

***INSECURE* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
(Kajian Tafsir Tematik)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh

Nasya Safira Thayeb  
NIM. 20131002

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**  
**MANADO**

**1445 H/2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nasya Safira Thayeb

Nim : 20131002

Program : Sarjana (S-1)

Institusi : IAIN Manado

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa SKRIPSI ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Manado, 07 Mei 2024  
Saya yang menyatakan,



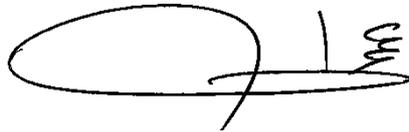
**Nasya Safira Thayeb**  
NIM. 20131002

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Berjudul “*Insecure dalam Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)*” yang ditulis oleh Nasya Safira Thayeb ini telah di setujui pada tanggal  
07 Mei 2024.

Oleh:

PEMBIMBING I

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop followed by a vertical line and some scribbles.

**Dr. Muhammmad Imran, Lc., M.Th.I**  
NIP. 198007072011011007

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Berjudul “*Insecure* dalam Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” yang ditulis oleh Nasya Safira Thayeb ini telah disetujui pada tanggal 07 Mei 2024.

Oleh:

PEMBIMBING II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Riton Igisani', with a horizontal line underneath.

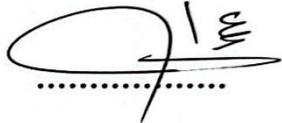
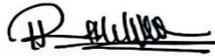
**Riton Igisani, MA**

NIP. 1985111220232110009

**PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI**

Skripsi berjudul “*Insecure* dalam Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” yang ditulis oleh Nasya Safira Thayeb ini telah diuji dalam Ujian Skripsi pada tanggal 14 Mei 2024

**Tim Penguji:**

1. Dr. Muhammad Imran Lc., M.Th.I (Ketua/Pembimbing I) 
2. Riton Igisani, MA (Sekretaris/Pembimbing II) 
3. Dr. Evra Willya, M.Ag (Penguji I) 
4. Siti Aisa, M.A (Penguji II) 

Manado, 27 Mei 2024



Dr. Sahari, M.Pd.I

NIP. 197212312000031009

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah penyajian dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado, transliterasi Arab-Latin mengacu pada berikut ini:

### A. Konsonan Tunggal

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	a	ط	!
ب	b	ظ	z
ت	t	ع	'
ث	ṡ	غ	g
ج	j	ف	f
ح	ḥ	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	z	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sy	ء	,
ص	ṡ	ي	Y
ض	d		

### B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, harus ditulis secara lengkap, seperti;

احمدية : ditulis *Aḥmadiyyah*

شمسية : ditulis *Syamsiyyah*

### C. *Tā' Marbūṭah* di Akhir Kata

1. Bila dimatikan ditulis “h”, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia:

جمهورية : ditulis *Jumhūriyyah*

مملكة : ditulis *Mamlakah*

2. Bila dihidupkan karena berangkat dari kata lain, maka ditulis “t”:

نعمة الله : ditulis *Ni'matullah*

زكاة الفطر : ditulis *Zakāt al-Fiṭr*

#### D. Vokal Pendek

Tanda *fathah* ditulis “a”, *kasrah* ditulis “i”, dan *damah* ditulis “u”.

#### E. Vokal Panjang

1. “a” panjang ditulis “ā”, “i” panjang ditulis “ī”, dan “u” panjang ditulis “ū”, masing-masing dengan tanda *macron* (̄) di atasnya.
2. Tanda *fathah* + huruf *yā'* tanpa dua titik yang dimatikan ditulis “ai”, dan *fathah* + *wawū* mati ditulis “au”.

#### F. Vokal-vokal Pendek Berurutan

Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (‘)

أنتم : *a'antum*

مؤنث : *mu'annaṣ*

#### G. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *qamariyyah* ditulis al-:

الفرقان : ditulis *al-Furqān*

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*, maka al- diganti dengan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya:

السنة : ditulis *as-Sunnah*

#### H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

#### I. Kata dalam Rangkaian Frasa Kalimat

1. Ditulis kata per kata atau;
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut:

شيخ الإسلام : *Syaikh al-Islām*

تاج الشريعة : *Tāj asy-Syarī'ah*

التصور الإسلامي : *At-Taṣawwur al-Islāmī*

#### J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) seperti *ijmak*, *nas*, *akal*, *hak*, *nalar*, *paham*, *dsb.*, ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

## ABSTRAK

Nama : Nasya Safira Thayeb  
Nim : 20131002  
Fakultas : Ushuluddin Adab And Dakwah  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Insecure dalam perspektif al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)

---

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena tanpa kepercayaan diri seseorang akan kesulitan dalam melakukan sesuatu hal. Orang yang tidak percaya diri disebut dengan *insecure*, kata *insecure* tidak hanya disebut dengan orang yang tidak percaya diri tapi kata *insecure* menyangkut dengan takut terhadap sesuatu buruk yang akan terjadi yang masih perkiraan, sedih ketika mengingat masa lalu yang buruk atau trauma terhadap sesuatu yang memalukan dan gelisah ketika merasakan ketakutan dan kesedihan. Oleh karena itu, peneliti berusaha memahami secara utuh bagaimana cara mengatasi *insecure* dalam al-Quran dan bagaimana pandangan para mufassir tentang ayat-ayat yang berhubungan dengan *insecure* dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana al-Qur'an mengatasi rasa *insecure* dan untuk mengetahui apa itu *insecure* dalam al-Qur'an. Teori dan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan *Library Research* sebagai sumber data utama, dan menggunakan pendapat-pendapat para mufassir sebagai sumber data dalam penelitian ini. Kemudian peneliti menggunakan metode tafsir tematik yaitu dengan menggumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *insecure* dan peneliti membahas QS. al-Baqarah: 2, QS. Yūnus: 62 dan QS. al-Ma'ārij: 19. Peneliti menemukan bahwa al-Qur'an memandang data *insecure* sama dengan kata takut, sedih dan gelisah sehingga al-Qur'an menemukan cara penyelesaiannya yaitu dengan shalat, sabar, berdzikir dan perbanyak bersyukur atas apa yang Allah berikan.

Kata Kunci: *Insecure, Al-Qur'an, Mufassir*

## ABSTRACT

Name : Nasya Safira Thayeb  
Nim : 20131002  
Faculty : Ushuluddin Adab And Dakwah  
Study Program : Ilmu Al-Qur'an and Interpretation  
Title : Insecure from the perspective of the Qur'an (Thematic  
Tafsir Study)

---

This work discusses insecurity because self-confidence is a very important thing in a person's life, because without self-confidence a person will have difficulty doing things. People who are not confident are called insecure, the word insecure is not only referred to as people who are not confident in themselves but the word insecure refers to being afraid of something bad that will happen which is still unpredictable, sad when remembering a bad past or trauma from something embarrassing and anxious when feeling fear and sadness. Therefore, the author tries to fully understand how the mufassir views verses relating to insecurity and how to overcome insecurity in the Koran with the aim of finding out how the mufassir views insecurity in the Koran and to find out how to overcome it. insecure in the Koran. The theory and method that the author uses in this research is a qualitative method with a Library Research approach as the main data source, and using the opinions of interpreters as a data source in this research. Then the author uses the thematic interpretation method, namely by collecting verses related to insecurity, namely in QS. Al-Baqarah: 2, QS. Yūnus: 62 and QS. Al-Ma'ārij: 19. The author finds that the Qur'an views the word insecure as the same as the words fear, sadness and anxiety so that the Qur'an finds a way to solve it, namely by praying, being patient, dhikr and being more grateful for what you have God gives.

**Keywords:** *Insecure, Al-Qur'an, Mufassir*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. Yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan, sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof Dr. Ahmad Rajafi, M.HI. Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado beserta para Wakil Rektornya, Dr. Edi Gunawan, M.HI. Selaku Wakil Rektor I, Dr. Salma, M.HI. Selaku Wakil Rektor II, dan Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag. Selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado.
2. Dr. Sahari, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado, Dr. Muhammad Imran, Lc., M.Th.I selaku Wakil Dekan I sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan tidak mempersulit penulis dalam pembuatan skripsi. Ibu Shinta Nento, M.Pd.I selaku Wakil Dekan II, dan Dr. Mardan Umar, S.Pd.I., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado.
3. Ibu Yuliana Jamaluddin, M.Ag. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang selalu memotivasi, memberikan semangat serta mengarahkan penulis dalam pembuatan skripsi.
4. Dr. Evra Willya, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Penguji I yang selalu sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi dari tahap awal hingga akhir.
5. Bapak Riton Igisani, MA. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan motivasi, bimbingan dan juga memberikan arahan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

6. Ibu Siti Aisa, M.A selaku Penguji II yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado, terutama kepada dosen-dosen Ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Segenap karyawan dan civitas akademik Fakultas Adab dan Dakwah IAIN Manado yang telah banyak memberikan fasilitas dan kemudahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada keluarga tercinta: kedua orang tua penulis (Bapak Rahcmad Thayeb dan Ibu Nurlaila Ali) yang telah bersusah payah mengasuh, mendidik, menasehati, membimbing, mendoakan, serta selalu *men-support* penulis sejak kecil hingga dewasa. Dan untuk kedua saudara penulis (Kakak Rizki Al-Fajri Thayeb dan adik Raihan Al-Fareza Thayeb) yang selalu mendukung dan menyemangati penulis.
10. Kepada Nurnia Hi. Ibrahim, S.Pd.I dan Nursidda Djurumudi yang telah mengizinkan penulis untuk tinggal bersama sehingga penulis bisa menempuh dan menyelesaikan Pendidikan ini hingga akhir.
11. Kepada saudari-saudari penulis An Nissa Az Zahra, Fasya, Wulan Djoyosuroto yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada sahabat penulis dari semester satu Nur Adilah Kunut, terima kasih atas motivasi, dukungan, doa, dan selalu memberikan semangat saat pembuatan skripsi ini serta selalu ada dalam keadaan suka dan duka, terima kasih sudah menemani penulis dalam keadaan apapun.
13. Kepada sahabat penulis Nini, Karina, Fahima, Rizqa, Indri, Maira yang sudah berteman dengan penulis sejak SMA dan selalu memberikan dukungan serta masukan.
14. Teman-teman seperjuangan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang selama ini telah berjuang bersama kurang lebih 4 tahun lamanya. Terkhusus kepada Jihan Rahmawati dan Meisi Papatungan yang ada jika penulis membutuhkan bantuan.

15. Semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Semoga amal baik untuk semua dibalas dengan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf atas kurangnya dalam penulisan skripsi ini. Penulis hanya bisa berterima kasih yang sebesar-besarnya, hanya kata-kata saja tidak cukup, semoga semua dibalas dengan berlipat ganda oleh Allah SWT.

Manado, 24 Mei 2024



**Nasya Safira Thayeb**  
NIM. 20131002

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	7
1. Identifikasi Masalah .....	7
2. Batasan Masalah .....	8
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Definisi Operasional .....	9
G. Tinjauan Pustaka .....	12
H. Kerangka Teori .....	14
I. Metode Penelitian .....	16
<b>BAB II TINJAUAN UMUM <i>INSECURE</i> .....</b>	<b>19</b>
A. Defenisi <i>Insecure</i> .....	19
B. Ciri-ciri <i>Insecure</i> .....	21
C. Faktor Penyebab <i>Insecure</i> .....	24
D. Dampak Negatif <i>Insecure</i> .....	28
<b>BAB III GAMBARAN UMUM KAJIAN TAFSIR TEMATIK DAN AYAT- AYAT <i>INSECURE</i>.....</b>	<b>30</b>
A. Metode Kajian Tematik.....	30
B. Klasifikasi Ayat-ayat <i>Insecure</i> .....	35
Tabel 3.1 Klasifikasi Lafaz <i>Khauf</i> .....	36
Tabel 3.2 Klasifikasi Lafaz <i>Huzn</i> .....	42
Tabel 3.3 Klasifikasi Lafaz <i>Halu ‘a</i> .....	44

<b>BAB IV PENAFSIRAN AYAT-AYAT <i>INSECURE</i> DALAM AL-QUR'AN</b>	<b>45</b>
.....	
A. Penafsiran Ayat-Ayat <i>Insecure</i> Menurut Beberapa	
Pandangan Para Mufassir .....	45
1. Term <i>Khauf</i> pada Surah Al-Baqarah: 155.....	45
2. Term <i>Huzn</i> pada Surah Yūnus: 62 .....	48
3. Term <i>Halu 'a</i> pada Surah Al-Ma'ārij: 19 .....	50
B. Cara Mengatasi <i>Insecure</i> dalam Al-Qur'an .....	53
1. Shalat.....	53
2. Sabar.....	54
3. Dzikir .....	56
4. Bersyukur .....	57
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Semakin berkembangnya zaman ketika kurangnya pengetahuan seseorang mengenai keagamaan bisa berdampak negatif bagi kita dan ini bisa terjadi dari faktor keluarga maupun faktor lingkungan disekitar kita. Masalah yang sering terjadi yaitu banyak tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar yang membuat seseorang lebih cemas akan masa depan yang akan dilalui karena lingkungan sekitarnya yang sering membanding-bandingkan seseorang dengan orang lain. *Problem* inilah yang menjadi salah satu sebab seseorang menjadi tidak percaya diri akan potensi yang ada pada dirinya atau sekarang lebih dikenal dengan kata *insecure*.

Ketika diri kita ingin melakukan sesuatu tapi merasa kurang percaya diri (*insecure*), maka hal ini yang akan membuat kita tidak bisa menyampaikan apa yang kita pikirkan apalagi ketika hal yang ingin kita sampaikan sudah terlebih dahulu disampaikan oleh orang lain maka orang yang mengalami perasaan *insecure* pasti merasa sudah kehilangan peluang.<sup>1</sup>

*Insecure* merupakan sesuatu yang sangat berpengaruh apalagi dalam hal pergaulan karena pergaulan adalah tempat berinteraksi yang berpengaruh besar terhadap mental dan fisik seseorang. Jika seseorang mampu berinteraksi dengan baik dia pasti merasa bahagia sehingga berpengaruh kepada fisik dan mentalnya. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain pasti dia akan mengasingkan diri dari orang lain. Ketika orang yang *insecure* mengalami masalah dia akan pendam masalahnya sendiri karena orang

---

<sup>1</sup>Alfina Rizqi Khoirunnisa and Ulfah Rahmawati. 'Insecure in Qur'anic Perspective'. *The Ushuluddin International Student Conference*, (2023), 26.

yang mengalami *insecure* secara berlebihan dia merasa tidak ada yang mau menerima dirinya.<sup>2</sup>

Kebutuhan rasa aman ini sangat penting bagi setiap individu, baik anak kecil, remaja maupun orang dewasa. Jika orang yang sehat mentalnya pasti mereka bebas dari rasa cemas dan takut, sebaliknya, jika tidak sehat mentalnya maka dia selalu merasa dirinya dalam keadaan terancam.<sup>3</sup>

Menurut Greenberg dalam tulisannya, *insecure* ada 3 bentuk:

1. *Insecure* karena kegagalan dan mendapat penolakan.
2. *Insecure* karena kecemasan sosial. Artinya banyak orang yang kurang percaya diri terhadap situasi sosial dan memiliki rasa takut di anggap kurang karena ini mereka merasa cemas
3. *Insecure* yang didorong oleh rasa harus sempurna. Ini disebabkan karena memiliki standar yang tinggi bahkan lebih tinggi ketika melakukan sesuatu. Tetapi, hidup tidak selalu berjalan sesuai yang direncanakan. Untuk itu, ketidaksempurnaan yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan bisa menimbulkan rasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri sehingga menimbulkan rasa *insecure*.<sup>4</sup>

Nevid, Rathus dan Greene Beverly menemukan tema penelitian tentang pengertian kecemasan dan dia menemukan bahwa *insecure* merupakan bagian dari kecemasan. Perasaan cemas yaitu rasa kekhawatiran. Kekhawatiran kepada sesuatu yang buruk akan terjadi padahal belum tentu terjadi, *insecure* juga merupakan ketakutan yaitu rasa takut yang tidak jelas sebabnya.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Pipit Nopiyanti, dkk 'Strategies to Overcome Insecurity in 10th Grade PPLG (Software and Game Development) B Students at SMK Negeri 5 Surakarta', *JIPM:Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, (2023), 193.

<sup>3</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, "Teori Kepribadian" (bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 153.

<sup>4</sup> Fachri Syaqqii, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis', *Jurnal Communication & Social Media* (2022), 75.

<sup>5</sup> Agresta Armando Harnata, dkk. 'Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok' (2023), 828.

Manusia diajarkan untuk mensyukuri potensi yang Allah berikan. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Isrā' (17): 70:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾

Terjemahan: “Sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkut mereka di darat dan di laut. Kami anugerahkan pula kepada mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”.<sup>6</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang sempurna dibandingkan dengan makhluk yang lainnya. Sebagaimana ayat ini menjelaskan bahwa seluruh manusia memiliki kedudukan yang sama dihadapan Allah SWT. baik dia kelas rendah, menengah maupun atas. Posisi perbedaannya hanya dilihat dari seberapa tinggi tingkat keimanan dan ketakwaan seseorang kepada Allah, semakin tekun dia beribadah maka semakin tinggi juga derajat manusia disisi Allah SWT.<sup>7</sup>

Sayyid Quthub menjelaskan dalam Tafsir *Fi> Zhilāl al-Qur'an* bahwa biasanya, manusia cenderung melupakan berkah yang diberikan Allah karena terlalu terbiasa dengan kemewahan, mereka tidak menghargai rezeki yang baik-baik itu. Manusia baru menyadari pentingnya dari hal-hal yang selama ini ia rasakan atau miliki ketika mereka telah kehilangannya. Namun, manusia seringkali lupa dengan cepat akan segala bentuk nikmat, seperti sinar matahari, udara, air, kesehatan, kemampuan bergerak, indera, pikiran, makanan, minuman, serta keindahan alam. Mereka juga seringkali melupakan keberadaan alam yang luas, yang penuh dengan berbagai rezeki yang tak terhingga.<sup>8</sup>

M. Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nūr bahwa ayat ini menjelaskan sebagian nikmat yang telah Allah berikan kepada manusia harus kita syukuri. Allah yang memberikan keuntungan kepada manusia.

