak sesuai atau ada yang tidak sesuai dan membuat atasannya atau pun klien nya merasa kurang puas dengan hasil kerjanya.

MS merasakan bahwa dia overthinking karena takut tidak cukup baik, dan takut akan kegagalan karena apa MS pikirkan jika dia merasa tidak sanggup maka hal tersebut tidak akan berhasil dan justru akan gagal karena MS ragu akan kemampuan dirinya sendiri.

kecemburuan yang dialami oleh subjek MS tidak mengalami cemburu jika seseorang mendapatkan apa yang dia inginkan, akan tetapi MS pernah berpikir kenapa dirinya berbeda dengan orang lain, dan sempat berpikir bahwa Tuhan itu tidak adil terhadap dirinya dikarenakan terlahir dalam keadaan yang luar biasa tidak seperti teman-temannya.

kebutuhan akan pengakuan MS merasakan bahwa tidak terlalu butuh akan suatu validasi yang di ucapkan oleh orang lain, menurut MS dirinya saat ini tidak terlalu butuh validasi terkadang ada yang mengatakannya tidak terlalu tulus kepada dirinya dan menurut MS apa yang di katakan oleh orang lain bukan suatu hal yang menurutnya hal yang jujur.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perasaan *Insecure* Mahasiswa Difabel

Dari hasil penelitian yang telah ditemukan dilapangan, ditemukan bahwa dari ketiga subjek yang diteliti, mereka merasakan tidak terlalu terganggu dan bukan suatu hal yang menghambat mereka dalam bersosialisasi, subjek telah melalui proses penerimaan diri dan penguatan identitas, seperti dalam penelitian yang diteliti oleh Okta mengungkapkan bahwa mengurangi rasa *insecure* yang ada didalam diri hal tersebut sudah ada dikarenakan penerimaan diri ini melibatkan kesadaran akan kelebihan dan kekurangan diri serta pengembangan sikap positif terhadap diri sendiri dari pemahaman makna kehidupan, perubahan sikap dan keikatan diri, sehingga perasaan *insecure* tersebut berkurang<sup>4</sup>.

### a. Subjek BY

Ada beberapa faktor yang membuat BY merasakan Insecure yaitu dari Faktor Internal dan Eksternal, adapun faktor Internal yaitu:

#### 1) Pandangan negatif terhadap diri sendiri

BY mendefinisikan insecure sebagai ketidakpercayaan terhadap diri sendiri dan kecenderungan memandang diri secara negatif. Pandangan ini muncul akibat pengalaman traumatis, seperti kecelakaan yang menyebabkan ketidakmampuannya berjalan sementara waktu. subjek BY mengungkapkan bahwa faktor eksternal merupakan faktor utama untuk menghadapi permasalahan insecure, yaitu ketika dia tidak bisa berjalan dan hanya terbaring di tempat tidur maka ketika itu lah dia

---

<sup>4</sup> Okta Eliza Sinaga Dan Wahyu Aulizalsini Alurmei, "Membangun Self Acceptance Untuk Mengurangi Rasa Insecure Terhadap Standar Kesuksesan," *Jurnal Psikologi*, 2024.

berpikir bahwa tidak mungkin BY hanya berdiam diri seperti ini dan tidak melakukan apa pun.

*“sebelumnya itu aku lo batisnya ya karena kecelakaan meolah batisku kada stabil habistu disitu aku benar-benar terpuruk banget, karena aku beisi hobi bejalana kemana-mana, kaya turun naik tangga, ke wc segala macam susah aku terbaring di kasur saja berbulan-bulan kada bisa kemana-mana”*.<sup>5</sup>

## 2) Persepsi terhadap Penampilan Fisik

BY merasa insecure terhadap perubahan fisiknya setelah kecelakaan, seperti ketidakmampuan berjalan normal seperti sebelumnya dan harus berbaring di tempat tidur selama berbulan-bulan. Hal ini membuat BY sulit menerima dirinya sendiri. Perubahan tersebut menghambat aktivitas BY dan menunda beberapa keinginannya, yang pada akhirnya menambah rasa tidak percaya diri. Hal tersebut BY ungkapkan bahwa:

*“sebelumnya itu aku lo batisnya ya karena kecelakaan meolah batisku kada stabil habistu disitu aku benar-benar terpuruk banget, karena aku beisi hobi bejalana kemana-mana, kaya turun naik tangga, ke wc segala macam susah aku terbaring di kasur saja berbulan-bulan kada bisa kemana-mana”*.<sup>6</sup>

## 3) Kecemasan dan Ketakutan akan Penilaian Orang Lain

BY sempat merasa takut dan cemas terhadap bagaimana orang-orang di sekitarnya memandang dirinya. Kekhawatiran akan pandangan negatif orang lain memperparah perasaan insecure. Kekhawatiran akan pandangan negatif orang lain memperparah perasaan insecure. Seperti yang di ungkapkan oleh subjek BY yaitu:

---

<sup>5</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

<sup>6</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

*“hih kada ada pang rasa itu muncul soalnya aku kada handak kelihatan oran itu kaya mengasihani aku, alhamdulillah nya buhan sekelilingku kada ada yang memperlakukan aku kaya itu sama saja”*.<sup>7</sup>

Selain faktor yang ada didalam diri pada subjek BY, faktor dari eksternal juga mempengaruhi perasaan *insecure* yang di alami oleh subjek BY adapun faktor dari luar yang di alami oleh subjek BY yaitu:

1) Perlakuan Berbeda dari Orang Sekitar

Setelah kecelakaan, BY merasa dikasihani dan diperlakukan berbeda oleh orang-orang di sekitarnya. Hal ini bertentangan dengan keinginannya untuk diperlakukan seperti sebelumnya. Perlakuan ini membuat BY semakin merasa berbeda, tidak nyaman, dan semakin insecure, terutama karena BY ingin mempertahankan citra baik-baik saja.

2) Rendah diri

Subjek BY merasa tidak enak hati ketika melihat orang lain terlalu berusaha menyenangkan orang lain sehingga mengorbankan diri sendiri, sikap ini mengingatkan BY terhadap pengorbanan diri dan ketidaknyamanan terhadap sikap orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh subjek BY yaitu:

*“aku orang nya suka kada enakkan lawan orang lain lawan aku itu jua ketuju bejalan orang nya”*.<sup>8</sup>

Namun, BY menunjukkan proses pemulihan yang signifikan melalui motivasi pribadi dan langkah-langkah kecil untuk mengatasi insecurity-nya, seperti melanjutkan aktivitas yang pernah ia tunda. Hal ini membuktikan bahwa meskipun

---

<sup>7</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

<sup>8</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

faktor-faktor internal dan eksternal memengaruhi kondisi BY, semangatnya untuk bangkit memberikan dampak positif terhadap pemulihannya.

b. Subjek AF

Subjek AF juga mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang membuatnya merasakan *insecure* yaitu:

1) Persepsi Negatif terhadap Citra Tubuh

Pandangan negatif terhadap diri sendiri, subjek AF memiliki disabilitas fisik di bagian kaki, yang membuatnya merasa kurang nyaman, terutama di lingkungan baru di mana orang-orang belum mengenalnya. Tatapan kurang nyaman dari orang lain memperparah persepsi negatifnya terhadap tubuhnya. Hal ini memunculkan rasa rendah diri dan ketidakpercayaan terhadap dirinya, terutama ketika berhadapan dengan orang lain. AF menjadi takut akan penilaian orang lain terhadap dirinya.

*“rasa kada nyaman itu ada waktu lawan orang yang kada kenal lawan ulun itu saja pang ka ae lawan ulun ada di lingkungan yang baru”.*<sup>9</sup>

2) Kecemasan akan Penilaian Orang Lain

AF sering kali merasa takut terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, terutama ketika bertemu orang baru. Perasaan ini tidak menentu dan bisa muncul tiba-tiba, memperparah rasa *insecure* yang dirasakannya. AF menjadi mudah terpengaruh oleh rasa cemas yang berlebih (*overthinking*), sehingga menguras energinya dan menurunkan semangatnya untuk beraktivitas.

