

**MAKNA *INSECURE* DALAM TAFSIR *AL-MISHBĀH*  
PERSPEKTIF DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**oleh:**

**SALSABILA ANIL JANNAH**

**200204110063**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS SYARIAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2023**

**MAKNA *INSECURE* DALAM TAFSIR *AL-MISHBĀH*  
PERSPEKTIF DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**oleh:**

**SALSABILA ANIL JANNAH**

**200204110063**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS SYARIAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2023**

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan, penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

#### **MAKNA *INSECURE* DALAM TAFSIR AL-MISBAH PERSPEKTIF DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG**

Benar benar merupakan karya ilmiah yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika di kemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai persyaratan predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 30 November 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular meter stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code 'BAFAJX774378360'. The signature is written in a cursive style.

Salsabila Anil Jannah

NIM. 200204110063

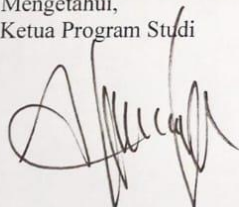
#### HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Salsabila Anil Jannah dengan NIM 200204110063 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Judul:

#### MAKNA *INSECURE* DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH PERSPEKTIF DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG

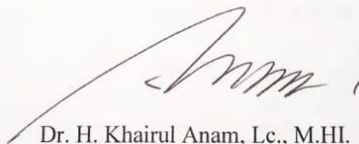
Maka Pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Ali Hamdan, MA., Ph.D  
NIP. 197601012011011004

Malang, 29 November 2023  
Dosen Pembimbing



Dr. H. Khairul Anam, Lc., M.HI.  
NIP. 196807152000031001


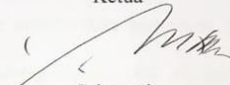

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dewan Penguji Skripsi Saudara Salsabila Anil Jannah NIM 200204110063 mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

**MAKNA *INSECURE* DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH PERSPEKTIF DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG**

Telah dinyatakan lulus dengan nilai: 87

Dengan Penguji:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Miski M. Ag<br>NIP. 19901010052019031012                 | (  )<br>Ketua          |
| 2. Dr. H. Khoirul Anam Lc, M. H<br>NIP. 196807152000031001  | (  )<br>Sekretaris     |
| 3. Dr. Moh. Toriquddin Lc, M. HI<br>NIP. 197303062006041001 | (  )<br>Penguji Utama |

Malang, 19 Desember 2023



Prof. Dr. Sudirman M.A

NIP. 197708222005011003

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* rabbil 'alamiin, atas berkat nikmat iman, islam, ilmu dan hidayah Allah SWT kepada kita semuanya. Shalawat serta salam kita haturkan kepada Rasulullah SAW yang telah memberikan uswatun hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syar'i. Dengan penuh bangga, akhirnya skripsi ini dapat disajikan sebagai hasil penelitian yang berjudul "**Makna *Insecure* Dalam Tafsir *al-Mishbāh* Perspektif Dosen Psikologi UIN Malang**". Penelitian ini dilakukan untuk mendalami pemahaman tentang fenomena *insecure* yang terjadi di masyarakat dalam kajian penafsiran ayat-ayat al-Qur'an dan aspek-aspek teori psikologi.

Harapan penulis adalah agar skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam mengatasi perasaan *insecure* yang sering dialami oleh masyarakat kita saat ini. Skripsi ini diharapkan menjadi referensi dan sumber inspirasi bagi peneliti lain yang tertarik dalam bidang ini. Apresiasi dan terima kasih disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Sudirman, MA., selaku Dekan Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.HI., selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencurahkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian skripsi.
5. Segenap dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua dengan niat yang ikhlas, semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
6. Fuji Astutik, M.Psi., Dr. Yulia Solichatun, M.Si. dan Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., dosen Fakultas Psikologi UIN Malang selaku informan dalam wawancara yang penulis lakukan.
7. Keluarga yang amat ananda cintai, Ayah, Mama dan Adik Khafin yang telah banyak memberikan dukungan dan turut menjadi alasan penulis untuk bertahan dan menyelesaikan masa pendidikan dengan baik.
8. Rizki Utama, kekasih hati sekaligus pendukung penuh dan penyemangat terbaik. Terimakasih telah menemani masa-masa sulit penyelesaian tugas akhir ini.
9. Syu'aibatul Ifitah dan Nilna Aisyi, sahabat terbaik yang selalu siap sedia membantu apapun selama di kota perantauan. Semoga kalian turut kuat dan bertahan.