<sup>6</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2019), 403.

<sup>7</sup> Dewi Ratnawati and Ahmad Zainal Abidin, "Implementasi Konsep Pendidikan Humanistik Dalam Perspektif Al-Qur'an Surat Al-Isra Ayat 70", *Jurnal Pendidikan Islam* (2019), 350

<sup>8</sup> Sayyid Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Cetakan pertama jilid 7 (Jakarta: Gema Insani, 2003), 276.

Namun, banyak manusia tidak mensyukuri atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan, mereka hanya mengingat Allah saat berada dalam kesulitan.<sup>9</sup>

M. Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir al-Misbah bahwa keistimewaan dan kemuliaan yang diberikan Allah SWT kepada anak cucu adam AS Ini berarti kehormatan tersebut tidak khusus untuk satu ras atau generasi tertentu, tidak juga berdasarkan keturunan tetapi Allah menganugerahkan untuk semua anak cucu adam AS sehingga diraih oleh setiap individu.<sup>10</sup>

Ath-Thabari berpendapat: "bahwa manusia menggunakan jarinya untuk makan, bukan langsung mulutnya yang menyentuh tanah". *Adh-Dhahāk* mengatakan "bahwa manusia memiliki kemampuan berbicara dan membedakan". Atha mengatakan: "bahwa manusia bisa tegak lurus", sedangkan Yaman mengatakan: "rupa manusia itu cantik". Ath-Thabari menegaskan: "bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memerintah makhluk lain, sebagaimana diberikan kendaraan di darat dan di laut". Transportasi di perairan, mulai dari perahu tradisional hingga kapal-kapal modern, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, merupakan wujud kasih sayang Allah kepada manusia. Di daratan terdapat kuda dan kendaraan modern, bahkan mencakup transportasi udara. Allah memberikan rezeki kepada kita dengan berbagai jenis yang baik, termasuk buah-buahan lezat, daging empuk, air susu, dan makanan yang dimasak dan "Kami memberikan kelebihan yang sejati kepada mereka, melebihi banyak makhluk lain yang telah Kami ciptakan".

Keunggulan sejati tersebut tercermin dalam perkembangan kehidupan manusia yang terus berkembang, mulai dari tinggal di gua batu, beralih dengan bertani, menangkap ikan, hingga berdagang dari pulau ke pulau, dari satu benua ke benua lain, bahkan hingga kemampuan terbang di udara, menyelam di laut, dan bahkan bisa mencapai bulan pada zaman modern ini. Namun, perlu diingat bahwa kehidupan anak Adam, yang telah diberi kemuliaan, tidak hanya terbatas pada dunia ini. Jadi untuk apa kita harus membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain

---

<sup>9</sup> M. Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nūr*. Jilid 3, Cetakan kedua, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), 2350.

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, "*Tafsir Al-Misbāh Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*" (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 240.

karena kita semua sama posisinya dihadapan Allah. Posisi perbedaanya hanya dilihat dari seberapa tinggi tingkat keimanan dan ketakwaan seseorang kepada Allah.<sup>11</sup>

Sejatinya seseorang pasti pernah merasakan *insecure*, perasaan ini normal. Bagi yang mengalami perasaan *insecure* yang tidak berlebihan termasuk baik untuk diri sendiri karena membantu dalam perkembangan diri. Kita pasti mampu mencapai apa yang kita inginkan bahkan lebih. Tapi yang menjadi masalahnya yaitu orang yang mengalami *insecure* secara berlebihan, hal ini bisa berdampak bagi kesehatan dan fisik seseorang. Kesehatan mental yang ada pada diri manusia merupakan suatu hal yang sangat penting, yang di mana sehat secara mental bukan dilihat dari fisik saja tetapi dilihat dari beberapa aspek mulai dari fisik, psikis, spiritual, mental dan keadaan sosialnya.<sup>12</sup>

Terkadang orang yang mengalami perasaan *insecure* tidak selalu sadar kalau dia *insecure*. Bahkan sebaliknya, ada yang kelihatannya percaya diri tetapi mempunyai maksud tertentu atas kepercayaan diri tersebut. Mungkin orang lain berpikir kita cantik, hebat, baik dan lain-lain. Kemudian tanpa sadar bisa menyakiti orang yang berada disekitar kita, ketika melihat harapannya tidak sesuai dengan fakta. Perasaan *insecure* mungkin sudah masuk jauh di alam bawah sadar dan menguasai alam bawah sadar. Bagaimana seseorang bisa bahagia dalam kondisi seperti ini kalau diri sendiri tidak tahu apa yang dibutuhkan.<sup>13</sup>

Nikmat dunia itu hanya bersifat sementara dan suatu saat akan berakhir. Tidak pantas jika kita bersedih melihat kekayaan orang lain, jabatan yang tinggi, pasangan yang cantik atau tampan karena semua yang Allah SWT. berikan bukan berarti Allah melebihkan orang lain dibandingkan dengan kita. Tetapi yang paling penting ketakwaan kita kepada Allah dan siapa kita dihadapan Allah SWT.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Abdulmalik karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Yogyakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1990), 4090.

<sup>12</sup> Jihan Insyirah Qatrunnada dkk, "Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam", *Jurnal Pendidikan Islam*, (2022),141.

<sup>13</sup> Nurwahiddatur Rohman dan Fitri Ayu Mustika., "*Ubah Insecure Jadi Bersyukur*"(Semarang: Syalahmat publishing, 2022), 14.

<sup>14</sup> Malik Al-Mughis, "*Tuhan Maaf Aku Kurang Bersyukur*" (Semarang: Syalmahat Publishing, 2023), 91.

Selanjutnya al-Qur'an merupakan kitab terakhir yang Allah SWT turunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat jibril. Seperti yang kita ketahui al-Qur'an merupakan petunjuk yang sempurna bagi umat muslim dan tidak perlu diragukan lagi kebenarannya.

Al-Qur'an juga menjelaskan hukum-hukum yang membenahi masalah pribadi, keluarga maupun kemasyarakatan. Ini bertujuan untuk kebaikan manusia, menghindari kehancuran dan kerusakan. Seperti yang disimpulkan ulama bahwa tujuan dari ketentuan hukum-hukum yang ada di dalam islam yaitu untuk melindungi bagian-bagian penting hidup manusia, yakni agama, akal, nyawa, keturunan, harta dan kehormatan manusia. Untuk itu kita umat islam tidak bisa terlepas dari al-Qur'an.<sup>15</sup>

Al-Qur'an diturunkan oleh Allah SWT sebagai petunjuk untuk kehidupan manusia sebagaimana Firman Allah dalam surah al-Isrā' (17): 9:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلْبَاطِنِ هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Terjemahan: “Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan kebajikan bahwa bagi mereka ada pahala yang sangat besar”.<sup>16</sup>

Sebagai petunjuk dan pembimbing, al-Qur'an memberi petunjuk untuk perjalanan kehidupan manusia dalam memaknai dasar dari kehidupan manusia karena al-Qur'an juga menempatkan dirinya sebagai penjelasan kepada seluruh fenomena yang ada di dalam kehidupan manusia, menerangkan bagaimana cara manusia akan melalui garis-garis kehidupan yang selayaknya dan larangan mana yang tidak boleh dilanggar oleh manusia.<sup>17</sup> Setiap umat muslim pasti menyadari bahwa al-Qur'an tidak hanya memberikan petunjuk tentang hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga tentang hubungan manusia dengan manusia dan alam yang ada disekitarnya agar memperoleh kebaikan hidup di dunia dan akhirat.

<sup>15</sup> Agus Salim Syukran Agus Salim Syukran, 'Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia', *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* (2019),105.

<sup>16</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 2019. 394

<sup>17</sup> Abd Rozak, 'Al-Qur'an, Hadits Dan Ijtihad Sebagai Sumber Pendidikan Islam', *Journal of Islamic Education*, (2019), 85–101.

Ketika kita terlalu dipengaruhi oleh perasaan *insecure* atau *insecure* berlebihan, kehidupan kita cenderung terpaku pada pandangan negatif. Terdapat momen di mana kita perlu mengatasi ketidakamanan tersebut. Sebagai contoh, saat kita malu, kemampuan berbicara di depan umum menjadi terhambat karena kuncinya adalah percaya diri. Benar atau salah dalam suatu urusan sebaiknya tidak menjadi beban berat, sebab banyak orang merasa *insecure* karena takut membuat kesalahan. Jika benar, kita dapat mempertahankan prinsip tersebut, dan jika salah, kita dapat mengevaluasi di mana letak kesalahan untuk memperbaikinya dengan sebaik mungkin.<sup>18</sup>

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perasaan *insecure* itu baik jika membuat diri kita berkembang menjadi lebih baik tetapi *insecure* yang secara berlebihan atau berkepanjangan, dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik. Oleh sebab itu diperlukan pemahaman yang luas mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan *insecure* agar terhindar dari perbuatan yang tidak disukai Allah SWT. Maka dari itu penulis akan mengkaji ayat-ayat mengenai *insecure* dengan melibatkan beberapa pendapat para mufassir dengan menggunakan tiga kata kunci yaitu kata *khauf* (takut), *Huzn* (sedih) dan *halu'a* (gelisah) karena di dalam al-Qur'an tidak secara spesifik membahas *insecure*. Sehingga ditemukan cara penyelesaian perasaan *insecure* yang secara berlebihan. Penulis juga sangat tertarik meneliti tentang *insecure* setelah melihat zaman sekarang banyak remaja yang *insecure* banyak hal mulai dari kemampuan yang dimiliki maupun fisik dengan mengangkat judul penelitian "***Insecure dalam Perspektif Al-Qur'an***".

## **B. Identifikasi dan Batasan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Dari pemaparan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi, yaitu;

- a. Kurangnya kepercayaan pada Allah dan ketidakpastian terhadap nilai diri yang seharusnya bersumber dari keimanannya.

---

<sup>18</sup> Kiki Rizki Tumiba, " *Hidup Tanpa Rasa Insecure*" (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023),64.

- b. Kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain.
- c. Kurangnya pemahaman terkait dengan Allah menciptakan setiap manusia dengan keunikan dan penuh hikmah.
- d. Ketidakpuasan terhadap ketetapan dan keputusan Allah.
- e. Kecenderungan dalam membandingkan diri dengan orang lain.

## 2. Batasan Masalah

Berdasarkan penelitian mengenai *insecure* ini cukup luas, agar penelitian ini bisa terarah dan tidak melebar, penulis membatasi masalah dengan menggunakan beberapa kata kunci yaitu kata *khauf* (takut), *huzn* (sedih) dan *halu'a* (gelisah). Dan penulis memfokuskan beberapa tema ayat al-Qur'an mengenai *insecure* yaitu pada QS. Al-Baqarah ayat 155, QS. Yūnus ayat 62 dan QS. Al-Ma'ārij ayat 19.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan Batasan masalah yang penulis paparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan penulis bahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat al-Qur'an mengenai perasaan *insecure* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana cara mengatasi perasaan *insecure* dalam al-Qur'an?

## D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat mengenai *insecure* dalam pandangan mufassir
2. Untuk mengetahui bagaimana al-Qur'an mengatasi perasaan *insecure*

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan informasi bagi pembaca terhadap penafsiran ayat-ayat *insecure*.

### 2. Secara Praktis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan penulis dan pembaca tentang penelitian perspektif al-Qur'an terhadap perasaan *insecure*.
- b. Memberikan wawasan kepada penulis dan pembaca mengenai bagaimana al-Qur'an memandang perasaan *insecure*.
- c. Dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi orang yang mengalami perasaan *insecure*

## F. Defenisi Operasional

### 1. *Insecure*

Menurut bahasa *insecure* asal kata dasarnya adalah "*secure*" yang artinya mengamankan, terjamin, melindungi atau percaya diri. Kemudian dari kata *secure* ditambahkan dengan kata "*in*" yang artinya tidak atau berkonotasi pada hal yang negatif. Jika kata "*in*" dan "*secure*" digabungkan maka *insecure* adalah perasaan tidak aman, cemas/gelisah, tidak tenang dan tidak percaya diri atas semua hal yang dilakukan. Pada pertengahan abad sekitaran tahun 1640-an muncul kata *insecure*. *Insecure* berasal dari bahasa latin "*insecurus*" yang dipakai untuk menggambarkan keadaan yang tidak aman. Kemudian pada tahun 1917-an kata *insecurus/insecure* dipakai dalam bidang psikologi untuk menggambarkan keadaan jiwa yang tidak aman.

Kemudian semakin berkembangnya zaman istilah ini semakin populer dibidang psikologi terkhususnya lagi pada pembahasan keamanan emosional. Dalam bidang psikologi *insecure* diartikan sebagai

sesuatu emosi yang muncul ketika seseorang merasa tidak percaya diri (minder) dengan orang lain.<sup>19</sup>

*Insecure* adalah perasaan tidak aman yang bisa terjadi pada siapa saja. Ketidakamanan dapat terjadi ketika kita merasa malu, cemas dan tidak percaya diri. Remaja sering mengalami perasaan *insecure* karena remaja lebih condong merasakan tekanan, khawatir dan tidak percaya diri yang berlebihan karena remaja sering *berekspektasi* tinggi terhadap sesuatu. Perasaan *insecure* yang secara berlebihan ini bisa menyebabkan dampak negatif.<sup>20</sup>

## 2. Perspektif

Perspektif merupakan sudut pandang seseorang ketika memilih suatu pendapat atau keyakinan terhadap suatu hal. Jika dilihat sekilas perspektif sama dengan persepsi. Tetapi perspektif bukan persepsi melainkan pemandu persepsi kita. Perspektif mempengaruhi apa yang kita lihat dan bagaimana kita menafsirkan sesuatu yang kita lihat. Secara sederhana, perspektif dapat diartikan sebagai pandangan.

Menurut Ashadi Siregar, perspektif merupakan suatu teori yang digunakan dalam bidang keilmuan untuk tujuan analisis dengan berbagai objek formal yang berbeda-beda. Menurut B. Aubrey Fisher, perspektif adalah suatu pemahaman mendasar dari suatu disiplin ilmu dalam memandang suatu objek.<sup>21</sup>

## 3. Al-Qur'an

Menurut bahasa kata al-Qur'an berasal dari kata *qara'a* (قرأ), *yaqra'u* (يقرأ), *qira'atan* (قراءة) yang artinya mengumpulkan dan menghimpun kata-kata dan huruf-huruf secara berurutan. Para ulama

<sup>19</sup> Khoirunnisa and Rahmawati, "Insecure in Qur'anic Perspective." 26.

<sup>20</sup> Rahmania Sabil and Rosa Karnita, 'Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja', *Komunikasi Visual Itenas*, (2022), 2.

<sup>21</sup> T Faizin, 'Perspektif Komunikasi Antar Pribadi : Perspektif Mekanistik, Psikologis, Interaksi Dan Perspektif Pragmatis', *Jurnal Al-Fikrah*, (2015), 100–126.

berbeda pendapat mengenai asal kata al-Qur'an. Sedangkan al-Qur'an menurut istilah, ulama berbeda pendapat mengenai pengertian al-Qur'an. Muhammad Ali al-Shabuni berpendapat bahwa al-Qur'an adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. melalui perantara malaikat Jibril dan ditulis dalam mushaf-mushaf kemudian disampaikan ke pada seluruh umat muslim secara mutawattir yang dimulai dari surah al-Fatihah dan ditutup dengan surah an-Nas.<sup>22</sup>

#### 4. Tafsir Tematik

Pada awalnya kata tafsir berarti penjelas makna-makna al-Qur'an. Kata tafsir (تفسير) berasal dari kata *fasara* (فسر) yang berarti “sungguh-sungguh membuka makna” atau “berulang kali berusaha untuk mengungkap”. Ini berarti berusaha untuk mengungkap apa yang tersembunyi atau menjelaskan sesuatu makna yang sulit, termasuk penggunaan kata-kata yang kompleks. Dalam buku *al-Maqāyis fi al-Lughah*, Ahmad Ibnu Faris memberikan penjelasan bahwa dalam setiap kata dari ف س ر berarti penjelasan. Banyak pandangan tentang kata tafsir dan pengertian yang singkatnya yaitu tafsir al-Qur'an adalah menjelaskan firman Allah swt sesuai dengan kemampuan penafsir.<sup>23</sup>

Metode tafsir tematik atau dalam bahasa arab dinamakan tafsir maudhu'i adalah metode yang menerangkan dan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema tertentu dengan melihat susunan turunnya setiap ayat, berdasarkan dengan sebab turunnya suatu ayat dan dijelaskan dari berbagai perspektif dan dibandingkan dengan penjelasan ilmiah yang sesuai dengan topik/tema yang serupa agar lebih mudah memahami dan meluruskan suatu masalah, sebab di dalam al-Qur'an banyak sekali topik/tema yang berbeda-beda sehingga diperlukan

---

<sup>22</sup> Salim, Said Daulay, dkk. 'Pengenalan Al-Quran', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, (2023),473.