*“rasa kada nyaman itu ada waktu lawan orang yang kada kenal lawan ulun itu saja pang ka ae lawan ulun ada di lingkungan yang baru”*<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

<sup>10</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

### 3) Keraguan terhadap Kemampuan Diri

Subjek AF sering membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dalam hal pencapaian akademik. Ketika teman-temannya berada "selangkah lebih maju," AF merasa rendah diri dan kurang yakin dengan potensinya. Rasa ragu ini membuat AF kesulitan untuk membangun kembali kepercayaan diri ketika perasaan insecure muncul. AF merasa sulit untuk fokus pada kekuatannya sendiri karena terlalu terpengaruh oleh pencapaian orang lain. AF kerap merasakan kecemasan yang berlebihan, terutama di lingkungan baru di mana ia merasa asing. Selain itu, rasa takut mengecewakan orang tua menambah tekanan emosional. Kecemasan ini menyebabkan AF cepat lelah secara emosional dan fisik, yang menghambat upayanya untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh AF yaitu:

*"pasti ada sih ka, misalnya kaya dalam skripsi tu buhan kawan-an tedahulu sempro kaya itu sih contoh nya ka ae"<sup>11</sup>*

Adapun faktor Eksternal yang di alami oleh subjek AF yaitu, Kecemasan berlebih Di lingkungan baru, AF sering merasa menjadi perhatian karena disabilitas fisiknya. Tatapan kurang nyaman dari orang-orang memperkuat rasa insecure dan membuatnya merasa berbeda. Hal ini membuat AF merasa perlu menutup dirinya dan menghindari lingkungan sosial yang tidak mendukungnya. Melihat teman-temannya yang lebih unggul atau memiliki pencapaian lebih baik di bidang tertentu membuat AF merasa tertinggal. Hal ini diperkuat oleh pandangannya bahwa ia harus menunjukkan kelebihan di bidang akademik untuk menutupi rasa

---

<sup>11</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

insecurenya. Lingkungan yang kompetitif membuat AF membandingkan dirinya dengan orang lain, yang pada akhirnya memperburuk rasa rendah diri. Meskipun AF kerap merasa insecure, ia memiliki sikap positif terhadap takdir dan upaya untuk fokus pada pengembangan diri. Dengan sikap ini, AF menunjukkan potensi untuk mengatasi rasa insecure dan meningkatkan kepercayaan dirinya di masa depan.

c. Subjek MS

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan didapatkan faktor-faktor yang membuat subjek MS merasakan insecure ada beberapa faktor yang berasal dari internal dan eksternal, yaitu:

1) Pandangan Negatif terhadap Diri Sendiri

Kekurangan pada Bagian Wajah MS memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya, khususnya bagian wajah, yang menyebabkan perasaan rendah diri. Hal ini semakin diperburuk oleh pengalaman negatif seperti perundungan (bullying) yang membuatnya fokus pada kekurangannya sendiri. MS merasa malu dengan dirinya, cenderung menutup diri, dan menggunakan masker wajah untuk menyembunyikan kekurangannya. Overthinking dan Rasa Takut Gagal MS sering kali mengalami overthinking terhadap kemampuannya, terutama dalam dunia kerja. MS merasa takut jika hasil kerjanya tidak sesuai harapan atau mengecewakan atasan/kliennya. Seperti yang di ungkapkannya yaitu:

*“pernah kaya waktu itu ragu rasa takutan, kan ulun lo begawi di nail art, jadi waktu digawian itu takutan handak meapa-apa ulun kalo tesalah”<sup>12</sup>*

---

<sup>12</sup> MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024

Rasa takut ini membuatnya ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Keraguan terhadap diri sendiri membuat MS kehilangan kepercayaan diri dan merasa bahwa ia tidak cukup baik, yang pada akhirnya menghambat potensi maksimalnya. Merasa Tidak Adil dengan Kondisi Diri MS pernah merasa bahwa Tuhan tidak adil karena ia dilahirkan dengan kondisi "berbeda" dibandingkan teman-temannya. Meski saat ini MS tidak lagi cemburu terhadap orang lain yang memiliki apa yang ia inginkan, pemikiran tersebut menunjukkan bahwa MS pernah merasakan konflik internal yang cukup mendalam. Pemikiran ini memperparah rasa rendah diri dan menguatkan perasaan bahwa dirinya "kurang" dibandingkan orang lain.

Adapun Faktor Eksternal yang di alami oleh MS yaitu lingkungan dan pengaruh sosial.

#### 1) Pengalaman Perundungan (Bullying)

MS pernah menjadi korban bullying di masa sekolah, terutama terkait kekurangannya pada bagian wajah. Pengalaman ini sangat memengaruhi MS, membuatnya merasa sedih, terpuruk, dan ingin menghindar dari orang lain. Bullying membentuk pola pikir negatif MS terhadap dirinya, memicu perasaan insecure terhadap citra tubuh, serta membuatnya sulit membangun kepercayaan diri di lingkungan sosial.

#### 2) Komentar Negatif di Dunia Nyata dan Dunia Maya

MS juga terkadang mendapatkan komentar negatif tentang dirinya, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Hal ini menambah tekanan bagi MS, yang sudah berjuang dengan rasa insecure.: Komentar negatif membuat MS merasa

perlu melindungi dirinya dengan sikap defensif, seperti tidak peduli dan mendiamkan pembully, agar mereka lelah dan berhenti.

### 3) Lingkungan Baru yang Tidak Dikenal

MS merasa kesulitan untuk merasa nyaman di lingkungan baru, terutama jika ia tidak mengenal siapa pun. Ketika berada di lingkungan seperti itu, perasaan insecure MS cenderung meningkat, membuatnya merasa takut akan penilaian orang lain. MS memerlukan waktu dan proses untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru agar bisa membangun rasa percaya diri.

### **3. Strategi *Coping* yang Digunakan Mahasiswa Difabel dalam Mengatasi Perasaan *Insecure***

Strategi *Coping* yang digunakan oleh Mahasiswa Difabel menurut data dilapangan yaitu berupa pertahanan terhadap emosional yang ada didalam diri dan fokus kepada permasalahan yang menyebabkan perasaan *insecure* tersebut muncul salah satunya seperti *Problem Focused Couping* dan *Emotion Focused Coping* merupakan strategi yang bertujuan untuk mengatasi atau memecahkan masalah yang menjadi sumber stres. Fokus nya adalah pada tindakan langsung untuk mengubah situasi atau lingkungan yang menimbulkan stres.<sup>13</sup>

Mencari informasi yang dapat membantu memahami dan memecahkan masalah mengenai Perasaan *Insecure* dengan beberapa Strategi *Coping* salah satunya dengan berfokus kepada permasalahan yang ada dengan langkah pertama mengumpulkan informasi yang akurat. Dalam wawancara, mahasiswa difabel

---

<sup>13</sup> Rahmah Rezki Elvika dan Romi Fajar Tanjung, “Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping” 10 (2023).

mengumpulkan informasi terkait bagaimana cara nya mereka mengatasi perasaan *insecure* yang mereka alami.

Mereka percaya bahwa dengan mengumpulkan informasi yang akurat mereka dapat memilih cara apa saja yang akan mereka gunakan dalam mengatasi perasaan *insecure* yang mereka alami. Seperti halnya dengan BY yang melakukan pencarian informasi terkait dengan perasaan *insecure* nya yaitu mencari orang yang dapat membantu dia untuk bangkit menjadi lebih baik lagi.

Subjek AF mengatakan bahwa dirinya mengumpulkan informasi seperti mencari seminar-seminar, menonton video *pod cast* yang membahas mengenai *Insecure* yang terjadi didalam dirinya. AF mengatakan bahwa dirinya ada mencari informasi

“ *saya mencari informasi dari internet, biasanya seperti dari buku atau podcast tertentu*”.<sup>14</sup>

MS juga melakukan hal yang sama dengan AF mencari Informasi mengenai perasaan *insecure* yang dia alami dengan cara menonton *podcast*, video di tiktok mengenai hal yang membuat bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dengan mengetahui informasi yang mereka terima dari berbagai macam sumber, selanjutnya penentuan langkah-langkah yang diperlukan dalam mengatasi perasaan *Insecure* sehingga dapat mengambil sebuah keputusan perencanaan langkah apa yang efektif. Seperti contoh subjek BY setelah mengumpulkan informasi terkait ahli atau seseorang yang dapat membantunya mengatasi rasa

---

<sup>14</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

*insecure* yang dialaminya, langkah selanjutnya BY mengambil keputusan untuk mengunjungi ahli tersebut yang menurut BY dapat dipercaya.