10. Teman-teman Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir angkatan 2020 yang telah berjuang bersama, kalian telah mewarnai kehidupan selama menempuh pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

11. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan semangat namun belum dapat penulis sebutkan dalam kesempatan ini.

Dengan demikian penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak untuk membangun dengan baik skripsi yang telah rampung penulisannya ini. Semoga kebahagiaan, keberkahan bagi semua pihak yang telah membantu mewujudkan hadirnya penelitian dalam skripsi ini. Aamiin.

Malang, November 2023

Penulis



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan konversi tulisan Arab ke dalam huruf latin atau tulisan Indonesia, dan bukan terjemahan dari bahasa Arab ke bahasa Indonesia. Dalam kategori ini, termasuk penulisan nama Arab yang berasal dari bangsa Arab, sementara nama Arab yang berasal dari bangsa lain ditulis sesuai ejaan dalam bahasa nasional atau sesuai dengan bahasa yang dijadikan acuan. Pedoman transliterasi ini merujuk pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan- Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543b/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992.

### A. KONSONAN

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

ا	ا	ض	= ḍ
ب	b	ط	= th
ت	t	ظ	= ḏ
ث	th	ع	= ‘
ج	j	غ	= gh
ح	h	ف	= f
خ	kh	ق	= q
د	d	ك	= k

ذ	dh	ل	= l
ر	r	م	= m
ز	z	ن	= n
س	s	و	= w
ش	ṣ	ه	= h
ص	ḍ	ي	= y

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## B. VOKAL

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
-------	------	-------------	------

أَيّ	Fatḥah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fatḥah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ: *kaifa*

هَوَّلَ: *hauḷa*

### C. MADDAH

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آِ	Fatḥah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
إِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
أُ	Ḍammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ: *māta*

رَمَى: *ramā*

قِيلَ: *qīla*

يَمُوتُ: *yamūtu*

### D. TA MARBŪṬAH

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

#### **E. SYADDAH (TASYDĪD)**

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا *rabbānā*

نَجَّيْنَا *najjainā*

الْحَقُّ *al-ḥaqq*

الْحَجُّ *al-ḥajj*

نُعِمُّ *nu''ima*

عَدُوُّ *aduwwu'*

Jika huruf *ber-tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharkat *kasrah* ( ِ ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī). Contoh:

عَلِيّ *‘Alī* (bukan *‘Aliyy* atau *‘Aly*)

عَرَبِيّ *Arabī* (bukan *‘Arabiyy* atau *‘Araby*)

## F. KATA SANDANG

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma‘rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الرُّزْلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## G. HAMZAH

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya:

تَأْمُرُونَ *ta‘murūna*

النَّوْءُ : *al-nau‘*

سَيِّءٌ *syai'un*

أَمْرٌ *umirtu*

## H. PENULISAN KATA ARAB YANG LAZIM DIGUNAKAN DALAM BAHASA INDONESIA

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari al-Qur'ān), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

*Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafz lā bi khuṣūṣ al-sabab*

### I. LAFZ AL-JALĀLAH (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

الله دِينٌ *dīnnullāh* :

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

## J. HURUF KAPITAL

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang *al-*, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi ‘a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur’ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalā

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
DAFTAR ISI .....	xv
ABSTRAK .....	xviii
ABSTRACT .....	xix
المخلص.....	xx
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah.....	6
C.Tujuan Penelitian .....	7
D.Manfaat Penelitian.....	7
E.Definisi Operasional .....	8
F.Penelitian Terdahulu .....	9
G.Metode Penelitian.....	18
H.Sistematika Penulisan .....	23
BAB II.....	25
TINJAUAN PUSTAKA.....	25
A.Insecure .....	25
B. Tafsir Al-Mishbāh .....	36
C. Metode Tafsir Tematik.....	40



BAB III.....	42
PENAFSIRAN DAN PENANGANAN.....	42
A.Penafsiran ayat-ayat insecure menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah.....	42
B.Makna Insecure Perspektif Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh .....	48
C.Interpretasi Insecure Dalam Tafsir Al-Mishbāh perspektif Dosen Psikologi UIN Malang .....	54
D.Kiat-kiat Menangani Insecure Menurut Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang Dan Tafsir Al-Mishbāh .....	62
BAB IV .....	78
PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
DAFTAR PUSTAKA .....	81
PEDOMAN WAWANCARA.....	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	15
--------------	----

## ABSTRAK

Jannah, Salsabila Anil. 2023. MAKNA *INSECURE* DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH PERSPEKTIF DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG. Skripsi. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.HI.