<sup>23</sup> M Quraish Shihab, "Kaidah Tafsir" (Tangerang: Lentera Hati, 2021), 8-9.

pembahasan mengenai metode tematik (maudhu'i) agar pembahasannya bisa lebih lengkap.<sup>24</sup>

## G. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya kesamaan dalam penelitian, penulis menelusuri penelitian-penelitian terdahulu mengenai tema yang penulis teliti, antara lain:

### Skripsi

1. Pada tahun 2022, Syifa'ul Ain Fain Putri, Mahasiswa Program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>25</sup> Menulis penelitian dalam skripsi yang berjudul "*Peran Al-Qur'an dalam Mengatasi Rasa Insecure*" Skripsi ini menjelaskan bagaimana peran al-Qur'an dalam mengatasi rasa *insecure* dengan beberapa pendapat para mufassir khususnya penjelasan pada QS. ali Imran:139 dan QS. al-Ma'arij:19. Dalam skripsi ini menjelaskan teori *insecure*, faktor-faktor yang menyebabkan orang menjadi *insecure*. Perbedaan penelitian ini dengan yang penulis teliti yaitu dalam skripsi Syifa'ul Ain Fain Putri memfokuskan pada surah Ali Imran:139 dan Al-Ma'arij :19 dan memakai penafsiran M. Quraish Shihab.
2. Pada tahun 2021, Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Menulis penelitian dalam skripsi yang berjudul "*Analisis Wacana Mengatasi Insecure dalam Buku Insecurity is My Middle Name karya Alvi Syahrin*".<sup>26</sup> Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sedang penulis teliti karena penelitian ini menggunakan subjek buku yang

---

<sup>24</sup> Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2015, 277.

<sup>25</sup> Syifa'ul Ain Fain Putri, 'Peran Al-Quran Dalam Mengatasi Rasa Insecure', (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022).

<sup>26</sup> Wahyu Alfiati Nurtsalitsa, 'Analisis Wacana Mengatasi Insecure Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name Karya Alvi Syahrin', (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021).

berjudul *Insecurity is My Middle Name* dan membahas cara mengatasi perasaan *insecure* dalam buku *Insecurity is My Middle Name*.

3. Pada tahun 2023, Mukhsin, Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Jurusan Ushuluddin Adab dan Humaniora, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Menulis penelitian skripsi yang berjudul "*Kontekstualisasi QS Ali-Imran: 153 Terhadap Fenomena Insecure Perspektif Abdullah Saeed*".<sup>27</sup> Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa ada 2 faktor yang menimbulkan perasaan *insecure*. Pertama, faktor individu karena mudah terpengaruh oleh keadaan, terlalu berhasrat untuk mendapatkan sesuatu. Kedua, faktor kelompok yaitu pengambilan keputusan yang tidak tepat dan tidak mengakui kegagalan maupun kekalahan. Dalam penelitian ini juga memberikan gambaran pandangan Abdullah Saeed. Sehingga menjadi pembeda dari penelitian ini karena penulis hanya fokus hanya pada satu pandangan saja dan hanya membahas satu ayat yakni QS ali-Imran: 153.

### **Jurnal Ilmiah**

Jurnal yang ditulis oleh Alfina Rizqi Khoirunnisa dan Ulfa Rahmawati, Institut Agama Islam Negeri Kudus yang berjudul "*Insecure in Qur'anic Perspective*".<sup>28</sup> Jurnal ini menjelaskan bahwa di dalam bahasa Arab *insecure* dijelaskan dengan istilah, *khauf* (takut), *yahzan* (sedih) dan *halu'a* (gelisah) tetapi penelitian ini hanya terfokus pada kata *khauf* yang ada di dalam al-Qur'an dan pandangan M. Quraish Shihab terkait ayat *khauf* dalam tafsir al-Misbah dan konsep al-Qur'an dalam mengatasi rasa *insecure*.

---

<sup>27</sup> Mukhsin, 'Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena Insecure Perspektif Abdullah Saeed' (Skripsi, UIN Mas Raden Said, 2022).

<sup>28</sup> Alfina Rizqi Khoirunnisa and Ulfah Rahmawati. 'Insecure in Qur'anic Perspective'. *The Ushuluddin International Student Conference*, (2023)

## H. Kerangka Teori

- *Insecure*

Menurut Abraham Maslow *insecure* adalah suatu kondisi ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak aman, orang yang *insecure* berpikir bahwa di dunia ini banyak orang-orang yang berbahaya dan egois karena orang yang mengalami perasaan *insecure* merasa dirinya ditolak oleh orang-orang yang berada disekitarnya, merasa gelisah, sering menyalahkan diri sendiri, pesimis, egois dan tidak percaya diri. Orang yang mengalami perasaan *insecure* mereka berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan aman(*secure*) dengan berbagai cara.<sup>29</sup>

Menurut Spencer kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki oleh para unggulan. Rasa percaya diri sangat berpengaruh besar bagi seseorang, kepercayaan diri ini memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Para ahli sepakat bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu mencapai kesuksesan karena mereka memiliki kepribadian yang disebut percaya diri karena tanpa rasa percaya diri seseorang pasti mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu, misalnya tampil di depan umum, berinteraksi dengan seseorang dan lain sebagainya.<sup>30</sup>

Di dalam al-Qur'an orang yang tidak *insecure* disebut sebagai orang yang tidak takut, tidak sedih dan tidak berlarut dalam kegelisahan yaitu mereka orang yang beriman dan istiqomah.<sup>31</sup>

Al-Qur'an sendiri tidak secara langsung membahas *insecure*. Dalam bahasa arab ada tiga istilah yang menggambarkan perasaan *insecure* yaitu:

---

<sup>29</sup> Ami Kurnia Melinsi, Lidia Lestari, and Olyvia Chairunnisa Dzikra, 'Sulit ah Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur', (2023), 382.

<sup>30</sup> M Fadel Isra Putra H T and Cici Emilia Sukmawati, 'Psikoedukasi Mengenai Insecure Di Sdn Kalijati I', *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*,(2022), 8073.

<sup>31</sup> Nur Huda, 'Konsep Percaya Diri Dalam Al - Qur'an Sebagai Pembentukan Karakter Bangsa', *Inovatif*, (2016), 65.

### 1) ***Khauf* (takut)**

Kata *khauf* berasal dari kata *kha*, *waw* dan *fa* yang secara etimologi memiliki arti khawatir atau takut. Menurut Ibnu Manzur kata *khauf* dapat diartikan dengan kondisi jiwa yang timbul karena datangnya sesuatu yang tidak disukai. Menurut Al-Ashfani kata *khauf* berarti ketakutan yang muncul karena disebabkan kesadaran orang yang takut dan menganggap dirinya lemah dalam menghadapi sesuatu bahkan hal-hal kecil. Di dalam al-Qur'an kata *khauf* disebutkan sebanyak 124 kali dan penulis membahas kata *khauf* dalam surah al-Baqarah ayat 155.

### 2) ***Huzn* (sedih)**

Kata *huzn* berasal dari kata *ha*, *za*, dan *nun* yang berarti sedih. Menurut Al-Ashfani kata *huzn* dapat diartikan sebagai kondisi yang sedih dan tidak menyenangkan. Ada beberapa sebab timbulnya kesedihan yaitu dapat terjadi juga karena tidak mendapatkan keberuntungan sehingga dia kehilangan sesuatu yang dia inginkan.

M. Quraish Shihab mengartikan *al-Huzn* sebagai kekeruhan jiwa karena sesuatu yang meyakinkan. Di dalam al-Qur'an kata *huzn* disebutkan sebanyak 42 kali dan penulis membahas kata *huzn* dalam surah Yūnus ayat 62.

### 3) ***Halu'a* (gelisah)**

Kata *halu'a* berasal dari kata *ha*, *lam* dan *'ain* yang berarti gelisah/cemas. Dalam kitab Tafsir al-Munir Syeikh Wahbah az-Zuhaili menerjemahkan kata *halu'a* sebagai "rasa cemas" yaitu setiap manusia pasti memiliki rasa cemas. Nafi' bin Azraq mengartikan kata *halu'a* sebagai "ketidaksabaran" dan "mudah mengeluh". Dengan pendapat di atas bisa diartikan kata *halu'a* adalah sifat yang kurang baik karena kurang merasa puas terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan rasa cemas, tidak sabaran

dan sering mengeluh terhadap sesuatu. Di dalam al-Qur'an kata *halu'a* hanya disebutkan sekali yaitu pada surah al-Ma'arij ayat 19.<sup>32</sup>

*Insecure* berkaitan dengan *khauf* (takut), *huzn* (sedih), *halu'a* (gelisah) karena rasa takut bisa menyebabkan pada kesedihan seseorang karena kurangnya rasa syukur terhadap Allah, kesedihan dapat memasuki pikiran seseorang saat keimanannya melemah, sehingga perasaan takut terhadap berbagai hal dapat mempengaruhi keadaan emosional yang menuju pada kesedihan. Seseorang yang sedih cenderung merasa kurang percaya diri dan meragukan diri sendiri dan sering merasa bahwa orang lain lebih beruntung dari pada dirinya padahal Allah telah menciptakan manusia dengan keunikan.<sup>33</sup>

*Insecure* merujuk pada perasaan ketidakamanan, keraguan dan kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri. Keadaan seperti ini bisa menimbulkan ketakutan terhadap penilaian orang lain, ketidakpastian masa depan dan khawatir tidak bisa memenuhi harapan. Orang yang mengalami perasaan *insecure* juga cenderung merasakan kegelisahan karena ketidakpastian diri.

## I. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu penelitian yang mengumpulkan berbagai data-data dan informasi dengan bantuan kepustakaan seperti buku referensi, sejenis hasil penelitian yang sebelumnya, jurnal-jurnal, catatan, dan artikel yang berkaitan dengan *insecure* dalam perspektif al-Qur'an. Kemudian melalui informasi tersebut penulis mengumpulkan dan menganalisis "*Insecure* dalam perspektif al-Qur'an". Penulis akan menggunakan metode

---

<sup>32</sup> Amira Fauziah and others, 'Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an' (Tela'ah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)', *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, (2023), 77–106.

<sup>33</sup> Eko Zulfikar and Iskandar Iskandar, 'Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan', *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, (2023), 45.

dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif analisis.<sup>34</sup>

Penelitian kualitatif ini memfokuskan pada pengumpulan data secara tepat dan sesuai. Dalam hal ini yang ditekankan dalam kualitatif adalah kebenaran suatu data, yaitu kesesuaian antara apa yang tercatat sebagai data dengan apa yang sebenarnya terjadi pada latar belakang yang diteliti. Penelitian yang dimaksud yaitu untuk memahami peristiwa yang dialami subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya.

Menurut Denzin & Lincoln penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan sumber-sumber atau latar alamiah dengan tujuan untuk menafsirkan suatu peristiwa yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif berupaya menggambarkan kegiatan yang dilakukan serta dampak dari sebuah tindakan yang dilakukan mengenai kehidupannya.<sup>35</sup>

Penulis juga menggunakan metode tafsir, yaitu menggunakan metode tafsir tematik (Maudhu'i), penulis mengumpulkan ayat-ayat di dalam al-Qur'an yang sesuai dengan tema yang akan penulis teliti.

## 2. Sumber Data

Penulis menggunakan dua sumber data yaitu;

### a. Sumber Data Primer

Sumber primer adalah rujukan pertama (sumber asli) yang dijadikan dalam penelitian. Yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah al-Qur'an dan kitab tafsir. Penulis menggunakan beberapa kitab yang membahas tentang *insecure* atau penafsiran yang terkait dengan *insecure*.

---

<sup>34</sup> Milya Sari, 'Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA, Penelitian Kepustakaan ( Library Research ) Dalam Penelitian Pendidikan IPA', (2020),44.

<sup>35</sup> Miza Nina Adlini and others, 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka', *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*,(2022), 975.

**b. Sumber Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang sudah ada sebelumnya dan digunakan sebagai pelengkap kebutuhan data penelitian. Penulis menggunakan sumber data sekunder seperti jurnal, artikel dan sumber yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

**c. Teknik Pengumpulan Data**

Pada pengumpulan data ini penulis menggunakan metode tematik (maudhu'i) dari al-Kumi dan al-Qasim yaitu dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema kemudian diklasifikasi ke kelompok Makkiyah dan Madaniyyah. Penulis memakai dengan menggunakan tiga kata kunci yaitu kata *khauf*, *ḥazn* dan *halu'a* kemudian penulis merujuk pada kitab tafsir dan merujuk pada pandangan-pandangan para mufassir. Setelah itu penulis memperoleh informasi dari jurnal-jurnal, buku, artikel dan sumber tertulis lainnya.

**d. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah proses pengolahan data dan informasi-informasi yang sudah dikumpulkan selama melakukan penelitian. Kemudian penulis menggunakan metode deskriptif analisis yaitu menganalisis dan menguraikan hal-hal yang terdapat dalam data yang telah diteliti kemudian penelitian ini juga mengelompokkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *insecure*.

## BAB II

### TINJAUAN UMUM *INSECURE*

#### A. Defenisi *insecure*

Menurut bahasa *insecure* asal kata dasarnya adalah "*secure*" yang artinya mengamankan, terjamin, melindungi atau percaya diri. Kemudian dari kata *secure* ditambahkan dengan kata "*in*" yang artinya tidak atau berkonotasi pada hal yang negatif. Jika kata "*in*" dan "*secure*" digabungkan maka *insecure* adalah perasaan tidak aman, cemas/gelisah, tidak tenang dan tidak percaya diri atas semua hal yang dilakukan. Pada pertengahan abad sekitaran tahun 1640-an muncul kata *insecure*. *Insecure* berasal dari bahasa latin "*insecurus*" yang dipakai untuk menggambarkan keadaan yang tidak aman. Kemudian pada tahun 1917-an kata *insecurus/insecure* dipakai dalam bidang psikologi untuk menggambarkan keadaan jiwa yang tidak aman. Kemudian semakin berkembangnya zaman istilah ini semakin populer dibidang psikologi terkhususnya lagi pada pembahasan keamanan emosional. Dalam bidang psikologi *insecure* diartikan sebagai sesuatu emosi yang muncul ketika orang tidak percaya diri (*minder*) dengan orang lain.<sup>36</sup>

Menurut Abraham Maslow seorang ahli psikolog menyatakan bahwa ketidakamanan (*insecure*) adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak aman karena kecemasan, kurangnya keyakinan diri, pesimis, merasa tertekan, dan merasa bersalah. Oleh karena itu, tingkat ketidakamanan yang dialami setiap individu dapat mempengaruhi bagaimana perilaku mereka berkembang, baik dalam hal mengembangkan sikap positif maupun menghindari sikap negatif.

Seseorang yang merasakan *insecure* lalu setiap saat memikirkan hal-hal negatif tentang ketidakamanan diri, maka mereka akan mengalami sesuai dengan apa yang mereka pikirkan. Perasaan *insecure* atau tidak aman bisa dipengaruhi oleh beberapa penilaian dari orang yang ada disekitarnya. Jika seseorang sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, maka hal seperti inilah

---

<sup>36</sup> Khoirunnisa and Rahmawati, "Insecure in Qur' Anic Perspective." 26.

yang membuat dirinya mengalami keterbatasan dalam melakukan sesuatu, individu akan merasa dirinya tidak mampu.<sup>37</sup>

Terkadang, orang yang mengalami *insecure* tidak menyadari kalau dia sedang *insecure*. Namun sebaliknya, ada orang yang kelihatannya percaya diri namun punya alasan tersendiri atas kepercayaan diri tersebut. Contohnya, ada seseorang yang mengalami perasaan *insecure*, mungkin pada mulanya dia hanya berbohong tentang hal kecil untuk menyembunyikan kekurangannya. Tetapi seiring berjalannya waktu, dia semakin berbohong dan akibatnya dia merasa ketakutan jika kebohongannya terbongkar oleh orang lain dan akhirnya dia berbohong terus-menerus. Hingga pada suatu titik, dia tidak menyadari bahwa dia telah kehilangan dirinya sendiri dan hanya tersisa kebohongan-kebohongan yang telah dia bangun. Misalnya seorang pelajar SMA mungkin awalnya berbohong kepada teman-temannya bahwa dia tinggal di rumah mewah, dan saat teman-temannya ingin berkunjung, dia mungkin terpaksa berbohong lagi. Dia mungkin merasa rendah diri karena orang tuanya tidak kaya raya. Kepercayaan diri hanyalah sebuah topeng padahal aslinya menutupi rasa takut, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam menjadi diri sendiri. Kemungkinan besar, perasaan *insecure* telah tertanam dalam alam bawah sadarnya.<sup>38</sup>

Seseorang sering kali melakukan hal-hal hanya untuk memuaskan orang lain, namun keinginan manusia tak pernah berhenti. Meskipun telah berusaha keras untuk memenuhi keinginan mereka, selalu saja ada yang kurang atau keinginannya terus bertambah. Selain itu, kita juga tidak tahu apa yang benar-benar dibutuhkan oleh orang lain. Kita hanya bisa mengira-ngira, misalnya dengan mengira bahwa kecantikan akan membuat orang mencintai kita, atau ketika kita berbuat baik maka akan dibalas dengan kebaikan. Namun, kita lupa bahwa setiap orang memiliki kebebasan untuk memberikan respon sesuai keinginan dirinya. Meskipun kita berhasil mencapai prestasi tertinggi dalam suatu bidang, tapi tidak semua orang akan menganggapnya cerdas. Jadi,

---

<sup>37</sup> Wahyu Aulizalsini Alurmei, dkk. 'Rasa Insecure Pada Remaja Terhadap Hubungan Sosialnya', *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2024, 279.