Sedangkan FA membuat rencana tindakan dalam mengatasi perasaan *insecure* nya, FA mengungkapkan bahwa dirinya suka menonton *podcast* yang membahas mengenai perasaan *insecure*, FA akan melakukan apa yang telah disarankan oleh ahli yang biasanya di undang dalam *podcast* tersebut. Seperti yang telah di ungkapkan FA bahwa

*“informasi itu gasan ulun meambil keputusan apa kaya apa caranya ulun gasan menangani rasa insecure kada nyaman dalam diri ulun, karena kan disana itu itu kaya ada tips-tips nya ketu”*.<sup>15</sup>

Tidak berbeda jauh dari AF begitu pula dengan MS yang juga melakukan hal yang sama yaitu melakukan cara-cara yang dibagikan oleh salah seorang *Influencer* yang membahas mengenai bagaimana cara melawan rasa *Insecure* dan tampil dengan percaya diri

MS mngungkapkan bahwa dirinya sangat bersyukur mendapatkan informasi yang disampaikan oleh *Influencer* tersebut seperti yang di ungkapkan oelh MS

*“sangat penting pang menurut ulun karena dari informasi itu ulun dapat kaya sekarang perlahan-lahan dapat membuka diri, perlahan-lahan mampu gasan menyuarakan apa yang ulun yakini lawan dapat jua ulun bepander lawan orang baru tanpa takut dinilai yang kada-kada”*.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

<sup>16</sup> MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024

Penentuan rencana tindakan yang telah dilakukan oleh subjek berhasil membuat subjek bangkit dari keterpurukan yang membuat mereka *down*, sedih, dan merasa tidak berguna, BY sudah dapat berinteraksi seperti sebelum kecelakaan, FA dan MS merasa diri mereka lebih percaya diri dan terbuka kepada orang lain. .

Setelah mendapatkan informasi langkah selanjutnya yaitu membuat rencana untuk mengatasi masalah dan kemudian melaksanakannya. Pengembangan rencana tindakan yang dilakukan oleh BY yaitu mengubah cara pola pikir negatif menjadi positif, lalu meningkatkan spiritualitas diri dengan cara berdo'a sembahyang perbanyak bersyukur. BY bepergian sambil menjalankan hobi *trvelingnya*, BY banyak melihat bahwa apa yang terjadi padanya ternyata banyak di luar sana yang lebih susah dari dia.

Begitu juga dengan subjek FA dan MS yang mengembangkan rencana tindakannya dengan cara menulis kebersyukuran atas apa saja yang terjadi dihari tersebut yang patut untuk disyukuri, karena menurut subjek dengan hal tersebut masih banyak hal lain yang mereka bisa nikmati tanpa harus terpaku dengan satu kekurangan yang mereka miliki, terkadang dengan cara seperti itu menurut subjek dapat mengembalikan suasana hati mereka yang kacau.

Dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada subjek ada beberapa cara yang mereka lakukan, salah satunya dengan mensyukuri atas apa yang telah diberikan Allah SWT terhadap mereka dan semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT Seperti subjek BY yang menyelesaikan masalah nya dengan meningkatkan ibadah kepada Allah SWT sebagaimana yang di ungkapkan oleh BY

*“banyak-banyak berdo’a, agama di kuatkan , kaya sembahyang, banyak-banyak bersyukur melihat ke bawah”*.<sup>17</sup>

Sejalan dengan apa yang di lakukan oleh BY, subjek FA juga melakukan apa yang subjek BY lakukan, selain itu subjek FA melakukan sebuah afirmasi positif, FA juga selalu menulis mengenai kebersyukuran atas apa yang telah dia lakukan dalam waktu dua puluh empat jam, begitu juga dengan subjek MS melakukan hal serupa.

Selain berfokus kepada penyelesaian masalah, penanganan terhadap emosi juga tidak kalah penting untuk mengelola emosi yang muncul akibat stres, tanpa langsung mengatasi sumber stres itu sendiri, fokusnya adalah pada pengaturan emosi agar individu merasa menjadi lebih baik. Mengubah cara pandang terhadap situasi stres untuk mengurangi dampak emosionalnya. Dari beberapa subjek yang telah peneliti wawancara, maka subjek BY mengubah cara pandangnya dengan banyak-banyak bersyukur sehingga BY berpikir bahwa apa yang terjadi pada nya ada pembelajaran yang dapat di ambil. Hal tersebut juga tidak jauh berbeda dengan apa yang dilakukan oleh AF dan MS, mereka menerima apa yang terjadi dengan diri mereka, MS mengungkapkan bahwa

*“karena ulun sering melihat ke akun julia rimba disana ada cara berlatih bersyukur nah itu pang yang dipakai gasan meubah pola pikiran negatif jadi positif”*.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

<sup>18</sup>MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024.

Dirinya setiap hari mengusahakan berkata-kata positif ke pada dirinya sendiri. Menerima kenyataan bahwa ada aspek-aspek tertentu dari situasi yang tidak dapat diubah dan belajar untuk hidup dengan mereka. Seperti yang di ungkapkan oleh AF, bahwa dirinya

*“awalnya ngalih pang ka ae, tapi lawas kelawasan ulun berpikir pulang lo dari menulis journal tadi itu ulun berfikirnya gasan apa ulun selalu kada bersyukur maksudnya tu kaya ini overthingking insecure segala macam itu meolah diri ulun rasa lapah banget ketu lawas-kelawasan gara-gara lapah tahu, menerima ae kaya ya ... sudah ae... ini diri aku seorang kada ada yang berhak atas diri aku selain diri aku seorang, apa yang menurut orang baik belum tentu itu sesuai lawan aku butuhkan kaya itu jua sebaliknya kaya itu pang ka ae dari lapah lo lawas-kelawasan menerima ae kaya apa pun keadaannya.”<sup>19</sup>*

Hal tersebut juga dilakukan oleh subjek MS dan BY mereka menerima apa yang terjadi dengan diri mereka sekarang, karena pertahanan yang mereka miliki serta pengalaman yang mereka lalui membuat mereka semakin kuat untuk menghadapi tantangan ke depan, dengan menerima diri mereka yang sekarang meskipun rasa insecure tersebut terkadang muncul dan hilang.

Mengekspresikan emosi melalui cara-cara tertentu, seperti berbicara dengan teman, menulis jurnal, atau melalui seni. Subjek BY menyalurkan emosi nya jika perasaan *Insecure* muncul dengan menarik diri bercerita krpada orang yang menurutnya dapat dipercaya, sejalan dengan BY, subjek MS dan FA juga melakukan hal yang sama, yaitu bercerita kepada orang yang menurut mereka dpaat

---

<sup>19</sup>AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

dipercaya. Selain dengan bercerita kepada orang lain, tidak lupa mereka juga mengungkapkan bahwa banyak-banyak berdoa kepada sang pencipta seperti yang diungkapkan oleh BY

*“awalnya ya.. sulit, tapi.. banyak-banyak berdoa 'a, agama di kuatkan, kaya sembahyang, banyak-banyak bersyukur melihat ke bawah”*.<sup>20</sup>

Seperti yang dilakukan oleh subjek MS dan FA mereka menyalurkan selain bercerita kepada teman membaca buku, mempercantik diri yang dilakukan oleh MS sedangkan FA mengikuti kegiatan seperti magang, karena kegiatan tersebut menurut mereka dapat membantu menghilangkan insecure yang ada pada diri mereka. Mengalihkan perhatian dari stres dengan terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan atau menenangkan, seperti berolahraga, bermeditasi, atau menonton film. Seperti subjek BY yang melakukan *traveling* ke luar kota karena menurutnya berkeliling dan menghabiskan waktu di kota orang membuatnya bangga terhadap dirinya walau pun memiliki sedikit perbedaan dengan rekan-rekannya tidak membuatnya patah semangat dan berhasil sampai di kota yang ingin dia kunjungi tanpa bantuan orang lain hanya dengan motornya. Sejalan dengan apa yang dilakukan oleh BY, MS juga melakukan hal yang sama, yaitu dengan menyibukkan dirinya bekerja di sebuah *nail art* yang melatih dirinya untuk bertemu dengan banyak orang, begitu pula dengan FA yang menyibukkan dirinya dengan kegiatan positif seperti ikut magang dan organisasi. Tidak jauh berbeda dengan apa yang dilakukan oleh kedua subjek di atas, MS juga melakukan hal yang sama, yaitu dengan

---

<sup>20</sup>BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

cara berjalan santai untuk membuat tubuhnya santai dan teralihkan dari fikiran yang mengganggu.

*“ulun biasanya beolahraga pang kaya hmmm... bejalan santai”*.<sup>21</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa faktor mengenai kondisi fisik merupakan hal yang berperan penting kepada ketiga subjek untuk mengatasi perasaan *insecure* yang mereka hadapi.

a. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan terhadap diri sendiri ini tidak akan pernah lepas dari keyakinan terhadap Allah SWT, sehingga memiliki peran penting dalam memengaruhi strategi coping pada subjek, karena keyakinan di dalam diri dapat memberikan kekuatan emosional, mental, dan motivasi untuk menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Dengan memiliki pegangan kepada sang pencipta, mahasiswa merasa bahwa mereka memiliki nilai yang lebih tinggi dari pada sekedar penilaian fisik yang diberikan oleh orang lain.