---

**Kata kunci:** *Insecure*, Al-Mishbāh, Kesehatan Mental, Al-Quran, Psikologi.

Statistik menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental di Indonesia. Faktor seperti perkembangan zaman dan perubahan nilai-nilai spiritual yang memudar menjadi pemicu timbulnya emosi negatif dan perasaan *insecure*. *Insecure* sebagai reaksi terhadap ketidakpercayaan diri, mengarah pada perilaku tidak sehat dan dampak serius, termasuk penghambatan perkembangan kreativitas dan kemampuan sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pemaknaan Alquran terhadap fenomena *insecure*, melibatkan ahli psikologi dari Fakultas Psikologi UIN Malang. Melalui wawancara terstruktur, studi ini akan menganalisis ayat-ayat terkait dalam tafsir al-Mishbāh karya Quraish Shihab dari perspektif ilmu psikologi, dengan harapan menemukan solusi dan pemahaman holistik terhadap perasaan *insecure* berdasarkan pandangan Alquran dan ilmu psikologi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggabungkan metode kepustakaan dan studi lapangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan wawancara dengan ahli psikologi, khususnya dosen Psikologi UIN Malang, untuk menafsirkan ayat-ayat *insecure* dalam tafsir al-Mishbāh. Jenis data terbagi menjadi primer (hasil wawancara) dan sekunder (tafsir al-Mishbāh dan literatur). Teknik pengumpulan data mencakup metode dokumentasi untuk data kepustakaan dan wawancara untuk data lapangan. Data kemudian diolah melalui tahapan *editing*, *classifying*, *verifying*, *analyzing*, dan *concluding* untuk mendapatkan kesimpulan.

*Insecure* adalah perasaan ketidakmampuan dan ketidakberdayaan, muncul dengan gejala cemas, ketidaknyamanan, takut, khawatir, dan sedih. Penelitian ini mengeksplorasi makna *insecure* dalam tafsir al-Mishbāh, menyoroti terminologi serupa dalam Alquran. Ahli menekankan pengalaman traumatis sebagai pemicu, mengubah pola pikir dan menciptakan distorsi kognitif. Pentingnya mengelola kegagalan dan menghadapi rasa tidak mampu, dengan strategi menetapkan tujuan hidup, mengubah pola pikir, menerima diri, dan bersikap realistis. Integrasi aspek psikologi dan tafsir Alquran memberikan pandangan holistik, dengan ayat-ayat yang mengajarkan ketenangan melalui berdzikir, saling memaafkan, dan keyakinan pada kemudahan di balik kesulitan. Landasan strategi penanganan *insecure* melibatkan menetapkan tujuan hidup, mengubah pola pikir, menerima diri, bersosialisasi, membuka pikiran, dan menciptakan lingkungan yang mendukung.

## ABSTRACT

Jannah, Salsabila Anil. 2023. THE MEANING OF INSECURITY IN THE INTERPRETATION OF AL-MISHBĀH FROM THE PERSPECTIVE OF PSYCHOLOGY LECTURERS AT UIN MALANG. Thesis, Department of Al-Qur'an and Tafsir Science, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Supervisor: Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.HI.

---

**Keywords:** Insecure, al-Mishbāh, Mental Health, Al-Quran, Psychology.

Statistics indicate a rising mental health issue in Indonesia, attributed to factors such as societal development and fading spiritual values triggering negative emotions and insecurity. Insecurity, as a response to self-doubt, leads to unhealthy behavior with serious impacts, including inhibiting creativity and social skills. This research aims to explore the Quranic interpretation of the phenomenon of insecurity, involving a psychologist from the Faculty of Psychology at UIN Malang. Through structured interviews, the study will analyze relevant verses in the interpretation of *Al-Mishbāh* by Quraish Shihab from a psychological perspective, with the hope of finding holistic solutions based on the Quranic and psychological views.

The qualitative research combines literature review and field study methods, employing interview approaches with psychology experts, particularly UIN Malang Psychology lecturers, to interpret insecure verses in *Al-Mishbāh*. Data types include primary (interview results) and secondary (*Al-Mishbāh* interpretation and literature). Data collection involves documentation for literature and interviews for field data. The data is processed through editing, classifying, verifying, analyzing, and concluding stages to derive conclusions.