<sup>38</sup> Nurwahiddatur Rohman and Fitri Ayu Mustika, '*Ubah Insecure Jadi Bersyukur*' (Semarang: Syalahmat publishing, 2022). 12–14.

sebanyak apa pun pengakuan orang lain, jika kita berpandangan negatif terhadap diri kita, maka hal tersebut tidak ada gunanya.<sup>39</sup>

semua orang membutuhkan rasa aman, baik rasa aman secara mental maupun fisik, untuk menyempurnakan kesehatan mental (*mental health*) individu penting untuk merasakan ketenangan secara jasmani dan rohani. Sebagian besar rasa aman seseorang terbentuk dari kecil karena mendapatkan keamanan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Rasa aman itu dibangun melalui perlindungan sederhana yang diberikan oleh orang tua kepada anak-anak mereka, yang kemudian terinternalisasi hingga dewasa, dan hal ini memiliki dampak positif pada kesehatan mental.<sup>40</sup>

## **B. Ciri-ciri *Insecure***

Ada beberapa ciri-ciri orang yang mengalami perasaan *insecure*. Antara lain;

### **1. Rendah Diri**

Rendah diri atau *inferioritas* adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak aman (*insecure*), tidak stabil, merasa dirinya tidak berharga dan tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam hidup. Alfred Adler seorang psikolog dan psikiater Austria yang dikenal karena teori kepribadiannya berpendapat bahwa perasaan rendah diri adalah perasaan yang di mana seseorang merasa dirinya tidak mampu atau tidak bisa dalam bidang apa pun. inilah ciri-ciri perasaan rendah diri;

- a. Seseorang merasa terbatas dalam bertindak, menyebabkan perasaan tidak aman dan cenderung menghabiskan waktu dengan ragu-ragu dalam pengambilan keputusan, merasa rendah diri dan kurang bertanggung jawab. Sering menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat dan putus asa ketika menghadapi masalah-masalah.
- b. Seseorang merasa bahwa tidak ada yang mau menerima dirinya entah itu orang lain maupun kelompoknya. Seseorang tersebut akan berusaha

---

<sup>39</sup> Rohman and Mustika, 82-83.

<sup>40</sup> Wahdah Oktafia Hasanah and Fara Tiara Haziz, 'Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental', *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2021, 84.

menjauhi komunikasi dengan orang lain karena takut orang lain menyalahkan dan merendahnya dan juga seseorang yang rendah diri cenderung malu ketika tampil di depan umum.

- c. Seseorang kurang percaya diri dan rentan terhadap kecemasan mereka akan merasa gugup saat mengungkapkan pendapat, serta sering membandingkan diri dengan orang lain.

## 2. Takut

Rasa takut adalah perasaan cemas dan gelisah yang timbul karena adanya ancaman yang dapat mendorong seseorang untuk menghindari situasi tersebut dan sejenisnya. Merasa takut dan tidak percaya diri saat memulai interaksi atau berkomunikasi dengan orang lain, terutama dalam situasi di mana mereka akan dinilai atau dievaluasi oleh orang lain yang mungkin dianggap hal biasa dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan semacam itu bisa timbul karena khawatir sulit beradaptasi, diabaikan, diejek, takut tidak mendapat tanggapan yang positif, direndahkan, takut dianggap bodoh, dan sebagainya. Ada 2 ketakutan yang harus bisa dibedakan. yaitu;

- Pertama, ketakutan yang berhubungan dengan objek tertentu, seperti takut pada musuh, takut pada hewan, atau takut pada orang dewasa.
- Kedua, ketakutan yang tidak terkait dengan objek tertentu, seperti kecemasan tanpa alasan yang jelas, seseorang merasa takut tetapi tidak dapat menjelaskan alasan atau objek apa yang menyebabkan ketakutannya. Ketakutan tanpa objek dapat menjadi tanda gangguan mental seperti neurosis atau psikosis, namun tidak selalu demikian. Hal tersebut tidak selalu merupakan gejala penyakit mental, melainkan bisa juga menjadi bagian dari kemanusiaan.

## 3. Cemas atau *Anxiety*

Psikologi mendefinisikan cemas (*anxiety*) sebagai perasaan campuran dari rasa takut dan kesedihan terhadap masa depan tanpa adanya

sebab khusus, untuk ketakutan tersebut bersifat individual. Sarason dan Davison mengatakan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama ketika ia dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu.

Syamsu Yusuf menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan ketidakamanan (*insecure*), kurangnya pemikiran yang matang, dan kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Kartini Kartono menggambarkan kecemasan sebagai ketidakberanian yang disertai kekhawatiran terhadap hal-hal yang tidak jelas.

Dalam pandangan psikologi Islam, kecemasan dijelaskan dalam al-Qur'an adalah bentuk rasa takut yang dirasakan oleh semua orang, yang merupakan respon alami terhadap peristiwa. Ketika rasa takut timbul, hal tersebut menghasilkan ketidakamanan (*insecure*) dan dapat mempengaruhi perilaku individu.<sup>41</sup>

Terkadang, kehidupan tidak selalu sesuai dengan ekspektasi kita, Berbagai masalah bisa timbul dari yang mudah diselesaikan hingga sulit ditemukan solusinya. Pada akhirnya, masalah tersebut menjadi beban yang memicu munculnya perasaan cemas. Dari segi logika, tidak masuk akal jika seseorang merasa bahagia saat mengalami kecemasan. Kecemasan yang mengganggu dapat menghilangkan kenyamanan seseorang dan bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa orang mungkin bisa mengatasi kecemasan dengan sedikit usaha, sehingga perasaan tersebut bisa sembuh dengan sendirinya. Namun, bagi sebagian orang, kecemasan bisa menjadi semakin sulit dikendalikan bahkan mungkin memerlukan bantuan dari tenaga ahli.<sup>42</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari orang yang mengalami *insecure* yaitu;

1. Kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan langgeng.
2. Terlalu dipengaruhi oleh emosi.

---

<sup>41</sup>Jihan Insyirah Qatrunnada dkk. 144-145

<sup>42</sup> Sabrina Ara, *Berdamai Dengan Rasa Cemas* (Semarang: Syalahmat publishing, 2022). 35

3. Mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas dengan hasil yang memuaskan.
4. Ketakutan untuk mempertahankan keyakinan sendiri, terkadang menyebabkan kemarahan dan saling bermusuhan satu sama lain.
5. Tidak menunjukkan perkembangan atau apresiasi karena kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri.
6. Kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan seringkali merasa kurang mampu secara sosial.
7. Seseorang yang *insecure* sering merasa ragu atas bakat atau nilai terhadap diri sendiri.<sup>43</sup>

### C. Faktor Penyebab Terjadinya *Insecure*

*Insecure* pada seseorang disebabkan karena dua faktor yaitu:

#### 1. Faktor Internal

Faktor internalnya meliputi konsep diri yaitu cara seseorang memandang dirinya sendiri. Seseorang yang memandang dirinya rendah biasanya memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka dan seseorang yang memandang dirinya tinggi biasanya memiliki pandangan positif terhadap diri mereka. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi umumnya menganggap diri mereka sebagai orang yang sukses dan yakin bahwa orang yang ada disekitarnya akan menerima usaha mereka seperti yang mereka lakukan. Kemudian yang menjadi faktor utama dari *insecure* penampilan fisik. Rendahnya seseorang memandang dirinya seringkali disebabkan oleh pengalaman hidup yang kurang baik, terutama jika seseorang merasa kurang kasih sayang, tidak aman dan kurang diperhatikan.

#### 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternalnya meliputi pendidikan yang membuat seseorang *insecure*, rendahnya pendidikan seseorang dapat membuat seseorang

---

<sup>43</sup> Fathia Yasmin Fadhillah and Arie Rihardini Sundari, 'Insecurity Remaja Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Brebes Jawa Tengah', *Jurnal Edukasi Dan Multimedia*, 2023, 82–83.

merasa terbatas ketika melakukan sesuatu, sementara orang yang tingkat pendidikannya tinggi mereka lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Selanjutnya yang berperan penting terhadap rasa percaya diri seseorang yaitu lingkungan dan pengalaman, lingkungan ini meliputi keluarga dan masyarakat. Seseorang akan merasa lebih percaya diri ketika mendapatkan dukungan positif dari keluarga, seperti komunikasi yang baik antar keluarga ini dapat meningkatkan kenyamanan pada seseorang. Sebagaimana halnya dengan lingkungan masyarakat, semakin baik seseorang terhadap lingkungan sosialnya maka semakin mungkin seseorang memenuhi standar dan diterima oleh masyarakat yang ada disekitarnya, ini yang akan menyebabkan meningkatnya penilaian dirinya yang sebanding.<sup>44</sup>

Ada juga faktor lain yang mempengaruhi seseorang menjadi *insecure*. Yaitu;

### **1. Pola Asuh Yang Salah**

Cara yang salah dalam mendidik anak dapat menghambat kemampuan sosial mandiri anak. Ketika orang tua mendidik anak dengan menerapkan pendekatan otoriter dengan mengancam, menggunakan kekerasan, merendahkan atau memukul anak setiap kali mereka melakukan kesalahan atau ketika mereka terlalu *over protektif* dalam mendidik anak. Hal tersebut bisa membuat anak tidak percaya diri dan merasa takut. Kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh cara orang tua memperlakukannya. Kasih sayang yang diberikan oleh orang tua menjadi fondasi yang memberikan keberanian kepada anaknya untuk bergaul dengan lingkungan luar. Ketika seseorang merasa dicintai dan diterima sepenuhnya di rumahnya sendiri, dia menjadi lebih kuat dan yakin dalam menghadapi tantangan dan tuntutan dari luar. Sebaliknya, jika seseorang sering mengalami tekanan dan mendapat kritik dari orang tua, atau jika orang tua memiliki hubungan pernikahan yang tidak baik, orang tersebut mungkin

---

<sup>44</sup> Ami Kurnia Melinsa dkk, 'Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur', *Jurnal of Islamic Guidance and Conseling*, 2023, 386-387.

tidak memiliki kekuatan. Saat dia harus menghadapi lingkungan luar tersebut, ia tidak merasa berani melainkan merasa takut dan merasa lemah.<sup>45</sup>

## 2. Trauma

Trauma dapat timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu, seperti ketika seseorang membuat kesalahan dalam mengerjakan soal dan direspon dengan marah oleh orang tua, atau saat dipermalukan di depan teman-teman karena kesalahan dalam mengerjakan soal di sekolah. Akhirnya, seseorang akan tidak percaya diri dalam menjawab pertanyaan karena mengalami trauma. Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam konteks pembelajaran, tetapi juga dalam interaksi sosialnya di mana seseorang mungkin diejek, ditertawakan, atau diperlakukan kasar oleh teman-temannya.

Menurut psikolog klinis Melanie Greenberg, ada 3 penyebab seseorang mengalami *insecure*, yaitu:

### 1) *Insecure* Yang Disebabkan Oleh Kegagalan Dan Penolakan

Kegagalan dan penolakan yang terjadi dapat mengakibatkan perasaan kurang percaya diri. Penelitian tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa peristiwa baru memiliki dampak besar pada suasana hati dan persepsi tentang diri sendiri, ketidakbahagiaan dapat merusak penilaian terhadap diri sendiri. Sehingga kegagalan dan penolakan bisa memperdalam rasa *insecure*.<sup>46</sup> Seringkali, seseorang merasa tidak berhasil dalam interaksi sosialnya karena terlalu banyak berpikir dan takut tidak bisa memenuhi harapannya. ini yang membuat seseorang tidak mau mencoba hal-hal yang baru karena takut gagal dan ditolak, kegagalan dan penolakan berkaitan dengan perasaan *insecure* dalam proses pengambilan keputusan pada seseorang. Hal ini karena perasaan *insecure* ini membuat seseorang sulit menentukan keputusan sendiri

---

<sup>45</sup> Fathia Yasmin Fadhilla and Arie Rihardini Sundari, 'Insecurity Remaja Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Brebes Jawa Tengah', *Jurnal Edukasi Dan Multimedia*, 2023, 85

<sup>46</sup> Sabil and Karnita, 5.

karena takut bahwa keputusan tersebut akan berujung pada kegagalan. Oleh karena itu, mereka membutuhkan pengakuan dan dukungan dari pendapat orang lain untuk memperkuat keyakinan mereka pada pendapat sendiri, ketika dihadapkan pada situasi yang memerlukan pengambilan keputusan, mereka cenderung lebih memilih untuk tidak mengambil keputusan.<sup>47</sup>

## 2) *Insecure* Yang Disebabkan Oleh Kecemasan Sosial

Ketakutan akan penilaian orang lain dapat memicu kecemasan yang mengarah pada penghindaran situasi sosial karena merasa tidak nyaman. *Insecure* jenis ini biasanya terkait dengan keyakinan yang salah terhadap nilai diri mereka.

## 3) *Insecure* Yang Disebabkan Oleh Rasa Harus Sempurna

Sebagian orang ketika melakukan sesuatu pasti memiliki standar yang sangat tinggi. Tetapi, tidak semua apa yang diinginkan bisa tercapai. Jika terus-menerus kecewa dan menyalahkan sendiri karena ketidaksempurnaan ini dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman dan merasa tidak berharga.<sup>48</sup> Rasa *insecure* ini secara tidak langsung membuat individu yang didorong oleh rasa harus sempurna karena takut pandangan dan kritikan orang lain terhadap dirinya. Hal ini mendorong individu untuk menetapkan standar tinggi pada dirinya dan mengoptimalkan kemampuannya demi menghindari kritikan. Rasa *insecure* seringkali membuat ketidakpuasan individu terhadap pencapaian dirinya. Hal ini yang mendorong individu untuk menjadi orang sempurna, berusaha menyempurnakan segala hal untuk memenuhi keinginannya sendiri.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Lathifah Khairiyah and Nofha Rina, "Komunikasi Keluarga Dalam Pemaknaan Insecure Pada Diri Remaja Akhir," *Ilmu Komunikasi*, 2024, 59.

<sup>48</sup> Sabil and Karnita, 5

<sup>49</sup> Khairiyah and Rina, 60

#### **D. Dampak Negatif Dari *Insecure***

Kondisi kesehatan mental yang baik bagi seseorang adalah saat mereka tidak mengalami gangguan mental dan mampu berfungsi secara normal dalam kehidupannya, termasuk dalam menangani masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya. Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan yang disadari oleh seseorang, di mana mereka memiliki keterampilan untuk mengelola tekanan sehari-hari, bekerja secara efektif, berkontribusi dalam komunitas, dan mencapai tujuan hidup mereka. Jadi kalau seseorang yang *insecure* berlebihan bisa berdampak bagi kesehatan mentalnya. Gangguan kesehatan mental terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres berlebihan dapat membuat kesehatan mental seseorang menjadi lebih rentan dan akhirnya mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan mental. *Insecure* secara berlebihan bisa menyebabkan dampak negatif yang mengganggu kesehatan mental, seperti;

##### **1. Depresi**

*Insecure* yang berlebihan bisa meningkatkan tingkat kecemasan. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang, termasuk memicu depresi. Hal ini dapat menyebabkan seseorang menjadi tertutup, murung, mudah stres, cemas dan selalu menaggap dirinya rendah dibandingkan dengan orang lain.

##### **2. Mempengaruhi Kegiatan Sehari-Hari**

Akibat dari pikiran negatif yang terus-menerus mengendalikan pikiran dan perasaan, kegiatan sehari-hari menjadi terganggu, kehilangan semangat dalam menjalani hari-hari dan kemampuan untuk berinteraksi sosial juga menurun karena merasa kurang percaya diri dalam membangun hubungan dengan orang lain.

##### **3. Merasa Dirinya Tidak Berharga**

Dengan menganggap dirinya tidak berharga, seseorang akan tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Ada kemungkinan juga bisa kehilangan minat dan hobi. Akhirnya, seseorang lebih suka menyendiri,

tidak mau bergaul dengan orang lain, menutup diri dan merasa khawatir atau cemas terhadap lingkungan sekitar.<sup>50</sup>

Kebanyakan orang hidup hanya memenuhi nafsunya saja. Mencari kekayaan, butuh validasi, mengejar jabatan, dan sejenisnya. Padahal semuanya hanya bersifat sementara. Segala kenikmatan di dunia memerlukan materi, seperti makanan, pemandangan yang indah, tempat tinggal yang nyaman, kendaraan mewah, hubungan yang romantis, uang atau bahkan kekayaan agar bisa dibangga-banggakan. Kesenangan dunia hanya bersifat sementara semakin hari semakin berkurang. Semakin lama kenikmatan duniawi akan terlihat biasa saja. Orang yang pernah sampai ditahap keberhasilan, pasti pernah merasakan kekosongan, ini karena semua hal tidak bisa dibeli dengan uang. Terkadang, seseorang lebih memilih sesuatu yang bersifat sementara. Apalagi ketika seseorang mengejar kenikmatan yang Allah larang, pasti akan depresi, merasa bersalah, merasa ketakutan, malu, merasa menyesal. Kenikmatan yang sering dikejar lama kelamaan akan ada pada titik kebosanan.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Sabil and Karnita, 4-6.