Keyakinan atau pandangan yang dilakukan oleh subjek BY berupa

*“awalnya ya sulit, tapi.. banyak-banyak berdo'a, agama di kuatkan, kaya sembahyang, banyak-banyak bersyukur melihat ke bawah”*.<sup>22</sup>

Hal tersebut juga dilakukan oleh subjek FA yang mengungkapkan bahwa dengan berpandangan positif serta meningkatkan ibadah dapat menjadi salah satu kekuatan

---

<sup>21</sup> MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024

<sup>22</sup>. BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024.

*“dengan cara yang pertama itu pasti nya bekisah lawan Allah ehe....”<sup>23</sup>.*

Tidak jauh berbeda dengan apa yang dilakukan oleh ke dua subjek di atas, subjek MS juga mengungkapkan bahwa dengan dia mengubah pandangannya mengenai suatu masalah dari negatif menjadi positif maka dapat mengurangi perasaan *Insecure* yang terkadang dia rasakan.

*“inggih merasa semakin ulun menerima diri perasaan negatif itu itu kaya menguak ketu hilang dikit-dikit, lawan hen.. jua ulun pasti berpikir kaya apa yang terjadi lawan diri ulun pasti ada hikmahnya.”<sup>24</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara, dapat di ambil kesimpulan bahwa faktor dari keyakinan atau pandangan positif dapat mengurangi perasaan *Insecure* terhadap diri sendiri dan dari cara mereka memandang dirinya menjadi lebih positif tidak dapat terlepas dari dukungan atau dorongan motivasi yang ada didalam diri mereka serta kekuatan karena pendekatan spiritual mereka yang bagus.

#### b. Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan memecahkan masalah membantu seseorang mengidentifikasi penyebab utama stres atau konflik. Dengan pemahaman yang jelas subjek dapat mengatasi permasalahan yang sedang mereka alami. Seperti yang subjek MS lakukan yaitu dengan cara mempercantik dirinya

*“ulun menjadi lebih memperhatikan penampilan kalo kemana-mana.”<sup>25</sup>*

Keterampilan dalam memecahkan masalah yang dilakukan oleh subjek AF dengan cara meningkatkan dirinya melalui akademik seperti mengikuti berbagai macam kegiatan yang di ungkapkan oleh subjek FA

---

<sup>23</sup> FA, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024.

<sup>24</sup> MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024.

<sup>25</sup> MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024

*“kaya yang ulun padahakan tadi pang ka ae, ulun merasa fisik ulun kada kaya buhan kawanan lainnya, sehabis itu ulun menutupi nya dengan umpat buhan organisasi kaya itu ehe... sekira jadi percaya diri “.* <sup>26</sup>

Hal tersebut juga diperkuat oleh Informan SF yang mengungkapkan bahwa *“FA itu pintar banget kak, mulai dari SMA. Mungkin itu salah satu cara Inya melawan perasaan insecure nya..”*.

Sedangkan untuk subjek BY faktor keterampilan dalam memecahkan masalah yang dia lakukan yaitu dengan cara belajar untuk meningkatkan keterampilan yang dia minati yaitu dengan les komputer atau mengasah publik speaking nya. Seperti yang di ungkapkannya, yaitu:

*“aku mencari ke wadah yang bisa membantu skill ku gasan lebih baik lagi misalkan aku ke tempat les komputer<sup>27</sup>”*.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa setiap individu yang mengalami rasa insecure terhadap dirinya dengan berpandangan positif dapat diselesaikan dengan mengenal diri sendiri dengan lebih baik.

### c. Keterampilan Sosial

Ketrampilan sosial juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi strategi coping, terutama dalam hal bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain dan mengelola hubungan interpersonalnya saat menghadapi stres. seperti yang dilakukan oleh subjek MS yang bekerja di sebuah *nail art* yang mana setiap hari

---

<sup>26</sup> FA, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024.

<sup>27</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

akan bertemu dengan banyak orang, begitu juga dengan subjek FA yang mengikuti magang di sebuah biro perusahaan yang mengharuskannya juga bertemu dengan banyak orang, demikian juga dengan subjek BY yang bekerja sebagai guru di salah satu sekolah tahfidz untuk anak-anak.

*“selain itu lo jua aku ini hmm.... begawi sebagai guru yang mana aku pasti tetamu banyak orang, dari sana aku mulai percaya diri lagi, karena terbias<sup>28</sup>*

*“cara ulun lebih percaya diri itu hmm... kaya umpat buhan organisasi kaya itu ehe”.* <sup>29</sup>

*“sekarang itu ulun sudah rasa percaya diri pang semenjak umpat begawi di tempat kawan karena lo ketemu banyak orang”.*<sup>30</sup>

Berdasarkan hasil dari wawancara, dapat di ambil kesimpulan bahwa keterampilan sosial yang dilakukan oleh subjek dapat mengurangi rasa *insecure* yang ada didalam diri mereka, rasa *Insecure* tersebut dapat berkurang karena mereka bersosialisasi dengan baik terhadap orang lain sehingga semakin sering bertemu dengan orang lain, maka rasa *insecure* tersebut berkurang.

#### d. Dukungan Sosial

Dukungan dari teman-teman yang sangat berperan penting dalam keluar dari zona *insecure* tersebut seperti yang dilakukan oleh subjek BY yang mana dia mengungkapkan bahwa

---

<sup>28</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024

<sup>29</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

<sup>30</sup> MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024

*“sejujurnya ada beberapa faktor pang mendorongku, pertama dari diri aku seorang yang mendorong ku untuk bangkit, dari diriku lawan Support system keluarga, kawan lawan pasangan pang”.*<sup>31</sup>

Sejalan dengan hal tersebut subjek FA juga merasakan bahwa keluarga nya sangat mendukung dengan apa yang dia lakukan dan berusaha mendorong nya untuk keluar dari zona yang membuatnya tidak nyaman, FA juga mengungkapkan bahwa diri nya.

*“Habisi itu jua ka ae, kawananan mendukung haja lawan ulun misal ulun minta pertolongan wadah buhannya, ulun kisahkan pada ulun ini kada kek ini hen.. keadaannya, buhannya biasanya mau saja pang membantui ulun, sehabis itu jua mama lawan abah tu kada pernah lepas pang mendukung ulun handak apa saja yang ulun lakukan asal positif”.*<sup>32</sup>

begitu juga dengan subjek MS yang mengatakan bahwa dirinya juga mendapatkan dukunga penuh dari teman-temannya dan mereka tidak ada membedakannya sama sekali.

*“inya itu malahan sarik ketu bila ulun itu kaya sudah selesai masalahnya hanyar bekisah lawan inya hehe, jar nyai kam ini kenapa kada bekisah lawan aku, dapat dukungan banget pang aku dari inya itu, kalo nya bekisah ketu inya eksited banget mendengari membantui kadang itu, aku nya pang yang rasa kada nyaman”.*

33

Dari hasil wawancara tersebut, dukungan sosial khususnya dari teman sebaya, orang tua dan teman dekat dapat membuat mereka merasakan bahwa tidak

---

<sup>31</sup> BY, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 29 Oktober 2024.

<sup>32</sup> AF, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 02 November 2024

<sup>33</sup>. MS, Mahasiswa Aktif, Wawancara Pribadi, 04 November 2024

sendirian dalam menghadapi perasaan insecure yang mereka rasakan. Dukungan dari orang terdekat membuat mereka termotivasi untuk bangkit dari keterpurukan meskipun membutuhkan waktu dan sebuah proses.