Insecurity is characterized by feelings of inability and powerlessness, manifesting in symptoms like anxiety, discomfort, fear, worry, and sadness. The study explores the meaning of insecurity in the interpretation of *al-Mishbāh*, highlighting similar Quranic terminology. Experts emphasize traumatic experiences as triggers, altering thought patterns and creating cognitive distortions. Managing failure and confronting inadequacy are crucial, with strategies involving setting life goals, changing detrimental thought patterns, unconditional self-acceptance, and realistic attitudes. Integrating psychological and Quranic aspects offers a holistic perspective, with verses teaching tranquility through remembrance, forgiveness, and faith in ease amidst difficulties. The foundation for insecure handling strategies involves setting life goals, changing thought patterns, self-acceptance, socializing, open-mindedness, and creating a supportive environment.

## الملخص

سلسيلا عن الجنة. ٢٠٢٣. معنى عدم الأمان في تفسير المصباح من وجهة نظر محاضر علم النفس بجامعة UIN مالانج. رسالة ماجستير. قسم الشريعة، كلية علوم القرآن و التفسير، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: (١) الدكتور الحاج خير الأنام.

الكلمات الرئيسية: عدم الأمان، المصباح، الصحة النفسية، القرآن، علم النفس.

تشير الإحصائيات إلى ارتفاع قضية الصحة العقلية في إندونيسيا، يُعزى ذلك إلى عوامل مثل التطور الاجتماعي وتلاشي القيم الروحية الذي يشكل محفزاً لظهور العواطف السلبية وعدم الأمان. عدم الأمان، كرد فعل على الشك في الذات، يؤدي إلى سلوك غير صحي بآثار خطيرة، بما في ذلك تثبيط الإبداع والمهارات الاجتماعية. يهدف هذا البحث إلى استكشاف تفسير القرآن لظاهرة عدم الأمان، بمشاركة أخصائي نفسية من كلية النفسية في جامعة إن مالانج. من خلال مقابلات منظمة، سيقوم البحث بتحليل الآيات ذات الصلة في تفسير المشبه لقريش شهاب من وجهة نظر نفسية، على أمل العثور على حلول شاملة استناداً إلى وجهات نظر القرآن والنفس.

البحث الكيفي يجمع بين طريقتي استعراض الأدب والدراسة الميدانية، حيث يستخدم أساليب المقابلات مع خبراء في علم النفس، خاصةً أساتذة علم النفس في جامعة إن مالانج، لتفسير الآيات غير المؤمنة في المشبه. تشمل أنواع البيانات البيانات الأولية (نتائج المقابلة) والثانوية (تفسير المشبه والأدب). تشمل تقنيات جمع البيانات التوثيق للبيانات الأدبية والمقابلات للبيانات الميدانية. يتم معالجة البيانات من خلال مراحل التحرير والتصنيف والتحقق والتحليل والاستنتاج لاستخلاص الاستنتاجات.

عدم الأمان يتميز بمشاعر عدم القدرة وعدم القوة، ويظهر بأعراض مثل القلق وعدم الارتياح والخوف والقلق والحزن. يستكشف البحث معنى عدم الأمان في تفسير المشبه، مسلطاً الضوء على المصطلحات القرآنية المماثلة. يشدد الخبراء على أن تجارب الصدمات تعتبر حافزاً، مما يغير أنماط التفكير ويخلق انحرافات معرفية. إدارة الفشل ومواجهة عدم الكفاءة أمر حاسم، مع استراتيجيات تشمل تحديد أهداف الحياة وتغيير أنماط التفكير الضارة وقبول الذات بشكل غير مشروط وتبني نهج واقعي. يقدم تكامل الجوانب النفسية وتفسير القرآن منظوراً شاملاً، مع آيات تعلم السكينة من خلال التذكير والمغفرة والإيمان في السهولة في وسط الصعوبات. يستند تأسيس استراتيجيات التعامل مع عدم الأمان إلى تحديد أهداف الحياة وتغيير أنماط التفكير وقبول الذات والتواصل الاجتماعي والفتح العقلي وخلق بيئة داعمة.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Statistik menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan 12 juta diantaranya mengalami depresi. Selain itu, setiap tahun mencatatkan 1.800 kasus bunuh diri, yang berarti bahwa setiap harinya ada 5 orang yang melakukan tindakan tersebut.<sup>1</sup> Data ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat terus meningkat. Gangguan kesehatan mental ini dapat disertai oleh berbagai faktor, seperti kecemasan berlebih, perasaan *insecure*, fluktuasi mood, obsesi, dan faktor-faktor lainnya.