<sup>51</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way of Happiness* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020). 2-4

### **BAB III**

## **GAMBARAN UMUM KAJIAN TEMATIK DAN KLASIFIKASI AYAT- AYAT *INSECURE***

### **A. Tafsir Tematik**

#### **1. Pengertian Tafsir Tematik**

Tafsir tematik atau dalam bahasa arab dinamakan tafsir maudhu'i adalah metode yang menerangkan dan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema tertentu dengan melihat susunan turunnya setiap ayat, berdasarkan dengan sebab turunnya suatu ayat dan dijelaskan dari berbagai perspektif dan dibandingkan dengan penjelasan ilmiah yang sesuai dengan topik/tema yang serupa agar lebih mudah memahami dan meluruskan suatu masalah, sebab di dalam al-Qur'an banyak sekali topik/tema yang berbeda-beda sehingga diperlukan pembahasan mengenai metode tematik (maudhu'i) agar pembahasannya bisa lebih lengkap. Ada dua langkah untuk menafsirkan dengan menggunakan metode tematik, yaitu:

- 1) Dengan mengumpulkan semua ayat sesuai dengan tema yang akan dibahas kemudian melihat sebab turunnya ayat tersebut.
- 2) Menganalisis semua ayat yang dikumpulkan dengan teliti kemudian menyelidiki hubungan antara ayat yang satu dengan ayat yang lain dalam fungsinya untuk mengidentifikasi pada permasalahan yang dibahas. Kemudian bisa disimpulkan dari bukti-bukti dan data yang spesifik dari ayat-ayat tersebut

Metode tematik ini dianggap sebagai metode terbaik dan paling sesuai dengan kebutuhan zaman. Pembahasannya yang komprehensif dari berbagai aspek bisa menyelesaikan masalah yang dibahas. Terutama jika penafsirannya dilakukan oleh mufassir yang ahli dalam bidang yang ditafsirkan, atau kolaborasi dari beberapa ahli untuk mengamati dari berbagai aspek sebelum membuat kesimpulan.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Moh. Tulus Yamani, 'Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i', *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2015, 277-278

## 2. Sejarah dan Pentingnya Tafsir Tematik

Menurut Baqir as-Sadr, secara historis penafsiran tematik sudah ada pada zaman Rasulullah SAW. Ketika sahabat menanyakan sesuatu masalah maka Rasulullah akan menerangkan kepada para sahabatnya dengan tematik yaitu mengaitkan beberapa ayat-ayat al-Qur'an. Pada abad ke-14 munculah karya tafsir yang bernama *mauḍu'i* yang fokus pada korelasi antar ayat dalam satu surah dan ini ide yang dimulai oleh *al-Syaṭibi*.

Beberapa tahun setelah *al-Syaṭibi*, *Mahmūd Syaltūt* menuliskan karya tafsirnya dengan memakai pendekatan tematik. Konsep ini juga diperluas oleh Ahmad Sayyid al-Kumi yang diakui telah menciptakan suatu pendekatan yang beda dari ulama-ulama sebelumnya. Akhirnya sampai sekarang kitab-kitab tafsir yang menggunakan metode tematik masih dihasilkan dan ditulis secara meluas.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa evolusi metode tafsir tematik dalam pembelajaran al-Qur'an dibagi menjadi dua jenis yaitu: pertama, tafsir tematik sebagai suatu penciptaan. Kedua, tafsir tematik sebagai proses yang terstruktur dalam langkah-langkah/metode yang jelas dan pasti. Jenis pertama terkait dengan karya-karya yang di mana para penulisnya tidak secara langsung mengatakan penggunaan pendekatan tafsir tematik. Tetapi, para penulis menerapkan ketentuan-ketentuan dari pendekatan tafsir tematik yaitu dengan menafsirkan berdasarkan topik-topik tertentu. Jenis kedua yaitu evolusi dari metode tafsir tematik pada masa awal dengan merumuskan langkah-langkah yang tepat untuk menafsirkan secara tematik.

Semakin berkembangnya zaman, menafsirkan dengan metode tematik sangat penting. Pentingnya pendekatan tematik ini bisa disimpulkan dalam beberapa aspek;

- 1) Di dalam penafsiran tematik tidak sekedar mengambil kesimpulan pesan dari teks. Tafsir tematik hadir sesuai dengan apa yang masyarakat butuhkan sebagai pemecah masalah.
- 2) Penafsiran tematik menciptakan keselarasan yang membuat kecenderungan terhadap aliran berkurang. Sejauh ini, berbagai aliran, misalnya qadariyyah, jabariyah, murji'ah dan lain sebagainya, menjadikan legitimasi disemua

aliran untuk sudut pandang mereka sendiri. Hal ini dikarenakan bersifat terbatas dalam menafsirkan. Artinya hanya sebagian ayat-ayat tertentu yang dipilih yang dianggap sesuai dengan perspektif kelompok mereka. Jenis penafsiran seperti ini tidak ada dalam metode tafsir tematik.

- 3) Penafsiran tematik difokuskan agar memperoleh makna keseluruhan dari sebuah tema spesifik yang terdapat di dalam al-Qur'an.

### **1. Model Penafsiran Tematik**

Model penafsiran tematik yang dipakai pada penelitian ini yaitu:

- Metode tafsir tematik al-Kumi dan al-Qasim

Al-Kumi dan al-Qasim adalah dua cendekiawan yang pertama kali menuliskan sebuah karya yang memberi susunan metode tafsir tematik. Al-Kumi dan al-Qasim membagikan tafsir tematik menjadi 2 jenis yaitu; pertama, tematik surat yaitu al-Kumi dan al-Qasim mempertimbangkan setiap surat di dalam al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang sama walaupun di dalam ada berbagai macam pembahasan. Meskipun ada berbagai macam pembahasan, semuanya mengarah pada satu tujuan utama yang serupa. Kedua, tematik ayat. Jenis metode ini dibagi menjadi dua bentuk yakni yang pertama penafsiran tematik yang berfokus pada tujuan ayat dan yang kedua penafsiran yang berfokus pada tema ayat. Dalam bentuk yang pertama, semua ayat al-Qur'an yang dianggap mempunyai tujuan yang serupa dikumpulkan menurut susunan kronologis penurunannya. Kemudian, semua ayat yang telah dikumpulkan akan ditafsirkan dan dijelaskan nilai-nilai hukumnya dengan mempertimbangkan segi tematik di dalam al-Qur'an dan manfaatnya bagi masyarakat. Dalam bentuk yang kedua, Penafsiran semua ayat dengan tema yang serupa karena penafsiran tematik hanya bisa dimengerti melalui penelitian satu tema diantara banyak tema yang ada di dalam al-Qur'an. Oleh karena itu dalam bentuk yang pertama, semua ayat yang mencakup beberapa tema dikumpulkan karena memiliki tujuan yang serupa. Sedangkan dalam bentuk yang kedua, semua ayat dikumpulkan berdasarkan tema yang serupa. Al-Kumi dan al-Qasim membagikan metode penafsiran tematik ada 5 tahapan yaitu:

- 1) Menghimpun semua ayat yang berkaitan dengan tema yang serupa kemudian memilih dengan menggunakan ingatan, membuka al-Qur'an, kitab yang menggabungkan ayat dalam topik yang sama, atau kita kamus kosakata al-Qur'an.
- 2) Memilih semua ayat yang telah dikumpul sesuai dengan urutan penurunannya dan diklsifikasi sebagai makkiyah atau madaniyah.
- 3) Untuk mengatasi penafsiran yang bertentangan antara ayat satu dengan ayat yang lain. Meskipun tidak ada pertentangan antara ayat satu dengan ayat yang lain. Tetapi, penafsiran yang terlihat bertentangan itu muncul karena adanya perbedaan-perbedaan pandangan, seperti dalam konteks waktu, tempat, makna dan gaya bahasanya.
- 4) Menafsirkan ayat dengan cara mencari tahu hikmah yang ada di dalamnya, memahami makna ilahi yang tersirat di dalamnya, tahapan penafsiran tematik juga memakai ajaran Nabi, pandangan ulama salaf dan sebab turunnya ayat. Menyusun inti pesan dari topik yang menggunakan kerangka ilmiah. Inti pesan ini harus menjadi jalan yang benar bagi manusia mengenai petunjuk al-Qur'an, menolak keyakinan yang salah dan menunjukkan keistimewaan al-Qur'an dalam memberikan pedoman bagi setiap diri sendiri maupun masyarakat.<sup>53</sup>

## 2. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tematik

- Keistimewaan atau kelebihan dari tafsir tematik atau maudhu'i yaitu:
  - 1) Metode tematik ini dianggap sebagai metode yang terbaik dalam menafsirkan setiap ayat yang ada di dalam al-Qur'an karena rujukannya langsung dari al-Qur'an dan hadis.
  - 2) Kesimpulan dari metode tafir tematik akan lebih mudah dimengerti. pendekatan tafsir tematik mengarahkan pembaca langsung pada al-Qur'an tanpa terperangkap dalam penjelasan yang terlalu rinci dalam suatu pandangan cabang ilmu. Pembaca diberikan pemahaman lebih mendalam

---

<sup>53</sup> Muhammad Chirzin dkk, "Reformulasi Metode Tafsir Tematik," *Kajian Metode Tafsir* (Yogyakarta: Q-Media, 2023), 12–18.

mengenai sebuah topik di dalam al-Qur'an, di mana penjelasan dan ruang lingkungannya terbatas pada setiap ayat yang ada di dalam al-Qur'an. Hal ini mempermudah para pembaca untuk memahami pesan yang ingin al-Qur'an sampaikan kepada mereka.

- 3) Menganalisis satu tema dalam al-Quran dan dipahami secara menyeluruh dan lengkap dengan menetapkan satu tema yang akan dibahas dari semua ayat al-Quran agar menjadikan kajian dengan fokus, lengkap dan optimal. Menganalisis satu tema yang telah ditentukan kemudian dianalisis secara menyeluruh, terorganisir dan melibatkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang diambil sehingga bisa mengambil kesimpulan.
- 4) Dengan menggunakan metode tematik, seseorang bisa menolak pemikiran bahwa terdapat kontradiksi pada ayat-ayat al-Qur'an. Hasil penelitian ini juga bisa membuktikan bahwa ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan kemajuan ilmu dan masyarakat.

- Kelemahan metode tematik

Dengan memakai tematik ini, ayat-ayat al-Qur'an akan dibagi menjadi beberapa bagian. Ini berarti bahwa pendekatan tafsir ini hanya fokus pada ayat-ayat yang telah ditentukan sesuai dengan tema yang ada dalam satu ayat atau lebih yang mungkin memiliki masalah yang berbeda. Contohnya, pembahasan mengenai ibadah sholat dan zakat, kedua ibadah ini sering disebutkan bersama dalam satu ayat. Jika ingin mengupas pembahasan mengenai ibadah zakat menggunakan pendekatan tafsir tematik, maka pembahasan mengenai ibadah shalat harus dikesampingkan dan pandangan pembahasan juga akan lebih terbatas beda dengan saat menggunakan pendekatan tahlili sehingga pemahaman yang diperoleh juga akan terbatas.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Zuhlheldi, "*Tafsir Maudhu'i (Tafsir Tematik)*," 2015, 52-53.

## B. Klasifikasi Ayat-Ayat *Insecure*

Setiap individu pasti pernah merasakan perasaan *insecure*, entah itu soal pencapaian, soal fisik dan sebagainya. Perasaan *insecure* ini sangat mengganggu apabila seseorang tidak mengontrol dengan baik. Untuk itu, sebagai umat muslim, kita harus merujuk pada al-Quran karena al-Qur'an adalah obat dan penyemangat hidup. Cara penulis mengumpulkan ayat yaitu dengan cara membuka *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fāzil Qur'an al-karim* kemudian *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fāzil Qur'an al-karim* menampilkan nama surah, ayat dan makkiyah/madaniyyah, lalu penulis mengklasifikasikan ayat-ayat tersebut. Al-Qur'an mempunyai persamaan kata dengan beberapa lafaz. Antara lain:

### 1. Kata خ و ف (takut)

Dalam al-Qur'an kata خ و ف yang bermakna takut/khawatir disebutkan sebanyak 124 kali pada 42 surah. 32 surah merupakan surah *Makkiyah* yaitu; *Ar-Rahmān, Asy-Syams, Quraisy, Qāf, Al-Mudasssir, Šād, Al-A'rāf, Al-Jinn, Maryam, , Asy-Syu'arā', An-Naml, Al-Qaṣaṣ, Yūnus, Hūd, Yūnus, Al-An'am, Az-Zumar, Gāfir, Fuṣṣilat, Al-Zukhrūf, Al-Aḥqāf, Az-Zāriāt, Al-Insān, Al-Nahl, Ibrāhim, As-Sajadah, An-Nāzi'āt, Al-Ra'd, Al-Isrā', Ar-Rūm, Al-'Ankabūt*. 10 surah merupakan surah *Madaniyyah* yaitu; *Surah Al-Baqarah, Al-Anfāl, Āli'Imrān, Al-aḥzāb, An-Nisā', Al-Ḥasyr, An-Nūr, Al-Fath, Al-Mā'idah, At-Taubah*.<sup>55</sup>

### 2. Kata ح ز ن (sedih)

Kata ح ز ن yang bermakna sedih disebutkan sebanyak 42 kali pada 25 Surah di dalam al-Qur'an. 19 surah merupakan surah *Makkiyah* yaitu: *Al-A'rāf, Yāsin, Fāṭir, Maryam, Tāhā, An-Naml, Al-Qaṣaṣ, Yūnus, Yūsuf, Al-Ḥijr, Al-An'am, Luqmān, Az-Zumar, Fuṣṣilat, Al-Zukhrūf, Al-Aḥqāf, Al-Nahl, Al-Anbiya', Al-'Ankabūt*. 6 surah merupakan surah *Madaniyyah* yaitu *Al-Baqarah, Āli'Imrān, Al-Aḥzāb, Al-Mujādilah, Al-Mā'idah, At-Taubah*.<sup>56</sup>

<sup>55</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, "*al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazil Qur'an al-karim*" (Kairo: Dar El Hadith, 2007), 246-248.

<sup>56</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, "*al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazil Qur'an al-karim*", 199-200.

### 3. Kata ه ل ع

Kata ه ل ع yang bermakna gelisah hanya disebutkan 1 kali di dalam al-Qur'an yaitu pada surah *Al-Ma'ārij* yang merupakan surah *Makkiyah*.<sup>57</sup>

Tabel 3.1 klasifikasi lafaz خ و ف

NO	Lafaz	Surah dan Ayat	Makkiyah/Madaniyyah
1	خَافَ	Ar-Raḥmān: 46	Makkiyah
2	يَخَافُ	Asy-Syams : 15	Makkiyah
3	خَوْفٍ	Quraisy : 4	Makkiyah
4	يَخَافُ	Qāf: 45	Makkiyah
5	يَخَافُونَ	Al-Mudaṣṣir: 53	Makkiyah
6	تَخَفَ	Ṣād: 22	Makkiyah
7	خَوْفٌ	Al-A'rāf : 35	Makkiyah
8	خَوْفٌ	Al-A'rāf: 49	Makkiyah
9	خَوْفًا	Al-A'rāf: 56	Makkiyah
10	أَخَافُ	Al-A'rāf: 59	Makkiyah
11	خِيفَةً	Al-A'rāf: 205	Makkiyah
12	يَخَافُ	Al-Jinn: 13	Makkiyah
13	خَفَّتْ	Maryam: 5	Makkiyah
14	أَخَافُ	Maryam: 45	Makkiyah
15	تَخَفَ	Tāhā: 21	Makkiyah

<sup>57</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, "al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazil Qur'an al-karim", 737.