**TABEL 4. 3 STRATEGI COPING YANG DIGUNAKAN MAHASISWA DIOFABEL**

No.	Aspek Strategi Coping	Subjek BY	Subjek AF	Subjek MS
1.	<i>Problem-Focused Coping</i>	BY mendatangi ahli medis dengan mencari bantuan untuk penggunaan alat bantu berjalan yang dapat membantu BY berjalan seperti biasa, setelah BY dapat berjalan seperti biasa tidak lagi menggunakan tongkat BY tampil lebih percaya diri. Dalam mengatasi perasaan cemas mengenai bagaimana orang melihatnya, BY mulai fokus kepada	FA menyadari bahwa sebagian perasaannya datang dari dirinya sendiri, FA berbicara kepada teman-temannya mengenai dirinya dan kebutuhan khusus yang dimilikinya, upaya tersebut dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan mengontrol situasi, untuk mengatasi rasa ketidakpercayaan dirinya, FA berfokus kepada prestasi akademik	Strategi yang dilakukan oleh MS yaitu dengan meningkatkan keterampilan sosialnya dan menunjukkan kelebihanannya, dengan ikut bekerja dibagian kecantikan, serta MS juga melakukan konsultasi dengan dokter bedah atau perawatan medis yang bisa membantu mengurangi rasa cemas terhadap penampilannya,

		<p>pengembangan komunikasi.</p>	<p>dikampus mau pun di luar kampus dengan mengikuti organisasi dan magang yang dapat membantunya menambah pengalaman serta melatih kepercayaan dirinya karena berinteraksi dengan orang baru dan lingkungan baru.</p>	<p>selain hal tersebut MS juga mendapat dukungan dari teman-temannya sehingga merasa lebih dihargai.</p>
2.	<p><i>Emotion-Focused Coping</i></p>	<p>BY berusaha berbicara dengan dirinya sendiri mengubah <i>mind seat</i> dari fikiran yang negatif ke positif. Mengurangi stres dengan aktivitas fisik yang menyenangkan seperti bepergian ke luar daerah dengan motor. Mencari dukungan sosial, BY juga mencari dukungan emosional dari teman-teman dekat</p>	<p>AF berusaha mengubah pola pikirnya yaitu dengan menulis buku tentang kebersyukuran, seperti apa saja yang patut AF syukuri pada sehari semalam dia lakukan serta AF juga mendapat dukungan emosional dari teman-temannya, keluarganya serta AF mencoba untuk melihat kondisinya</p>	<p>MS lebih berempati terhadap dirinya sendiri, berusaha memahami nilai yang ada dalam dirinya, bercerita kepada teman, MS lebih berfokus kepada kelebihan dirinya, kemampuan akademiknya, keterampilan interpersonal dan fokus kepada pekerjaannya, serta dari semua itu MS lebih sering</p>

		<p>dan orang tua nya dengan berbicara kapad teman-temannya karena merasa ringan dan bisa mengurangi ketegangan emosional yang muncul karena <i>insecure</i>.</p>	<p>dari perspektif yang lebih positif, Af juga berusaha memahami bahwa kekurangan yang ada di dirinya merupakan bagian dari dirinya sendiri. Selain hal tersebut AF juga selalu melibatkan semua urusannya dan selalu konsisten ibadahnya kepada sang pencipta.</p>	<p>curhat kepada Allah SWT.</p>
--	--	--	---	---------------------------------

#### D. Pembahasan

##### 1. Gambaran Perasaan *Insecure* Mahasiswa Difabel di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Jika kebutuhan yang ada didalam diri manusia tidak terpenuhi maka muncullah perasaan *insecure* tersebut yang mana dianggap sebagai sebuah hambatan, tantangan yang sulit, atau ancaman yang berpotensi merugikan. Perasaan *insecure* merupakan kondisi psikologis di mana seseorang merasa tidak percaya diri atau cemas yang muncul akibat ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tertentu. Menurut Abraham Maslow *Insecure* terjadi jika tidak terpenuhi nya hirarki kebutuhan *hierarchy of needs* yaitu Kebutuhan Fisiologis, kebutuhan keamanan,

kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri<sup>34</sup>. Dalam teori Maslow terdapat lima kebutuhan yang harus terpenuhi yaitu, kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi.

Pada subjek BY, insecure dipengaruhi oleh pengalaman fisik pasca-kecelakaan yang mengubah citra dirinya. BY merasa dirinya berbeda akibat ketidakmampuan berjalan untuk sementara waktu, yang membuatnya merasa dikasihani oleh orang lain. Hal ini mencerminkan bahwa perubahan fisik yang signifikan dapat mengganggu penerimaan diri seseorang, sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara pengalaman fisik negatif dan citra tubuh yang buruk. Maslow menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan fisiologis adalah langkah pertama yang harus dipenuhi sebelum individu dapat berfokus pada kebutuhan yang lebih tinggi, seperti keamanan psikologis dan hubungan sosial.

Studi-studi terkini mendukung pandangan ini, seperti yang diuraikan oleh Tay dan Diener yang menemukan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, air, dan tempat tinggal berkorelasi erat dengan kesejahteraan psikologis. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, individu cenderung mengalami pengurangan tingkat kecemasan dan *insecurity*<sup>35</sup>, memungkinkan mereka untuk mencapai kestabilan emosional dan mengejar tujuan hidup yang lebih kompleks.

---

<sup>34</sup> A. H. Maslow, "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity," *Journal of Personality* 10, no. 4 (1942): 331–344, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>

<sup>35</sup> Louis Tay dan Ed Diener, "Needs and Subjective Well-Being around the World.," *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 2 (2011): 354–65, <https://doi.org/10.1037/a0023779>.

Pada subjek AF, perasaan insecure muncul dari disabilitas fisik yang dirasakannya, terutama ketika berada di lingkungan baru. AF merasa terintimidasi oleh tatapan orang asing, sehingga ia sulit menyesuaikan diri dengan cepat. Selain itu, AF merasa rendah diri terhadap kemampuan akademiknya, yang memotivasi dirinya untuk menonjolkan performa akademik demi menutupi rasa insecure. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa kondisi fisik dan tekanan akademik sering kali menjadi pemicu utama kecemasan sosial pada individu dengan disabilitas. Meskipun demikian, sikap pasrah dan fokus pada pengembangan diri menunjukkan kemampuan AF untuk mengelola tekanan emosional yang dialaminya.

Adapun subjek MS, insecure dipengaruhi oleh pengalaman bullying di masa sekolah, terutama karena kekurangan pada wajahnya. Komentar negatif dari dunia nyata maupun dunia maya memengaruhi kepercayaan diri MS, yang membuatnya merasa lebih nyaman menyembunyikan dirinya dengan masker. MS juga merasa cemas di lingkungan baru, tetapi mulai mampu tampil percaya diri ketika sudah merasa nyaman dengan lingkungan tersebut. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bullying memiliki dampak psikologis jangka panjang, termasuk rasa tidak aman dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Namun, sikap MS yang memilih mendiamkan pembully dan fokus pada pekerjaan menunjukkan mekanisme koping yang adaptif meskipun tidak sepenuhnya menyelesaikan akar masalah emosionalnya.

Sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan keamanan yang dialami oleh MS yang mana dalam teori Maslow merupakan salah satu dari lima kebutuhan yang

harus tercukupi sehingga MS tidak lagi merasa *insecure* dalam menjalani kehidupan mereka. Rasa aman yang dirasakan memberikan fondasi bagi stabilitas emosional dan psikologis, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lies Wouters dkk mengungkapkan bahwa pemenuhan kebutuhan keamanan ini tidak hanya menciptakan rasa aman tetapi juga mendukung hubungan interpersonal yang sehat dan lingkungan kerja yang lebih produktif, sehingga menunjukkan bahwa individu yang merasa aman secara emosional dan fisik lebih cenderung memiliki hubungan yang saling mendukung dengan orang lain.<sup>36</sup>

Selain itu, pemenuhan kebutuhan keamanan ini membuka kesempatan bagi ketiga subjek BY, AF, dan MS untuk mengeksplorasi potensi diri mereka dengan lebih optimal. Individu yang merasa aman cenderung lebih adaptif terhadap tantangan dan perubahan dalam kehidupan. Dengan keamanan yang terjamin, mereka dapat mengambil risiko yang lebih terukur, membangun hubungan yang lebih kuat, dan merencanakan masa depan dengan percaya diri, menuju aktualisasi diri sebagai puncak dari perkembangan psikologis.

Selain mencukupi kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial seharusnya juga tercukupi sehingga subjek BY, AF, dan MS tidak akan merasakan *insecure*, keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan sosial mereka, seperti yang dijelaskan oleh Maslow dalam hierarki kebutuhannya. Mereka memiliki hubungan yang bagus mengenai pertemanan dan didalam keluarga Maslow menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan sosial sangat penting bagi keseimbangan psikologis

---

<sup>36</sup> Lies Wouters-Soomers dkk., "An Individual Perspective on Psychological Safety: The Role of Basic Need Satisfaction and Self-Compassion," *Frontiers in Psychology* 13 (18 Agustus 2022): 920908, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920908>.

individu, karena kebutuhan ini berhubungan langsung dengan perasaan diterima dan dihargai oleh orang lain. Ketika individu merasa terhubung dengan lingkungannya, mereka akan mengalami peningkatan kesejahteraan emosional dan rasa percaya diri. Subjek BY, AF, dan MS, terpenuhinya kebutuhan sosial membuat mereka tidak lagi merasa insecure atau khawatir akan isolasi atau penolakan sosial. Hubungan yang sehat ini memungkinkan mereka untuk membangun jaringan dukungan emosional yang stabil, yang menjadi fondasi bagi keberlanjutan kesejahteraan mereka di masa depan. Lebih jauh lagi, terpenuhinya kebutuhan sosial juga memberi mereka ruang untuk mengeksplorasi kebutuhan yang lebih tinggi, seperti penghargaan dan aktualisasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Fa'izzatunisa Aulia menunjukkan bahwa penghargaan yang diberikan kepada individu, baik dalam bentuk pengakuan sosial maupun prestasi pribadi, meningkatkan motivasi intrinsik dan perasaan puas<sup>37</sup>. Ini sejalan dengan pengalaman BY, AF, dan MS, yang merasa bahwa pengakuan yang mereka terima dari lingkungan sosial dan profesional membantu memperkuat rasa percaya diri mereka. Keberhasilan ini, yang mencakup prestasi yang diakui dan penghargaan dari orang-orang terdekat, memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada tujuan yang lebih jauh, tanpa terpengaruh oleh kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain. Ketika kebutuhan penghargaan terpenuhi, individu seperti BY, AF, dan MS merasa lebih stabil secara emosional dan kurang rentan terhadap ketidakpastian sosial. Hal ini memberi mereka kebebasan untuk berkembang lebih

---

<sup>37</sup> Fa'izatunnisa Aulia, "Analisis Hirarki Kebutuhan Maslow dan Orientasi Masa Depan Gamer Dewasa Awal," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 4 (24 Desember 2019), <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4835>.

lanjut dalam mencapai aktualisasi diri, sesuai dengan tahap terakhir dalam hierarki Maslow, yang memungkinkan mereka untuk terus meningkatkan kualitas hidup dan pencapaian pribadi tanpa terhambat oleh ketakutan atau keraguan tentang pengakuan dari orang lain. Menurut teori kebutuhan Maslow, aktualisasi diri merupakan puncak dari hirarki kebutuhan manusia. Subjek BY, AF, dan MS menunjukkan bahwa mereka telah memenuhi kebutuhan aktualisasi diri mereka melalui pencapaian pribadi. Dalam konteks ini, kebutuhan aktualisasi sosial yang berkaitan dengan status sosial, pengakuan dari orang lain, atau pencapaian sosial dianggap sudah terpenuhi. Ketiga subjek ini menunjukkan bahwa mereka lebih fokus pada pencapaian pribadi dan kepuasan batin, yang menjadi landasan utama bagi mereka untuk merasa aman dan tidak terganggu oleh kebutuhan akan validasi eksternal. Mereka merasa cukup dihargai dan diakui, baik dalam lingkungan pribadi maupun profesional, yang mengurangi kecemasan sosial yang mungkin timbul.

Kebutuhan untuk dihargai oleh orang lain sering kali menjadi sumber *insecure* namun bagi BY, AF, dan MS, pencapaian dalam berbagai aspek kehidupan memberikan mereka keyakinan bahwa mereka sudah memenuhi kebutuhan tersebut. Mereka tidak lagi terjebak dalam kecemasan mengenai pandangan orang lain atau posisi mereka dalam kelompok sosial, karena mereka merasa puas dengan perkembangan diri mereka dan tidak lagi bergantung pada pengakuan eksternal untuk merasa lengkap

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perasaan *Insecure* Mahasiswa Difabel

Dalam penelitian ini, ada dua faktor yang mempengaruhi perasaan insecure yaitu faktor Internal dan Faktor eksternal, adapun faktor internal dari ketiga subjek BY, AF dan MS yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, persepsi mengenai penampilan fisik, kecemasan dan ketakutan akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Pengalaman perundungan (*bullying*) secara signifikan memengaruhi rasa insecure pada subjek MS dan BY, terutama terkait persepsi terhadap citra tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa perundungan, terutama yang berhubungan dengan fisik atau penampilan, sering kali memunculkan persepsi negatif terhadap diri sendiri dan penurunan harga diri. MS merasa kurang percaya diri akibat komentar negatif dan memilih untuk menghindar dari lingkungan sosial sebagai mekanisme perlindungan diri, sedangkan BY mengalami perasaan rendah diri akibat tatapan berbeda pasca-kecelakaan yang mengubah fisiknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman perundungan berhubungan dengan citra tubuh negatif dan kesehatan mental yang menurun pada remaja, terutama yang menjadi korban secara konsisten dalam jangka panjang.<sup>38</sup>

Namun, setiap subjek memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi rasa insecure mereka. BY berusaha untuk fokus pada pemulihan fisiknya dan memprioritaskan aktivitas yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, seperti traveling. Di sisi lain, AF mencoba menonjolkan kemampuan akademiknya

---

<sup>38</sup> Rizka Febrianti, Yogi Damai Syaputra, dan Tri Windi Oktara, "Dinamika Bullying di Sekolah: Faktor dan Dampak," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 8, no. 1 (31 Januari 2024): 9–24, <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>.

sebagai cara menutupi insecure, sedangkan MS memilih untuk bersikap pasif dengan mendiamkan pembully untuk mengurangi konflik. Strategi-strategi ini mencerminkan kemampuan mereka untuk beradaptasi, meskipun mungkin masih memerlukan intervensi psikologis untuk mengatasi akar penyebab rasa insecure secara lebih efektif.<sup>39</sup>

Setelah mengetahui faktor yang menyebabkan insecure, maka ketiga subjek melakukan pertahanan dengan menggunakan strategi coping yang mana seperti penelitian yang dilakukan oleh Deboria dkk bahwa Individu yang lebih menggunakan problem focused coping atau emotion focused coping cenderung memiliki psychological well-being yang semakin tinggi. Berkebalikan dengan dua jenis coping sebelumnya, individu yang tinggi menggunakan avoidance coping akan memiliki psychological well-being yang semakin rendah.<sup>40</sup> Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial lainnya terbukti sangat membantu ketiga subjek dalam mengelola rasa *insecure*. BY, AF, dan MS semua menyebutkan bahwa dukungan dari orang-orang di sekitar mereka memberikan motivasi emosional dan praktis untuk bangkit. Keluarga, teman, dan pasangan menjadi pilar penting yang membantu mereka merasa dihargai, diterima, dan didorong untuk terus berkembang. strategi *coping* yang efektif bagi ketiga subjek sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mendukung kondisi fisik, spiritual, sosial, dan keterampilan individu. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik

---

<sup>39</sup> Viny M Libing, M Dinah Ch Lerik, dan Indra Y Kiling, "Experience as a Victim of Bullying and Body Image Perception in Adolescents," 2021.

<sup>40</sup> Debora Basaria dan Fransiska Xaveria Aryani, "Peran Strategi Coping Terhadap Psychological Well- Being Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19," 2023.

dalam menangani perasaan insecure, di mana setiap elemen saling melengkapi dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan emosional subjek.

### **3. Gambaran Strategi *Coping* yang Digunakan Mahasiswa Difabel Dalam Mengatasi Perasaan *Insecure***

Tindakan atau usaha yang dilakukan oleh masing-masing subyek dalam mengurangi untuk mengatasi perasaan *insecure* yang dialami berbeda-beda. Setiap subyek menggunakan lebih dari satu bentuk strategi *coping* dalam mengurangi tekanan yang dihadapi.<sup>41</sup> Strategi penanganan atau *coping* merujuk pada individu menghadapi suatu tekanan dan keterbatasan. Ada banyak strategi penanganan yang berbeda, termasuk *coping* yang berfokus kepada suatu masalah, *coping* yang berfokus kepada emosi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi individu dalam menangani sebuah stres atau tekanan.<sup>42</sup> Analisis strategi *coping* mahasiswa difabel dapat dilakukan dengan mengacu pada pendekatan Lazarus dan Folkman.