16	تَخَافُ	Tāhā: 45	Makkiyah
17	تَخَافَا	Tāhā: 46	Makkiyah
18	خِيفَةً	Tāhā: 67	Makkiyah
19	تَخَفْتُ	Tāhā: 68	Makkiyah
20	تَخَافُ	Tāhā: 77	Makkiyah
21	يَخَافُ	Tāhā: 112	Makkiyah
22	أَخَافُ	Asy-Syu'arā': 12	Makkiyah
23	أَخَافُ	Asy-Syu'arā': 14	Makkiyah
24	خَفُّنَاكُمْ	Asy-Syu'arā': 21	Makkiyah
25	أَخَافُ	Asy-Syu'arā': 135	Makkiyah
26	تَخَفْتُ	An-Naml: 10	Makkiyah
27	يَخَافُ	An-Naml: 10	Makkiyah
28	خَفَّتِ	Al-Qaşaş: 7	Makkiyah
29	تَخَافِي	Al-Qaşaş: 7	Makkiyah
30	خَائِفًا	Al-Qaşaş: 18	Makkiyah
31	خَائِفًا	Al-Qaşaş: 21	Makkiyah
32	تَخَفْتُ	Al-Qaşaş: 25	Makkiyah
33	تَخَفْتُ	Al-Qaşaş: 31	Makkiyah
34	أَخَافُ	Al-Qaşaş: 33	Makkiyah
35	أَخَافُ	Al-Qaşaş: 34	Makkiyah
36	أَخَافُ	Yūnus: 15	Makkiyah
37	خَوْفٌ	Yūnus: 62	Makkiyah

38	خَوْفٍ	Yūnus: 83	Makkiyah
39	أَخَافُ	Hūd: 3	Makkiyah
40	أَخَافُ	Hūd: 26	Makkiyah
41	خِيفَةً	Hūd: 70	Makkiyah
42	تَخَفُ	Hūd: 70	Makkiyah
43	أَخَافُ	Hūd: 84	Makkiyah
44	خَافَ	Hūd:103	Makkiyah
45	أَخَافُ	Yūsuf: 13	Makkiyah
46	أَخَافُ	Al-An‘ām: 15	Makkiyah
47	خَوْفٍ	Al-An‘ām: 48	Makkiyah
48	يَخَافُونَ	Al-An‘ām: 51	Makkiyah
49	أَخَافُ	Al-An‘ām: 80	Makkiyah
50	أَخَافُ	Al-An‘ām: 81	Makkiyah
51	تَخَافُونَ	Al-An‘ām: 81	Makkiyah
52	أَخَافُ	Az-Zumar: 13	Makkiyah
53	يُخَوِّفُ	Az-Zumar: 16	Makkiyah
54	يُخَوِّفُونَكَ	Az-Zumar: 36	Makkiyah
55	أَخَافُ	Gāfir: 26	Makkiyah
56	أَخَافُ	Gāfir: 30	Makkiyah
57	أَخَافُ	Gāfir: 32	Makkiyah
58	تَخَافُوا	Fuṣṣilat: 30	Makkiyah
59	خَوْفٍ	Al-Zukhrūf: 68	Makkiyah

60	خَوْفٌ	Al-Aḥqāf: 13	Makkiyah
61	أَخَافُ	Al-Aḥqāf: 21	Makkiyah
62	خَيْفَةً	Az-Žariāt: 28	Makkiyah
63	تَخَفَ	Az-Žariāt: 28	Makkiyah
64	يَخَافُونَ	Az-Žariāt: 37	Makkiyah
65	يَخَافُونَ	Al-Insān: 7	Makkiyah
66	نَخَافُ	Al-Insān: 10	Makkiyah
67	تَخَوُّفٍ	Al-Naḥl: 47	Makkiyah
68	يَخَافُونَ	Al-Naḥl: 50	Makkiyah
69	خَوْفٍ	Al-Naḥl: 112	Makkiyah
70	خَافَ	Ibrāhim: 14	Makkiyah
71	خَافَ	Ibrāhim: 14	Makkiyah
72	خَوْفًا	As-Sajadah: 16	Makkiyah
73	خَافَ	An-Nāzi'āt: 40	Makkiyah
74	خَوْفًا	Al-Ra'd: 12	Makkiyah
75	خَيْفَتِهِ	Al-Ra'd: 13	Makkiyah
76	يَخَافُونَ	Al-Ra'd: 21	Makkiyah
77	يَخَافُونَ	Al-Isrā': 57	Makkiyah
78	تَخْوِيفًا	Al-Isrā': 59	Makkiyah
79	نُخَوْفُهُمْ	Al-Isrā': 60	Makkiyah
80	خَوْفًا	Ar-Rūm: 24	Makkiyah
81	تَخَافُونَهُمْ	Ar-Rūm: 28	Makkiyah

82	خَيْفَتِكُمْ	Ar-Rūm: 28	Makkiyah
83	تَخَفَتْ	Al-'Ankabūt: 33	Makkiyah
84	خَوْفٌ	Al-Baqarah: 38	Madaniyyah
85	خَوْفٌ	Al-Baqarah: 62	Madaniyyah
86	خَوْفٌ	Al-Baqarah: 112	Madaniyyah
87	خَائِفِينَ	Al-Baqarah: 114	Madaniyyah
88	خَوْفٍ	Al-Baqarah: 155	Madaniyyah
89	خَافَ	Al-Baqarah: 182	Madaniyyah
90	يَخَافَا	Al-Baqarah: 229	Madaniyyah
91	خَفْتُمْ	Al-Baqarah: 229	Madaniyyah
92	خَفْتُمْ	Al-Baqarah: 239	Madaniyyah
93	خَوْفٌ	Al-Baqarah: 262	Madaniyyah
94	خَوْفٌ	Al-Baqarah: 274	Madaniyyah
95	خَوْفٌ	Al-Baqarah: 277	Madaniyyah
96	تَخَافُونَ	Al-Anfāl: 26	Madaniyyah
97	أَخَافُ	Al-Anfāl: 48	Madaniyyah
98	تَخَافَنَّ	Al-Anfāl: 58	Madaniyyah
99	خَوْفٌ	Āli'Imrān: 170	Madaniyyah
100	يُخَوِّفُ	Āli'Imrān: 175	Madaniyyah
101	تَخَافُوهُمْ	Āli'Imrān: 175	Madaniyyah
102	خَافُونَ	Āli'Imrān: 175	Madaniyyah
103	خَوْفٌ	Al-Aḥzāb: 19	Madaniyyah

104	خَوْفٌ	Al-Aḥzāb: 19	Madaniyyah
105	خِفْتُمْ	An-Nisā': 3	Madaniyyah
106	خِفْتُمْ	An-Nisā': 3	Madaniyyah
107	خَافُوا	An-Nisā': 9	Madaniyyah
108	تَخَافُونَ	An-Nisā': 34	Madaniyyah
109	خِفْتُمْ	An-Nisā': 35	Madaniyyah
110	خَوْفِ	An-Nisā': 83	Madaniyyah
111	خِفْتُمْ	An-Nisā': 101	Madaniyyah
112	خَافَتْ	An-Nisā': 128	Madaniyyah
113	أَخَافُ	Al-Ḥasyr: 16	Madaniyyah
114	يَخَافُونَ	An-Nūr: 37	Madaniyyah
115	يَخَافُونَ	An-Nūr: 50	Madaniyyah
116	خَوْفِهِمْ	An-Nūr: 55	Madaniyyah
117	تَخَافُونَ	Al-Fath}: 27	Madaniyyah
118	يَخَافُونَ	Al-Mā'idah: 23	Madaniyyah
119	أَخَافُ	Al-Mā'idah: 28	Madaniyyah
120	يَخَافُونَ	Al-Mā'idah: 54	Madaniyyah
121	خَوْفٌ	Al-Mā'idah: 69	Madaniyyah
122	يَخَافُهُ	Al-Mā'idah: 94	Madaniyyah
123	يَخَافُوا	Al-Mā'idah: 108	Madaniyyah
124	خِفْتُمْ	At-Taubah: 28	Madaniyyah

Tabel 3.2 klasifikasi lafaz ح ز ن

NO	Lafaz	Surah dan Ayat	Makkiyah/Madaniyyah
1	يَحْزَنُونَ	Al-A‘rāf: 35	Makkiyah
2	تَحْزَنُونَ	Al-A‘rāf: 49	Makkiyah
3	يَحْزَنُكَ	Yāsin: 76	Makkiyah
4	الْحُزْنَ	Fāṭir: 34	Makkiyah
5	تَحْزِنِي	Maryam: 24	Makkiyah
6	تَحْزَنَ	Tāhā: 40	Makkiyah
7	تَحْزَنُ	An-Naml: 70	Makkiyah
8	تَحْزِنِي	Al-Qaṣaṣ: 7	Makkiyah
9	حَزْنًا	Al-Qaṣaṣ: 8	Makkiyah
10	تَحْزَنَ	Al-Qaṣaṣ: 13	Makkiyah
11	يَحْزَنُونَ	Yūnus: 62	Makkiyah
12	يَحْزَنُكَ	Yūnus: 65	Makkiyah
13	لِيَحْزِنُنِي	Yūsuf: 13	Makkiyah
14	الْحُزْنَ	Yūsuf: 84	Makkiyah
15	حُزْنِي	Yūsuf: 86	Makkiyah
16	تَحْزَنُ	Al-Ḥijr: 88	Makkiyah
17	يَحْزَنُكَ	Al-An‘ām: 33	Makkiyah

18	يَحْرُتُونَ	Al-An‘ām: 48	Makkiyah
19	يَحْرُتُكَ	Luqmān: 23	Makkiyah
20	يَحْرُتُونَ	Az-Zumar: 61	Makkiyah
21	تَحْرَتُوا	Fuṣṣilat: 30	Makkiyah
22	تَحْرَتُونَ	Al-Zukhrūf: 68	Makkiyah
23	يَحْرُتُونَ	Al-Aḥqāf: 13	Makkiyah
24	تَحْرَنَ	Al-Naḥl: 127	Makkiyah
25	يَحْرُتُهُمْ	Al-Anbiya’: 103	Makkiyah
26	تَحْرَنَ	Al-‘Ankabūt: 33	Makkiyah
27	يَحْرُتُونَ	Al-Baqarah: 38	Madaniyyah
28	يَحْرُتُونَ	Al-Baqarah: 62	Madaniyyah
29	يَحْرُتُونَ	Al-Baqarah: 112	Madaniyyah
30	يَحْرُتُونَ	Al-Baqarah: 262	Madaniyyah
31	يَحْرُتُونَ	Al-Baqarah: 274	Madaniyyah
32	يَحْرُتُونَ	Al-Baqarah: 277	Madaniyyah
33	تَحْرَتُوا	Āli‘Imrān: 139	Madaniyyah
34	تَحْرَتُوا	Āli‘Imrān: 153	Madaniyyah
35	يَحْرُتُونَ	Āli‘Imrān: 170	Madaniyyah

36	يَحْرُوكَ	Āli‘Imrān: 176	Madaniyyah
37	يَحْرُونَ	Al-Aḥzāb: 51	Madaniyyah
38	لِيَحْرُونَ	Al-Mujādilah: 10	Madaniyyah
39	يَحْرُوكَ	Al-Mā‘idah: 41	Madaniyyah
40	يَحْرُونَ	Al-Mā‘idah: 69	Madaniyyah
41	تَحْرُونَ	At-Taubah: 40	Madaniyyah
42	حَرًّا	At-Taubah: 92	Madaniyyah

Tabel 3.3 klasifikasi lafaz ه ل ع

NO	Lafaz	Surah dan Ayat	Makkiyah/Madaniyyah
1	هَلُوعًا	Al-Ma‘ārij: 19	Makkiyah

## BAB IV

### PENAFSIRAN AYAT-AYAT *INSECURE* DALAM AL-QUR'AN

Setelah mengklasifikasi ayat-ayat *insecure* dengan menggunakan *al-Mu'jam al-Mufahras* penulis menemukan tiga ayat yang berkaitan dengan *insecure* yaitu kata *Khauf* pada surah al-Baqarah: 155, *ḥazn* pada surah Yūnus: 62 dan *halu'a* pada surah al-Ma'ārij: 19.

#### A. Penafsiran Ayat-ayat *Insecure* Menurut Beberapa Pandangan Para Mufassir

Al-Qur'an tidak secara langsung membahas mengenai *insecure* tetapi al-Qur'an mempunyai tiga kata dalam menggambarkan *insecure* dan cara penyelesaiannya. Misalnya kata *khauf* yang bermakna takut terdapat dalam surah al-Baqarah: 155, kata *ḥuzn* bermakna sedih terdapat dalam surah Yūnus: 62 dan kata *halu'a* bermakna gelisah atau cemas terdapat dalam surah al-Ma'ārij: 19 dan merujuk pada beberapa penafsiran mengenai surah-surah tersebut. Antara lain yaitu:

##### 1. Term *Khauf*

Kata *khauf* menggambarkan perasaan takut dan gelisah. Raghib al-Ashfahani mengartikan *khauf* adalah ketakutan pada suatu bahaya atau hal yang tidak diinginkan terjadi yang masih dalam perkiraan seseorang.<sup>58</sup> Al-Qur'an menggambarkan *insecure* dengan kata *khauf*. Dalam al-Qur'an kata *khauf* disebutkan sebanyak 124 kali dan penulis hanya memfokuskan pada 1 ayat yaitu pada surah al-Baqarah (2): 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ  
الصَّابِرِينَ

---

<sup>58</sup> Fauziah dkk. 41-42

Terjemahnya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”.<sup>59</sup>

*Sayyid Quthb* menjelaskan dalam kitab *tafsir Fi> Zhilal al-Qur’ān* bahwa musibah atau ujian merupakan sesuatu hal tidak bisa dihindari karena sudah pasti akan terjadi pada diri manusia. Bentuk dari ujian tersebut berupa ujian rasa takut, rasa lapar, kesusahan, masalah ekonomi dan makanan. Seperti pada kisah-kisah peperangan, Allah menguji mereka dengan ketakutan dan rasa lapar.<sup>60</sup> Hal ini agar membuktikan dan memperkuat keyakinan seseorang yang beriman pada kewajiban yang harus mereka penuhi, sehingga sesudah melewati ujian tersebut, mereka terbukti kuat dan berpikir keras jika mengkhianati Islam karena mengingat semua pengorbanan yang mereka berikan. Begitu juga dengan perasaan *insecure*, seseorang merasa tidak aman. Dalam ayat ini, jika seseorang mengalami *insecure* dan mengingat Allah maka seseorang akan bersyukur atas semua kemampuan dan kelebihan yang ada pada dirinya.

M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah menjelaskan takut yang dimaksudkan adalah kegelisahan batin yang melibatkan sesuatu hal buruk yang akan terjadi pada masa depan yang masih dalam perkiraan. Padahal cobaan yang Allah berikan hanya sedikit jika dibandingkan dengan kelebihan-kelebihan yang Allah berikan. Allah menguji manusia sesuai dengan kemampuannya, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga soal ujian. Begitu pula dengan iman, semakin tinggi iman seseorang maka semakin tinggi juga ujian yang dibeikan oleh Allah kepadanya. Entah ketakutan dalam bentuk apa yang Allah ujikan pada hambanya, ketakutan dalam menghadapi ujian adalah awal dari kegagalan. Begitu juga dengan ujian *Ilahi*, biarkan ketakutan datang kapanpun tetapi pastikan sudah siap dalam menghadapinya. Jangan takut dan ragu ketika ingin melakukan sesuatu demi masa depan karena Allah telah

---

<sup>59</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur’an, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an, 2019).31

<sup>60</sup> Sayyid Quthb, “Tafsir Fi Zhilalil Qur’an,” *Di Bawah Naungan Al-Qur’an*, Jilid 1 (Jakarta: Gema Insani, 2000), 81–82.

memberikan banyak kelebihan kepada manusia karena manusia yang paling tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk lain.<sup>61</sup>

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam kitab tafsir *Qur'anul Majid An-Nūr* bahwa pada awal munculnya Islam, banyak kaum mukmin setelah memeluk agama Islam harus berpisah dengan keluarganya yang belum memeluk agama Islam. Bahkan, mereka rela meninggalkan kampungnya dan berhijrah ke Madinah dan tidak membawa sama sekali harta mereka. Kaum Muslimin mengalami kelaparan apalagi dalam menghadapi peperangan Ahzab dan Tabuk. Dengan kekurangan makanan, banyak orang yang meninggal karena tidak terbiasa dengan udara yang ada di Madinah. Akan tetapi, orang yang meninggal ini tergolong mati syahid karena rela mati demi membela agamanya.

Ayat ini memiliki keterkaitan dengan ayat sebelumnya yang membahas tentang shalat dan sabar yang artinya ketika seseorang merasa kurang, tidak percaya diri, takut, gelisah, dan sedih, maka harus bersabar. Sabar yang dimaksud di sini yaitu sabar alam patuh kepada Allah, sabar dalam meninggalkan sesuatu yang dilarang oleh Allah, sabar atas tipu daya dunia, sabar ketika lambat dalam pertolongan, sabar dalam menjauhi tekanan dalam hidup, sabar jika hanya sedikit orang yang menolong, sabar atas masa sulit dan beratnya jiwa dan sebagainya. Terkadang, iman seseorang menurun ketika dia sudah terlalu banyak sabar, maka sabar harus dibarengin dengan shalat. Shalat merupakan penolong dalam segala hal. Dengan shalat iman seseorang akan bertambah, shalat bisa memperbaiki hidup seseorang, dengan shalat seseorang semakin mengingat Allah dan mempersiapkan amalan-amalannya. Dan ayat selanjutnya membahas kematian, yang artinya semua yang ada dalam diri manusia akan kembali kepada sang pencipta jadi harus berserah diri. Orang-orang yang sabar adalah orang-orang yang mendapat kabar gembira dan kenikmatan yang agung dari Rasulullah SAW.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> M Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah," *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 364–366.

<sup>62</sup> Quthb, "Tafsir Fi Zhilalil Qur'an," 170-174

## 2. Term *Huzn*

Abu-Bakar Jabir berpendapat *al-Huzn* berarti menahan rasa sedih dan gelisah yang ada dalam hati manusia. Kesedihan dan kegelisahan cepat berlalu jika seseorang curhat kepada Allah, al-Jabir menggarisbawahi arti *al-Huzn* sebagai perasaan sedih yang dalam. Jika seseorang yang mengalami kesedihan dan tidak sabar dalam menghadapinya bisa berdampak pada orang lain.

Jadi, *al-Huzn* merupakan rasa sedih yang diberikan oleh Allah SWT kepada setiap manusia, perasaan sedih sangat berpengaruh pada setiap individu, bisa berdampak positif jika semua dilandasi dengan beriman kepada Allah. Perasaan sedih berdampak negatif jika seseorang terlalu larut dalam kesedihan. Oleh sebab itu, kesedihan yang berlebihan yang didasari oleh hawa nafsu bisa mengantar seseorang menuju kehancuran.<sup>63</sup> Al-Qur'an menggambarkan *insecure* dengan kata *Huzn*. Dalam al-Qur'an kata *Huzn* disebutkan sebanyak 42 kali dan penulis hanya memfokuskan pada 1 ayat yaitu pada QS. Yūnus: 62.