Terdapat dua bentuk *coping*, yaitu baik yang bersifat *problem focused Coping* yang berorientasi kepada permasalahan yaitu pengumpulan informasi, pengambilan keputusan, pengembangan rencana tindakan, penyelesaian masalah, sedangkan bentuk *coping* yang ke dua, yaitu *emotional focused Coping* yang berorientasi terhadap emosi, yaitu penilaian ulang kognitif (*Cognitive Reappraisal*),

---

<sup>41</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (16 September 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

<sup>42</sup> Devin Mahendika dan Saut Gracer Sijabat, "Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* 1, no. 02 (31 Maret 2023): 76–89, <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>.

penerimaan (*Acceptance*), penyaluran emosi (*Emotional Venting*) dan distraksi kedua strategi *Coping* ini dapat membantu dalam menghadapi perasaan insecure terkait citra tubuh mereka mahasiswa difabel.<sup>43</sup>

Dari hasil wawancara peneliti dengan ketiga subyek yaitu BY, AF, dan MS memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dalam strategi *coping* yang mereka gunakan. Dalam teori strategi *coping* terdapat dua aspek yaitu:

a. *Problem-Focused Coping*.

Dalam aspek *Problem-Focused Coping* merupakan suatu strategi yang berfokus kepada suatu permasalahan atau berfokus kepada sumber tekanan yang tengah dihadapi.<sup>44</sup> Aspek ini melibatkan usaha untuk mengatasi sumber stres secara langsung dengan cara memecahkan masalah yang mendasarinya.

Seperti yang dilakukan oleh subjek pertama BY dengan mendatangi ahli dalam mengenai hal yang dapat membantunya untuk dapat kembali bangkit seperti mendatangi ahli, selain hal tersebut BY juga mencari solusi untuk mengurangi rasa *insecure* nya dengan mendatangi ahli medis untuk mencari solusi, selain hal tersebut BY juga mendekatkan diri kepada Tuhannya, dengan demikian menurut BY hal tersebut membuatnya tenang, bukan hanya sekedar menjalankan perintah, dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT membuat BY merasa damai serta efek dari mendekatkan diri kepada Allah SWT juga membuat mental menjadi sehat.

Hal tersebut juga membuat BY berpikir bahwa apa yang terjadi kepada dirinya ada suatu rencana yang lebih indah, bahkan menurut BY jika dirinya tidak

---

<sup>43</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer, 20).

<sup>44</sup> Anggita Wahyu Hapsari Dan Siti Urbayatun, "Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi" 8 (2022).

mengalami kecelakaan mungkin BY tidak akan mengetahui seberapa berharga dirinya, BY juga merasakan setelah dia mendekatkan diri kepada Allah SWT masalah yang dihadapi oleh BY menjadi ringan, mencari sebuah informasi yang BY butuhkan dapat berjalan dengan lancar seperti BY yang mencari informasi mengenai pengobatan untuk dirinya dan lebih mengenal dirinya sehingga BY dapat memahami apa penyebab utama terhadap perasaan *insecure* yang dia rasakan.

Subjek kedua berinisial AF, subjek AF berusaha mencari informasi mengenai penjelasan terhadap teman-temannya tentang dirinya, karena AF sadar pemahaman mereka tentang kondisi yang AF alami masih asing, perasaan *insecure* yang muncul didalam diri AF dikarenakan kurangnya pengetahuannya tentang disabilitas, pencarian terhadap informasi penjelasan mengenai dirinya agar teman-teman atau pun lingkungan dapat menerima dirinya yang berbeda.

Strategi  *coping*  yang dilakukan AF yaitu dengan mengikuti kegiatan organisasi dan magang, bergabung dalam organisasi dan magang juga memberikan AF ruang untuk membangun komunikasi yang lebih baik dan memfasilitasi diskusi tentang kondisi dirinya. Tindakan ini menunjukkan keberanian AF dalam menghadapi stigma atau kurangnya kesadaran sosial, serta upayanya untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan memahami. dikarenakan dengan mengikuti kegiatan tersebut AF juga berharap jika ada kemungkinan dia ingin menyampaikan kepada teman-teman atau pun lingkungannya mengenai informasi tentang disabilitas dan AF ingin teman-teman memperlakukannya sama seperti yang lainnya tidak berbeda.

MS merupakan subjek ketiga dalam penelitian ini mengaku, diri nya mencari informasi tentang apa yang terjadi dengan diri nya dan mencari bagaimana solusinya. MS berpikir bahwa MS adalah seorang remaja yang sering merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya, terutama saat harus tampil di depan umum. Untuk mengatasi rasa insecure tersebut, MS mulai menerapkan strategi *Problem Focused Coping*. Ia memutuskan untuk mengidentifikasi apa yang membuatnya kurang percaya diri dan menemukan solusi konkret. MS memiliki kekurangan di bagian wajah terutama bibir, Untuk mengatasi hal ini, ia menggunakan strategi *Problem-Focused Coping* dengan mengambil langkah-langkah nyata. MS mulai berkonsultasi dengan seorang dokter untuk memahami apa yang menyebabkan rasa insecure tersebut. Ia juga menonton salah satu *influencer* yang ada di sosial media yang memberikan tips tentang merawat diri.

b. *Emotion-Focused Coping*

Strategi *Emotion Focused Coping* adalah pendekatan untuk mengelola tekanan atau stres dengan berfokus pada pengendalian emosi yang muncul, bukan mengatasi sumber masalah itu sendiri. Strategi ini digunakan ketika seseorang merasa bahwa masalah sulit atau tidak dapat diubah, sehingga usaha diarahkan untuk meredakan dampak emosional dari situasi tersebut.<sup>45</sup>

Seperti yang dilakukan oleh subjek pertama BY berusaha berbicara kepada diri nya sendiri dengan mengubah pemikirannya yang semula negatif menjadi positif, seperti yang diungkapkan BY bahwa dirinya mengalami terpuruk dan

---

<sup>45</sup> Lintang Dyah Pradipta dan Yuliana Hanami, "Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja," 2024.

merasa bahwa orang lain melihat dirinya dengan pandangan yang kasihan, hal tersebut membuat BY menjadi semakin tidak berharga, menyadari hal tersebut BY berusaha menunjukkan kepada orang lain bahwa dia bisa bangkit dari keterpurukannya. Meskipun ada beberapa hal yang BY harus terima dengan keadaan lapah dada, akan tetapi hal tersebut tidak menyurutkan niat BY untuk berusaha bangkit dari keterpurukannya, berkat dukungan emosional dari orang tua, teman terdekatnya, BY berhasil bangkit dan ikhlas dalam menjalani takdir yang mengubah keadaan fisiknya.

Selain mendapat dukungan emosional dari orang terdekatnya untuk bangkit, BY juga mendekati diri kepada Tuhannya, yaitu dengan berbaik sangka terhadap musibah yang menimpa BY. Selain itu juga BY berusaha untuk selalu bersyukur dan melihat bahwa masih banyak hal yang patut dirinya syukuri dikarenakan di luar sana BY mengungkapkan bahwa masih banyak orang lain yang kurang akan tetapi semangatnya untuk bertahan lebih tinggi dari BY dari hal tersebut BY termotivasi untuk dapat bangkit dari situasi yang membuatnya terpuruk dan *insecure*.

Subjek BY juga mengalihkan perhatiannya dengan menjalankan hobinya yaitu dengan bepergian ke suatu daerah dengan kendaraannya, tak jarang BY juga bersama temannya yang selalu mendukungnya, dengan melakukan hal tersebut membuatnya melupakan apa yang terjadi kepada dirinya, selain hal tersebut BY juga menerima dirinya yang sekarang meskipun BY mengungkapkan sewaktu dahulu sulit.

Begitu juga dengan yang dilakukan oleh subjek kedua yaitu AF, strategi *coping* yang AF lakukan dalam *Emotional Focused Coping* berupa mengubah pola pikirnya menjadi lebih positif dan AF juga mendekatkan diri kepada penciptanya karena menurut AF setelah dia mendekatkan diri menjadikan hidupnya berasa damai dan tenang, pendekatan diri AF kepada Tuhannya berupa sembahyang dan menerapkan kebersyukuran atau apa saja yang patut AF syukuri terkadang AF dengan konsisten membuat seperti hal tersebut di *HandPhone* nya atau di buku kesehariannya, sehingga hal tersebut membuatnya lebih damai dan bahagia karena di balik kekurangan yang dia miliki masih banyak hal yang patut dia syukuri.

Subjek AF juga selain mendapatkan dukungan emosi dari diri sendiri, AF juga mendapatkan dukungan dari teman-teman dan orang tuanya. Menurut Serafino dukungan sosial dari orang terdekat salah satu faktor penting dalam membantu seseorang mengatasi stres dan tantangan hidup.<sup>46</sup> Dukungan sosial sendiri dapat mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok.