Surah Yūnus diturunkan setelah surah al-Isrā'. Surah al-Isrā' menceritakan tentang penolakan musyrikin terhadap kebenaran Wahyu dan al-Qur'an. Mereka menunjukkan kebodohan mereka dalam kepercayaan. Mereka menunjukkan ketidaktahuan mereka. Mengungkapkan pertentangan yang sangat jelas, pertentangan antara keyakinan dan pemikiran mereka. Kaum musyrikin meyakini Allah yang menciptakan semua makhluk, pemberi rezeki, yang memberi kehidupan dan kematian, yang mengatur semua hal. Tetapi, keyakinan kaum musyrikin bertolak belakang dengan anggapan mereka, mereka menganggap bahwa Allah memiliki anak dan mereka menyembah berhala.

Dari kekacauan dalam keyakinan ini muncullah pengaruh dalam hidup kaum musyrikin. Yang pertama kali terlihat adalah praktik yang dilakukan oleh dukun-dukun dan para pemimpin mereka yang menetapkan halal dan haramnya makanan dan hewan ternak. Kaum musyrikin juga membaginya sebagian untuk Allah dan sebagian untuk berhala. Pada saat itu, mereka menentang orang yang membawa al-Qur'an demi menjaga keyakinan mereka yang bertentangan dan

---

<sup>63</sup> Zulfikar and Iskandar, "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan."<sup>41</sup>

kebodohan mereka yang menyimpang, dengan membohongi Rasulullah mengenai kenabian dan wahyu yang turun dari tuhan. Mereka menganggapnya sebagai dukun, kemudian diturunkanlah surah yunus dengan suasana di mana peristiwa yang terjadi saling terhubung dan berlanjut, sehingga susah untuk membagi menjadi bagian yang berbeda.<sup>64</sup>Di sini penulis akan membahas bagaimana penafsiran surah Yūnus: 62 dan hubungannya dengan *insecure*.

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Terjemahan: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.”<sup>65</sup>

*Sayyid Quthb* menjelaskan dalam kitab Tafsir *Fi Zhilal al-Qur’an* menafsirkan bahwa wali atau kekasih Allah tidak merasa sedih dan takut ketika menghadapi sesuatu karena mereka berpikir bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya dalam segala urusan dan semua pergerakan. Ketika hati seseorang terhubung dengan Allah maka pasti tidak akan berlarut dalam kesedihan ataupun tidak takut akan sesuatu hal yang akan datang. Allah berjanji untuk memberikan kabar gembira bagi orang yang benar-benar beriman kepadanya. Jika orang yang mengalami perasaan *insecure* dan berlarut dalam kesedihan maka ingatlah Allah karena Allah selalu terhubung dengan hamba-Nya.<sup>66</sup>

M. Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam kitab Tafsir *Qur’anul Majid An-Nūr* bahwa orang yang benar-benar bertakwa kepada Allah tidak akan merasa sedih dan tidak takut pada hal duniawi, mereka tidak sedih ketika ada sesuatu hal buruk yang menimpa mereka, tidak bersedih ketika diberi kekurangan karena mereka benar-benar beriman kepada Allah dan Rasulullah.

<sup>64</sup> Sayyid Quthb, “Tafsir Fi Zhilalil Qur’an,” in *Di Bawah Naungan Al-Qur’an*, Jilid 6 (Jakarta: Gema Insani, 2003) 81–82.

<sup>65</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur’an, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, 296.

<sup>66</sup> Quthb, “Tafsir Fi Zhilalil Qur’an,” 144.

Mereka akan menjaga diri mereka dari hal-hal yang dilarang oleh Allah, sehingga mereka tidak berlarut-larut dalam kesedihan.<sup>67</sup>

Dalam ayat sebelumnya menjelaskan manusia yang taat dan durhaka, kemudian ayat selanjutnya membahas pengetahuan Allah secara keseluruhan.

Dalam kitab Tafsir *Al-Misbāh*, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah telah memberikan berbagai macam nikmat kepada manusia. Lalu ada yang bertanya: bagaimana keadaan di akhirat jika seseorang durhaka dan taat? Turunlah ayat ini untuk menjawab pertanyaan tersebut. Kemudian *al-Biqā'i* menjelaskan hubungan ayat ini dengan ayat sebelumnya. Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang dekat dengan Allah tidak merasa takut mengenai semua hal yang akan terjadi dimasa mendatang. Mereka juga tidak akan merasa sedih mengenai hal-hal yang terjadi dimasa lalu, kata sedih di sini bermakna sesuatu hal yang negatif yang pernah terjadi di masa lalu. Rasa sedih muncul ketika seseorang kehilangan sesuatu yang dia sukai atau memikirkan sesuatu yang dianggapnya tidak baik, ketika seseorang menyadari bahwa semua hal yang kita miliki adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya, kemudian dia juga menyadari bahwa semua yang dikasih oleh Allah itu baik. Kesadaran inilah yang membuat seseorang tidak merasa takut dan sedih atau tidak berlarut dalam kesedihan. Seseorang yang benar-benar beriman kepada Allah ketika dia ditimpa masalah ekonomi, fisik dan sebagainya, dia selalu berpikir bahwa Allah menguji dirinya agar lebih dekat dengan Allah Swt.<sup>68</sup>

### 3. Term *Halū'a*

Kata *halū'a* secara bahasa diartikan dengan “serakah dan kesedihan yang berlarut” isim masdarnya adalah *Halū'an* yang berarti kecemasan, kekhawatiran atau kesedihan yang mendalam. Artinya, apabila dia mengalami kesusahan dia mengeluh dan apabila dia diberikan kesenangan dan kebaikan dia sangat

<sup>67</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, “Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur,” Jilid 2 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), 1828.

<sup>68</sup> M Quraish Shihab, “Tafsir Al-Misbah,” *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, vol 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 111–114.

serakah.<sup>69</sup> Kata ع ل • disebutkan hanya 1 kali di dalam al-Quran yaitu pada surah al-Ma‘ārij (70): 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Terjemahan: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir”.<sup>70</sup>

Dalam ayat ini al-Qur'an menggambarkan manusia dengan sifat "suka mengeluh" saat mengalami kesulitan dan kesedihan. Mereka cenderung berpikir bahwa kesedihan yang dialami akan berlangsung selamanya, mereka juga berpikir bahwa dimasa depan hidup mereka penuh dengan penderitaan. Akhirnya, mereka membiarkan hati mereka dengan berbagai macam kesedihan dan keburukan tanpa pernah bayangkan bahwa dengan berharap pada Allah pasti kesedihan itu akan hilang.

Selain itu, ayat ini menggambarkan manusia dengan sifat “serakah” atas apa yang dia peroleh. Dia serakah karena berpikir bahwa apa yang dia dapatkan itu adalah usahanya sendiri tanpa bantuan Allah. Ini yang menyebabkan dia terikat dengan kekayaannya dan menjadi budak atas keserakahannya karena dia tidak memahami asal usul dari rezeki yang Allah berikan kepadanya. Saat ditimpa kesusahan suka mengeluh, saat dia mendapatkan kebaikan dia melupakan siapa pemberi atas kebaikan dan kesenangan yang dia peroleh.

Maka dari itu, beriman kepada Allah merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Beriman kepada Allah tidak hanya sekedar ucapan dengan kata-kata. Namun, beriman merupakan keadaan jiwa dan panduan kehidupan, serta sikap hidup yang benar terhadap aturan, nilai dan segala situasi. Jika seseorang sudah kehilangan kekuatan iman yang menguatkan dan mengarahkannya maka akan seperti daun yang ditiup angin. Dia akan terus gelisah dan merasa ketakutan saat mengalami kesulitan dia mengeluh dan saat merasakan kesenangan dia sangat serakah. Namun, jika seseorang beriman,

<sup>69</sup> Imam Asy-Syaukani, “*Tafsir Fathul Qadir*,” Jilid 11 (Beirut, 1829), 603–604.

<sup>70</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur’an, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, 842.

maka dia akan selalu tenang dan seimbang karena selalu terhubung dengan Allah Swt.<sup>71</sup>

M. Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan dalam kitab tafsir *Qur'anul Majid An-Nūr* bahwa Manusia biasanya cenderung bersikap negatif dan serakah. Ketika menghadapi kesulitan atau penderitaan sering mengeluh dan mengadu pada orang lain. Namun, ketika memiliki kekayaan, kesehatan, mereka tidak menggunakannya untuk berbagi dengan orang lain. Seharusnya manusia lebih fokus mencari amal baik untuk mempersiapkan bekal untuk diakhirat, bukan lebih fokus pada dunia karena segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia itu hanyalah bersifat sementara.<sup>72</sup>

*Thabāthabā'i* menyatakan bahwa Allah telah memberikan kelebihan pada semua manusia bukan hanya untuk mendapatkan hal-hal baik maupun hal-hal buruk yang bermanfaat atau tidak, tetapi untuk mencapai kebaikan dan manfaat. Bukan juga mencapai kebaikan dan manfaat dalam dirinya ataupun orang lain. Tetapi apa yang dianggapnya baik dan bermanfaat bagi dirinya. Keinginan yang menggebu-gebu inilah yang membuat dia kebingungan dan ragu ketika dihadapkan dengan kesusahan dan ketika dia memperoleh kebaikan dia hanya fokus pada dirinya tidak memperdulikan orang lain kecuali dia menanggapi bahwa jika dia memberikan kebaikan pada orang lain maka dia akan mendapatkan kebaikan dan manfaat yang lebih besar. Maka dari itu, ketika mendapatkan kesusahan dia mengeluh dan ketika mendapatkan kebaikan dia serakah sehingga menimbulkan kegelisahan yang mendalam.<sup>73</sup>

Dari ayat ini bisa diambil pelajaran bahwa Allah telah menganugerahkan kelebihan pada setiap manusia, jangan sering mendengarkan penilaian negatif dari orang lain karena jika ingin memperoleh kebahagiaan maka lebih memperbanyak bersyukur atas apa yang Allah Swt berikan kepada hamba-Nya. Jangan banyak mengeluh, gelisah dan sebagainya karena Allah bersamahamba-

---

<sup>71</sup> Sayyid Quthb, "Tafsir Fi Zhilalil Qur'an," *Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2001), 24.

<sup>72</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, "Tafsir *Qur'anul Majid An-Nuur*," Jilid 5 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002.), 4349.

<sup>73</sup> M Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah," *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 14 ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 441–442.

Nya. Orang yang selalu bersyukur akan lebih banyak menghargai dirinya dan tidak mempedulikan komentar buruk dari orang lain karena kebahagiaan itu kita yang ciptakan bukan orang lain.

## B. Cara Mengatasi *Insecure* dalam Al-Qur'an

Dari penafsiran dan penjelasan dari 3 ayat di atas dapat didapati beberapa cara agar seseorang tidak lagi *insecure* pada hal-hal yang di luar kemampuannya atau *insecure* pada hal-hal duniawi. Yaitu;

### 1. Shalat

Shalat merupakan tiang agama, ketika manusia ingin mendekatkan diri kepada Allah, ingin hidupnya tidak penuh dengan kegelisahan, ketakutan, kesedihan maka jangan tinggalkan shalat. Seperti yang dijelaskan pada surah al-Baqarah (2): 239

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Terjemahan: “Jika kamu berada dalam keadaan takut, salatlah dengan berjalan kaki atau berkendaraan. Lalu, apabila kamu telah aman, ingatlah Allah (salatlah) sebagaimana Dia telah mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui.”<sup>74</sup>

Ayat ini menjelaskan betapa pentingnya shalat bagi umat muslim meskipun dalam kondisi tidak aman maupun dalam kondisi apapun, kaum muslimin diwajibkan agar menjaga shalatnya. Shalat adalah pelindung bagi umat muslim karena dengan shalat umat islam dapat terhubung dengan Allah dalam keadaan takut, sedih dan gelisah, saat kita sholat dan curhat kepada Allah maka hati kita akan lega. Allah akan mengangkat derajat manusia dan memberikan ketenangan disaat kita dalam keadaan sedih dan gelisah.<sup>75</sup>

Umat Islam diajarkan untuk tidak henti-hentinya mengingat akan kematian karena kematian dianggap sebagai pintu menuju kehidupan yang selamanya. Rasulullah SAW pernah menyatakan bahwa seseorang yang paling bijaksana adalah seseorang yang berhenti mengingat akan kematian. Memikirkan tentang

<sup>74</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 52.

<sup>75</sup> Quthb, “*Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*,” Jilid 1, 307.

kematian mendorong individu untuk menikmati setiap momen yang dialami saat ini, karena esensi dari kehidupan terletak pada saat ini, tidak peduli apapun situasi dan kondisinya. Dengan melepaskan semua kekhawatiran terhadap masa depan dan penyesalan akan masa lalu, seseorang dapat memanfaatkan sepenuhnya waktu yang dimiliki saat ini. Dalam kesadaran akan hal itu, manusia harus menyadari bahwa aset paling berharga yaitu kehidupan saat ini.

Tidak ada yang bisa memberi manusia kehidupan yang sejati kecuali menerima kenyataan akan kematian. Karena jika terus hidup dalam kegelisahan akan masa depan kesedihan atau penyesalan terhadap masa lalu, maka seseorang akan kehilangan arti hidup. Kebahagiaan yang hakiki terjadi ketika seseorang sudah tidak tergoyahkan oleh dunia. Ini tercapai jika orang menyerahkan diri kepada Allah dan menjalani segala ketentuannya dengan ikhlas.

Dalam islam kebahagiaan berhubungan dengan nafsu mutmainah. Nafsu mutmainah adalah keadaan jiwa yang merasa tenteram dan puas karena telah mencapai kedamaian batin dengan menerima kebenaran ilahi. Jiwa yang tidak tergoda dengan mewahnya dunia bisa membuat seseorang menerima dirinya yang sekarang. Hal ini terbukti dari semua perbuatan baik yang dia lakukan. Nafsu murmainah merupakan dorongan yang dipenuhi oleh cahaya yang membawa kesucian ke dalam hati manusia dengan menghapus kebiasaan buruk dan memperbanyak sifat-sifat yang baik. Hal ini membawa kedamaian dan ketenangan pada batin seseorang. Mereka yang mencapai tahap ini sering kali memiliki perasaan yang mulia sepertibkasih sayang, rasa syukur, kepuasan, dan ketakutan akan Tuhan.<sup>76</sup>

## **2. Sabar**

Di dunia ini manusia dihadapi dengan kemungkinan, baik itu yang sesuai dengan keinginan atau tidak. Dalam menghadapi hal yang tidak sesuai dengan keinginan, seseorang perlu bersabar agar bisa mendapatkan keberuntungan dihidupnya. Setiap individu mengalami tantangan hidup yang berbeda, beberapa

---

<sup>76</sup> Wibowo, *The Islamic Way of Happiness*. 28-29

diantaranya menyesal, putus asa, dan tidak sabar, sementara yang lain disaat mengalami tantangan hidup tetap bersabar dan berserah diri kepada Allah dengan ikhlas. Rasulullah SAW menerapkan kesabaran dengan bentuk apapun dalam hidupnya, yang di mana kesabaran ini menjadi pertahanan yang kuat dalam menghadapi semua tantangan dan rintangan. Terutama dalam menyebarkan dakwahnya. Dalam jangka waktu 13 tahun menyebarkan dakwahnya, beliau menghadapi banyak tantangan hidup, dimulai dari kaum Quraisy yang menolak menerima dakwahnya. Beliau diperlakukan buruk, dihina, disakiti, baik secara ucapan maupun perbuatan. Namun, beliau tidak pernah menyerah atas memperjuangkan dakwahnya. Jika beliau tidak memiliki kesabaran kemungkinan misinya dalam menyebarkan dakwah tidak berhasil.<sup>77</sup> Sebagaimana Firman Allah dalam surah al-Baqarah (2): 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahan: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.<sup>78</sup>

Kesabaran terbagi menjadi tiga, pertama yaitu kesabaran dalam melakukan kebaikan ketaatan kepada Allah SWT, kedua kesabaran untuk lebih dekat dengan Allah dan yang ketiga yaitu kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan cobaan serta menerima cobaan dengan lapang dada dan berdzikir. Abdur Rahman bin Zaid bin Aslam juga menyebutkan dua jenis kesabaran: pertama, sabar dalam melakukan yang disenangi Allah meskipun sulit, dan kedua, sabar dalam menjauhi yang dibenci Allah meskipun sangat diinginkan oleh hawa nafsu. Orang yang mampu melakukan kedua hal tersebut bisa disebut benar-benar sabar.<sup>79</sup>

<sup>77</sup> Syofrianisda, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental,” *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 2017, 152–154.

<sup>78</sup> Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur’an, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, 31.