Untuk lebih menyeimbangkan emosinya, AF memutuskan untuk bergabung dengan beberapa organisasi di kampus yang sesuai dengan minatnya. Melalui kegiatan organisasi, AF menemukan ruang untuk mengekspresikan dirinya dan memperoleh rasa pencapaian yang baru di luar akademik. Selain itu, ia juga mengikuti program magang yang memberinya pengalaman kerja nyata. Aktivitas ini tidak hanya memberinya kesempatan untuk belajar, tetapi juga membantu AF

---

<sup>46</sup> Sofy Ariany Hasan, Muryantinah Mulyo Handayani, dan M Psych, "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi" 3, no. 2 (2014).

mengalihkan fokus dari stres yang ia alami, sekaligus memperkuat rasa percaya dirinya. Dengan memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman, serta aktivitas organisasi dan magang, AF berhasil menggunakan *Emotion-Focused Coping* secara efektif. Ia tidak hanya mengelola emosinya tetapi juga menemukan makna dan kebahagiaan dalam kegiatan yang ia jalani, sehingga membantunya merasa lebih siap menghadapi tantangan hidup. Selain hal tersebut AF juga lebih menerima dirinya dikarenakan dukungan dari orang terdekatnya dan lebih memilih berfokus kepada dirinya. Subjek MS merupakan subjek ke tiga, MS adalah seorang mahasiswa difabel yang menghadapi banyak tekanan, termasuk perasaan insecure terhadap dirinya sendiri dan perlakuan tidak menyenangkan dari beberapa orang di sekitarnya. Namun, MS berusaha bangkit dengan dukungan teman-teman yang selalu ada untuknya. Teman-teman MS tidak hanya memberikan bantuan praktis, tetapi juga menjadi tempat berbagi cerita dan pelipur lara. Mereka terus meyakinkan MS bahwa dirinya berharga dan memiliki potensi besar. Kehadiran teman-teman ini membantu MS merasa diterima dan dihargai, terlepas dari apa yang dikatakan oleh mereka yang kerap merendahkan dirinya.

Selain dukungan sosial, MS memutuskan untuk mengunjungi dokter guna mengatasi rasa cemas dan tekanan mental yang dialaminya. Dengan saran dari dokter, ia memulai perjalanan perawatan diri serta mendekatkan dirinya kepada pencipta, karena MS merasa bahwa dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT maka MS merasa damai untuk hati dan pikirannya. Proses ini memberikan MS rasa kontrol atas hidupnya dan membantu mengurangi rasa tidak berdaya atau *insecure* yang ia rasakan.

Dengan kombinasi dukungan dari teman-teman dan perawatan diri yang dilakukan oleh MS, MS mulai merasakan perubahan positif. Ia mampu melawan rasa *insecure* yang sebelumnya menguasainya. Ketika menghadapi orang-orang yang membully, MS tidak lagi terpuruk, melainkan memilih untuk mengabaikan komentar negatif dan fokus pada perkembangan dirinya. Teman-temannya menjadi pelindung emosional, mengingatkan MS untuk tidak membiarkan perkataan orang lain memengaruhi pandangannya terhadap diri sendiri. Akhirnya, MS berhasil membuktikan bahwa ia lebih kuat dari rasa takut dan tekanan yang dihadapinya. Ia tidak hanya mampu menghadapi bully dan rasa *insecure*, tetapi juga menginspirasi orang-orang di sekitarnya dengan keberanian dan ketabahannya. Dukungan teman, langkah perawatan diri, dan tekad yang kuat membantunya tumbuh menjadi individu yang percaya diri dan berdaya.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan bahwa strategi yang digunakan oleh mahasiswa difabel merupakan bentuk dari strategi yang berasal dari diri sendiri dan orang terdekat, selain motivasi dalam diri sendiri yang membuat mereka dapat melawan rasa *insecure* yaitu dengan cara mengubah pola pikir terhadap suatu masalah yang menimpa mereka, lalu tidak luput juga dari dukungan orang terdekat yaitu orang tua dan teman-teman terhadap mereka sehingga dapat membuat mereka bangkit dari perasaan *insecure* tersebut sehingga mereka dapat percaya diri jika tampil di khalayak ramai.

#### **4. Perspektif Islam Terkait Strategi Coping Dalam Mengatasi Perasaan Insecure**

Masing-masing individu pasti memiliki strategi *Coping* mengenai setiap permasalahan yang menimpa diri mereka, ada yang menghindar untuk mengatasi situasi yang tidak nyaman, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang mereka hadapi. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi suatu permasalahan ini lah yang disebut dengan strategi *coping*, yaitu suatu usaha proses untuk pemulihan kembali dalam menghadapi tantangan yang menyebabkan perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.<sup>47</sup> Strategi *coping* juga sangat berkaitan dengan prinsip-prinsip yang diajarkan dalam Al-Qur'an.

##### *a. Problem-Focused Coping dan Ayat Al-Qur'an*

Pada subjek BY, AF, dan MS, yang mengalami perasaan insecure terkait citra tubuh mereka, strategi *problem-focused coping* yang digunakan mereka melibatkan perubahan pola pikir, pengembangan keterampilan sosial, serta dukungan sosial dari orang lain. Ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan landasan yang kuat dalam menghadapi perasaan insecure tersebut dengan menunjukkan bagaimana kita seharusnya mengatasi tantangan dengan bijaksana dan bekerja keras. BY berusaha mengatasi perasaan insecure dengan meningkatkan keterampilan sosial dan mencari solusi praktis untuk mengurangi perasaan tertekan

---

<sup>47</sup> Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, No. 2 hal.39 (13 Oktober 2019): 37, <https://doi.org/10.22373/Taujih.V2i2.6527>.

akibat perbedaan panjang kaki. Bagi BY, upaya untuk mengatasi perbedaan fisik dan meningkatkan kualitas dirinya melalui pendekatan sosial dan akademik merupakan langkah yang disyariatkan dalam Islam, di mana niat dan usaha dalam mencari solusi adalah bagian dari pengabdian kepada Allah. Sedangkan AF menggunakan pendekatan yang lebih berfokus pada pencapaian prestasi dan pengembangan keterampilan sosial. Ini adalah bentuk coping yang mengarah pada penguatan kapasitas diri dalam menghadapi perasaan insecure yang muncul akibat disabilitas, yaitu:

الَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

*"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar Kami akan menunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik." (Q.S Al-Ankabut/29:69 )*

Ayat ini menggambarkan pentingnya perjuangan dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. AF, yang berusaha mengatasi tantangan fisik dengan meningkatkan prestasi akademik dan keterampilan sosial, dapat memandang upayanya sebagai bagian dari perjuangan yang mendapat dukungan dan rahmat Allah.

Sedangkan MS menggunakan pendekatan praktis dengan meningkatkan keterampilan sosial dan mendekati diri pada dukungan medis untuk mengatasi kekurangan fisiknya. Ini adalah manifestasi dari usaha untuk memecahkan masalah yang ada dan menghadapi realitas dengan cara yang konstruktif seperti,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (Q.S Al-Baqarah/2:286)

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap individu, termasuk MS, diberi ujian sesuai dengan kemampuan mereka untuk menghadapinya. MS dapat merasa diberdayakan dengan meyakini bahwa Allah memberikan ujian dengan batas kemampuan dan menyediakan jalan keluar bagi mereka yang berusaha dengan sungguh-sungguh. Dalam menghadapi perasaan insecure karena citra tubuh sangat relevan dengan ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an. Allah mengajarkan kita untuk menerima diri apa adanya, berusaha keras mengatasi setiap ujian dengan bijaksana, dan menjaga ketenangan hati meskipun kita menghadapi kekurangan fisik. Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan panduan yang mendalam bagi setiap individu, termasuk mahasiswa difabel, untuk menemukan kekuatan dalam diri mereka, menerima ujian hidup dengan penuh sabar, dan berfokus pada potensi diri yang sebenarnya tidak bergantung pada penampilan fisik.

## 5. Temuan dan Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan subjek , diketahui adanya beberapa hal berikut ini.

### a. Temuan Penelitian

Peneliti menemukan adanya hal yang sangat mempengaruhi tingginya strategi coping seseorang yaitu dukungan dari diri sendiri motivasi sangat mempengaruhi seseorang untuk bangkit dari rasa *insecure* yang mereka alami,

dukungan dari orang terdekat terutama keluarga dan teman, percaya terhadap diri sendiri, spiritual yaitu tingginya ibadah seseorang, serta sikap sabar dan tabah yang membuat seseorang mampu bertahan disituasi apapun.

b. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, masih terdapat keterbatasan yaitu sebagai berikut:

- 1) Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang dibenahi
- 2) Peneliti tidak mengambil informan dari keluarga mahasiswa difabel.