<sup>79</sup> Abdullah bin Muhammad Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 1 (Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2004), 303-304

Seperti pada kisah sahabat Rasulullah yaitu Julaibib RA. Beliau adalah seorang budak, miskin dan fisiknya tidak menarik. Ketika beliau datang melamar setiap wanita selalu ditolak, pada akhirnya Julaibib sedih dan merasa *insecure* karena tidak ada yang menarik dari dirinya. Julaibib kemudian pergi ke Masjid dan merenungi tiba-tiba Nabi Muhammad Saw datang padanya dan bertanya “Wahai Julaibib ada apa dengan kamu”, Julaibib pun menjawab “Ya Rasulullah tidak ada wanita yang mau menikah dengan saya, apakah di akhirat ada wanita yang mau dengan saya?” kemudian Rasulullah Saw menjawab “Tenang wahai Julaibib kamu akan mendapatkan istri di dunia dan akhirat yang cantik, shalehah dan kaya”. Kemudian Julaibib datang pada kepala suku dan melamar putrinya dengan membawa nama Nabi Muhammad SAW. Lalu wanita itu menerima lamaran dari Julaibib, wanita itu berpikir kalau sudah diperintahkan dan diridhai Allah dan Rasul berarti itu baik. Menikahlah Julaibib dengan wanita itu, wanita yang shalehah, berpendidikan dan kaya. Inilah hadiah yang Julaibib dapatkan karena selalu sabar dan tetap taat pada perintah Allah. Jadi jangan *insecure* ketika memiliki fisik yang kurang menarik, harta yang sedikit, pengetahuan yang sedikit, karena semua akan lenyap ketika kita meninggal dunia. Tetaplah *bedo’*a dan meminta pertolongan pada Allah.<sup>80</sup>

### 3. Dzikir

Dzikir mencakup pemahaman akan keberadaan Allah SWT yang selalu ada disetiap waktu dan tempat, serta kesadaran akan hubungannya dengan makhluk-Nya. Ini mencakup pengetahuan Allah tentang segala hal dalam alam semesta ini, setra dukungan dan perlindungan-Nya terhadap hamba yang taat, dzikir menjadi dorongan utama untuk mengikuti petunjuk-Nya dan bahkan hidup bersama-Nya. Berdzikir adalah salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah. Melalui dzikir, manusia bisa menghindari bencana dan mengurangi kesulitan, sehingga musibah yang datang menjadi lebih ringan. Ketika dihadapkan dengan bencana, mereka mencari perlindungan pada Allah dengan lebih banyak

---

<sup>80</sup> Hanan Attaki, “Kisah Julaibib Sahabat Nabi Muhammad SAW”, Media Elektronik, Bahagia TV, <https://youtu.be/hUfzkayscCE?si=HO0025O7hhm871vU>

berdzikir. Orang yang selalu berdzikir tidak akan khawatir dan sedih ketika menjalani hidup, tidak ragu dalam mengikuti kebenaran, tidak dendam dan iri hati pada orang lain. Mereka akan merasakan ketenangan hati dan kedamaian jiwa. Seperti pada kisah Nabi Yunus yang ada di dalam perut ikan paus dalam keadaan yang gelap hingga Nabi Yunus mengalami kegelisahan sampai akhirnya Nabi Yunus bertanya-tanya, apakah dia akan selamat? Allah mengajarkan Nabi Yunus untuk berdzikir agar dijauhi dari segala kesulitan, ketika kita yakin dengan Allah dan berharap hanya kepada Allah, maka Allah akan menurunkan kuasanya, membuka segala kesuliatan dan memberikan semua kemudahan jauh dibandingkan dengan apa yang kita bayangkan karena Allah yang Maha memberi solusi atas segala hal. Hilangkan semua pikiran-pikiran negatif terhadap Allah SWT. Kemudian Nabi Yunus terus berdzikir lalu Allah menyelamatkan Nabi Yunus dari dalam perut ikan paus. Dari sini kita bisa belajar ketika kita dihadapkan dengan kegelisahan, kesedihan, kesulitan maka kita harus mengingat Allah dengan berdzikir.<sup>81</sup> Dzikir adalah sumber kebahagiaan manusia yang bisa dimanfaatkan dalam setiap keadaan. Dzikir membawa kegembiraan walaupun hati sedang gelisah, sedih dan takut.<sup>82</sup>

#### **4. Bersyukur**

Rasa syukur merupakan kekuatan utama untuk mencapai kehidupan yang lebih baik lagi, hal ini juga yang membantu seseorang dalam menemukan maksud dan tujuan hidupnya. Menurut Froh, Miller dan Snyder bersyukur dapat membawa kebahagiaan, serta menciptakan sifat optimisme, dan rasa puas akan hidup karena hal tersebutlah merupakan yang utama dalam mencapai kebahagiaan. Sedangkan menurut Emmons menekankan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih kreatif, bersemangat, percaya diri, memiliki kontrol diri serta dapat mengatasi permasalahannya dengan efektif. Orang-orang yang

---

<sup>81</sup> Adi Hidayat, "Hikmah Kisah Nabi Yunus Dzikir saat Lockdown" Media Elektronik, Adi Hidayat Official, <https://youtu.be/rF2ph2Xkzkg?si=1inJVixyfTpVvKDn>

<sup>82</sup> Umar Latif, "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5 (2022): 30–35.

menghargai setiap kehidupannya dapat menerima segala aspek mengenai dirinya sendiri baik itu hal yang baik atau pun sesuatu yang buruk mengenai dirinya.<sup>83</sup>

Hidup akan menjadi indah jika kita bersyukur kepada Allah karena dengan bersyukur, kebahagiaan akan muncul dengan sendirinya meskipun orang lain tidak menghargainya. Pada tahun 7 Hijriah terjadi perang khaibar yang melibatkan orang islam dan orang-orang yahudi. Perang ini sangat penting karena ketika memenangkan perang ini, islam akan mudah tersebar di kota Mekkah dan sekitarnya. Peperangan ini dimenangkan oleh umat Islam, pemimpin dari kaum yahudi mempunyai anak bernama Shafiyah binti Huyay. Orang yahudi banyak yang gugur dalam peperangan itu termasuk pemimpinnya dan suami dari Shafiyah binti huyay. Akhirnya Shafiyah tidak mempunyai siapa-siapa lagi. Kemudian Nabi Muhammad Saw memberikan 2 pilihan kepada Shafiyah, pilihannya yaitu dimerdekakan lalu kembali kepada kaumnya atau pilih menjadi istri Rasulullah dan masuk Islam. Shafiyah memilih pilihan kedua yaitu menikah dengan Rasulullah dan menjadi seorang muslim, kemudian menikahlah Shafiya dan Nabi Muhammad SAW. Setelah menjalani kehidupan sehari-hari Shafiyah merasa *insecure* dengan golongannya karena keluarga dan istri-istri Nabi Muhammad mengatakan padanya kalau dia bukan dari keturunan Arab. Kemudian Shafiyah memberitahukan kepada Rasulullah. Rasulullah SAW pun menghibur Shafiyah RA dengan mengatakan “Wahai Shafiyah kenapa engkau bersedih, Sesungguhnya suamimu adalah aku yang merupakan seorang Nabi, pamanmu adalah Musa A.S dan ayahmu dari keturunan Harun A.S yang merupakan keturunan para Nabi”. Dari kata-kata Rasulullah membuat Shafiyah tidak merasa *insecure* lagi.<sup>84</sup>

Contoh lainnya, seperti kita melihat satu keluarga bepergian dengan sepeda motor tua di tengah keramaian kota. Seorang anak kelas satu SD duduk di depan ayahnya, sementara dua anak kecil lainnya berada di antara ibu dan ayahnya, dan ibunya pun duduk di deretan paling belakang hampir tidak memiliki

---

<sup>84</sup>Oki Setiana Dewi, “*Insecure-nya Shafiyah binti Huyay Istri Rasulullah Yang Cerdas*”, Media Elektronik, Oki Setiana Dewi Official, <https://youtu.be/ltonC7-kdP0?si=rU1CY6abi5MeFexk>

tempat di motor itu. Akan tetapi bagi orang yang menggunakan mobil, mungkin pemandangan seperti itu terlihat menyedihkan. Namun, tanpa disadari, keluarga tersebut sedang merasakan kebahagiaan yang luar biasa. Mereka merasa bersyukur bisa bepergian bersama keluarga tersayang, menikmati anugerah-Nya hidup, walaupun hanya menggunakan sepeda motor sebagai sarana transportasi. Mereka tidak merasa iri terhadap para pengguna mobil sebagai sarana transportasinya. Karena pada akhirnya, mereka percaya bahwa Allah telah menjamin segala kebutuhan makhluk-Nya. Jadi bersyukurlah setiap harinya atas nafas yang terus mengalir, tubuh yang sehat, makanan yang diberkahi, pekerjaan yang penuh keberkahan, orang-orang yang setia dan segala yang kita miliki hingga saat ini. Kebahagiaan tidak hanya datang saat kita memiliki segalanya. Akan tetapi kebahagiaan akan terus hadir jika kita bersyukur atas apa yang kita miliki saat ini. Bukan kebahagiaan yang menghasilkan rasa syukur, akan tetapi rasa syukur terhadap apa yang ada dalam diri kita yang membawa kebahagiaan.<sup>85</sup>

Anugerah yang diberikan Allah kepada manusia itu berbeda-beda, jangan merasa sedih karena dengan perbedaan ini membuat manusia saling membutuhkan, tidak perlu gelisah dengan nikmat yang Allah berikan, perasaan khawatir tidak bisa menolak fakta kalau Allah bersama hamba-Nya.

---

<sup>85</sup> Malik Al-Mughis and dkk, *99 Pesan Positif Untuk Jiwa-Jiwa Yang Insecure Dan Flop* (Semarang: Syalahmat publishing, 2023). 15-16

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *Insecure* merupakan perasaan tidak percaya diri, gelisah, takut, sedih dan sebagainya. Meskipun di dalam al-Qur'an tidak ada pembahasan secara langsung tentang *insecure*, tapi al-Qur'an mempunyai makna yang sama untuk menggambarkan perasaan yaitu lafadz *khauf* yang bermakna takut terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan yang masih dalam perkiraan, kata *huzn* yang bermakna sedih yaitu perasaan sedih yang disebabkan sesuatu buruk yang pernah terjadi yang bisa disebabkan juga oleh trauma buruk yang terjadi dimasa lalu, dan *halu 'a* yaitu perasasan gelisah dan cemas ketika mengalami takut dan kesedihan. Al-Qur'an adalah petunjuk dan pedoman bagi umat Islam jadi ketika kita bingung dengan sesuatu hal dalam mencari penyelesaiannya maka kita langsung saja merujuk pada ayat-ayat al-Qur'an.

Orang yang mengalami *insecure* mengenai hal-hal duniawi adalah orang yang tidak bersyukur atas apa yang dimilikinya, untuk itu ditemukan cara penyelesaiannya, yaitu;

1. Pada surah al-Baqarah: 155 mengajarkan untuk menjaga shalat ,sabar, dan mengingat Allah dengan cara berdzikir agar orang yang mengalami *insecure* tidak takut dan tetap sabar dalam menghadapi sesuatu.
2. Pada surah Yūnus: 62 memberitahukan bahwa orang yang benar-benar beriman tidak akan sedih dan takut ketika sesuatu menimpanya.
3. Pada surah al-Ma'ārij: 19 mengajarkan agar manusia jangan terlalu mengeluh atas apa yang Allah berikan karena jika Allah sudah memberikan kesusahan atau kebaikan itu berarti terbaik buat hamba-Nya.

#### **B. Saran**

Dari pemaparan di atas mengenai *insecure* dalam perspektif al-Qur'an diharapkan bisa membantu para pembaca agar menambah wawasan untuk

meneliti tema yang sama, diharapkan juga untuk orang yang *insecure* agar menjadikan *insecure* sebagai pengembangan diri jangan karena dengan *insecure* kalian menjadi *down* dan tidak berusaha. Penulis meminta maaf sebesar-besarnya untuk para pembaca atas kurangnya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

### A. Buku

- Abdul Baqi, Muhammad Fuad, “*al-Mu‘jam al-Mufahras li al-Fazil Qur’an al-karim*” (Kairo: Dar El Hadith, 2007)
- Abdurrahman bin Isaq Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi’i, 2004.
- Al-Mughis, Malik dkk. *Tuhan Maaf Aku Kurang Bersyukur*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2023.
- . *.99 Pesan Positif Untuk Jiwa-Jiwa Yang Insecure Dan Flop*. Semarang: Syalahmat publishing, 2023.
- Al-Syaukani, Imam. “Tafsir Fathul Qadir,” Beirut, 1829.
- Ara, Sabrina. *Berdamai Dengan Rasa Cemas*. Semarang: Syalahmat publishing, 2022.
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Chirzin dkk, Muhammad. “Reformulasi Metode Tafsir Tematik.” *Kajian Metode Tafsir*, Yogyakarta: Q-Media, 2023.
- Karim Amrullah, Abdulmalik, *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 6, Yogyakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1990.
- Quthb, Sayyid. “Tafsir Fi Zhilalil Qur’an.” *Di Bawah Naungan Al-Qur’an*, Jakarta: Gema Insani, 2001.
- . “Tafsir Fi Zhilalil Qur’an.” *Di Bawah Naungan Al-Qur’an*, Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Rohman, Nurwahiddahtur dan Ayu Mustika, Fitri. *Ubah Insecure Jadi Bersyukur*. Semarang: Syalahmat publishing, 2022.
- Shihab, Quraish, *Kaidah Tafsir*, Tangerang: Lentera Hati, 2021.
- . “Tafsir Al-Misbah.” *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- . “Tafsir Al-Misbah.” *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2019.

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.

## **B. Artikel/Jurnal**

Adlini dkk, Miza Nina, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022):

Syukran, Agus Salim, "Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia." *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* 1, no. 2 (2019)

Alurmei dkk, Wahyu Aulizalsini, "Rasa Insecure Pada Remaja Terhadap Hubungan Sosialnya." *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2024,

Daulay dkk, SalimmSaid "Pengenalan Al-Quran." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 5 (2023).

Fadhilla, Fathia Yasmin and Arie Rihardini Sundari. "Insecurity Remaja Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Brebes Jawa Tengah." *Jurnal Edukasi Dan Multimedia*, 2023.

Fain Putri, Syfa'ul Ain. "Peran Al-Quran Dalam Mengatasi Rasa Insecure," 2022.

Faizin, T. "Perspektif Komunikasi Antar Pribadi: Perspektif Mekanistik, Psikologis, Interaksi Dan Perspektif Pragmatis." *Jurnal Al-Fikrah* 4, no. 1 (2015).

Fauziah dkk, Amira. "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu'dan Huzn)." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2023, 41.

Harnata dkk, Agresta Armando, "Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok" 4, no. 3 (2023).

Hasanah, Wahdah Oktafia, and Fara Tiara Haziz. "Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2021.

Huda, Nur. "Konsep Percaya Diri Dalam Al - Qur'an Sebagai Pembentukan Karakter Bangsa." *Inovatif* 2, no. 2 (2016).

- Insyirah Qatrunnada, Jihan dkk. "Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam." *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 2022.
- Khairiyah, Lathifah, and Nofha Rina. "Komunikasi Keluarga Dalam Pemaknaan Insecure Pada Diri Remaja Akhir." *Ilmu Komunikasi*, 2024,
- Khoirunnisa, Alfina Rizqi, and Ulfah Rahmawati. "Insecure in Qur ' Anic Perspective." *The Ushuluddin International Student Conference*, 2023, 26.
- Latif, Umar. "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5 (2022)
- Melinsa dkk, Ami Kurnia. "Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur." *Jurnal of Islamic Guidance and Conseling*, 2023.
- Mukhsin. "Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena Insecure Perspektif Abdullah Saeed."
- Nopiyanti dkk, Pipit, "Strategies to Overcome Insecurity in 10th Grade PPLG (Software and Game Development) B Students at SMK Negeri 5 Surakarta." *JIPM:Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3 (2023).
- Nurtsalitsa, Wahyu Alfiati. "Analisis Wacana Mengatasi Insecure Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name Karya Alvi Syahrin," 2021, 153.
- Ratnawati, Dewi, And Ahmad Zainal Abidin. "Implementasi Konsep Pendidikan Humanistik Dalam Perspektif Al-Qur'an Surat Al-Isra' Ayat 70." *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam* 7, No. 2 (2019).
- Rozak, Abd. "Al-Qur'an, Hadits, Dan Ijtihad Sebagai Sumber Pendidikan Islam." *Journal of Islamic Education* 2, no. 2 (2019).
- Sabil, Rahmania, and Rosa Karnita. "Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja." *Komunikasi Visual Itenas*, 2022.
- Sari, Milya. "Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang Ipa Dan Pendidikan Ipa , Issn : 2715-470x (Online), Penelitian Kepustakaan ( Library Research ) Dalam Penelitian Pendidikan Ipa," 2020.
- Syauqii, Fachri. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis." *Communication & Social Media* 2, no. 2 (2022).

- Syofrianisda. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental.” *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2017.
- Fadel Isra Putra, M and Cici Emilia Sukmawati. “Psikoedukasi Mengenai Insecure Di Sdn Kalijati I.” *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa* 2, no. 2 (2022).
- Wibowo, Agung Setiyo. *The Islamic Way of Happiness*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020.
- Yamani, Moh. Tulus. “Memahami Al-Qur’ an Dengan Metode Tafsir Maudhu’i.” *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2015.
- Zulfikar, Eko, and Iskandar Iskandar. “Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur’an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan.” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Al-Hadits*, 2023.
- Zulheldi. “*Tafsir Maudhu’i (Tafsir Tematik)*, Jurnal Ilmu al-Qur’an dn hadis, 2015.

### C. Youtube

- Attaki, Hanan “*Kisah Julaibib Sahabat Nabi Muhammad SAW*”, Media Elektronik, Bahagia TV, <https://youtu.be/hUfzkayscCE?si=HO0025O7hhm871vU>
- Hidayat, Adi “*Hikmah Kisah Nabi Yunus Dzikir saat Lockdown*” Media Elektronik, Adi Hidayat Official, <https://youtu.be/rF2ph2Xkzkg?si=1inJVixyfTpVvKDn>
- Setiana Dewi, Oki “*Insecure-nya Shafiyah binti Huyay Istri Rasulullah Yang Cerdas*”, Media Elektronik, Oki Setiana Dewi Official, <https://youtu.be/ltOnC7-kdP0?si=rU1CY6abi5MeFexk>