Perkembangan zaman dan pergeseran nilai-nilai spiritual dalam diri seseorang yang semakin pudar, menjadi faktor yang memicu timbulnya emosi negatif dalam tubuh. Emosi negatif ini bersifat reaksi jangka pendek yang berasal dari masalah-masalah pribadi atau peristiwa tertentu yang mengganggu pikiran sadar seseorang.<sup>2</sup> Beberapa faktor lain yang turut menyebabkan munculnya emosi negatif meliputi kebutuhan yang belum terpenuhi, manipulasi dari orang lain, kesulitan dalam kehidupan, dan konflik sosial, seperti hubungan dengan

---

<sup>1</sup>Widyawati, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia", *Rokom*, 07 Oktober 2021, diakses 15 Agustus 2023 <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

<sup>2</sup>Fahmi, "Mengenal Emosi Negatif : Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya", *World Blog*, 9 Maret 2023, diakses 31 Agustus 2023 <https://fahmi.blog.uma.ac.id/2023/03/09/mengenal-emosi-negatif-penyebab-jenis-bahaya-dan-cara-mengendalikannya/>

orang tua, pasangan, teman, dan sebagainya. Fenomena ini memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku seseorang, mempengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri, dan menghasilkan perasaan khawatir dan kurang percaya diri, yang lebih dikenal dengan istilah *insecure*.

Dewasa ini, istilah "*insecure*" sering terdengar dalam lingkungan masyarakat. Secara etimologi, *insecure* berasal dari bahasa Inggris yang merupakan gabungan dari unsur negatif "in" (tidak) dan kata "secure" (aman), yang artinya adalah perasaan tidak aman. *Insecure* dapat diartikan sebagai ketidakamanan diri yang tercermin dalam pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, seperti menganggap orang lain berpotensi berbahaya, merasa pesimis, ditolak, terisolasi, dan sebagainya.<sup>3</sup> Umumnya, tanda-tanda *insecure* muncul melalui rasa takut saat diabaikan oleh orang lain dan kecenderungan untuk menghindari dari keramaian.<sup>4</sup> Perasaan takut ini dapat timbul ketika seseorang merasa bersalah, malu, memiliki banyak kekurangan, dan merasa tidak mampu mengendalikan situasi, sehingga mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Tingginya harapan atau beban yang ditemui oleh masyarakat saat ini seringkali menjadi penyebab kurangnya rasa percaya diri (*self confidence*), yang pada gilirannya dapat meningkatkan perasaan *insecure* pada individu dan mengurangi tingkat kepercayaan diri mereka.

---

<sup>3</sup>Abraham Maslow, "The Pynamics of Psychological Security-Insecurity", *Journal of Insecurity*, 10 (4), 331-344, DOI: 10.1111/j.147-

<sup>4</sup>Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam," *IQ (Ilmu Al Quran): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 02 (2022): 139–52, <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>.

Fenomena *insecure* ini membawa dampak yang sangat serius dalam kehidupan masyarakat, membawa individu kepada perilaku yang tidak sehat, seperti sikap angkuh, perilaku menentang, agresif, kecenderungan untuk melarikan diri dari masalah, penutupan diri dari interaksi sosial, dan sebagainya.<sup>5</sup> Kondisi semacam ini mengganggu ketenangan pikiran individu dan dapat memicu rasa takut yang signifikan dalam berbagai situasi.

Perasaan *insecure* juga sering kali mendorong individu untuk membanding-bandingkan diri dengan orang lain, merasa rendah diri, dan menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berujung pada gangguan mental. Tingkat insecurity yang tinggi dapat menjadi hambatan bagi pengembangan kreativitas, kemampuan sosial, dan kemampuan spiritual seseorang.<sup>6</sup>

Sebagai contoh, kasus yang mencuat adalah meninggalnya aktris dan penyanyi asal Korea Selatan, Choi Jin-Ri, yang disebabkan oleh bunuh diri pada tahun 2019. Diketahui bahwa tekanan yang berasal dari komentar-komentar buruk dari warganet membuatnya merasa *insecure*, yang pada akhirnya menyebabkan keputusan tragis tersebut. Kejadian seperti ini menjadi peringatan akan dampak serius dari perasaan *insecure* terhadap kesejahteraan mental seseorang dan menggambarkan betapa pentingnya untuk menciptakan

---

<sup>5</sup>Maria Yang Roswita, Niniek Kusuma Wardhani, Endang Widyorini, "Negative Parenting Dan Insecure Attachment Dengan Perilaku Disruptive Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 25–32.

<sup>6</sup>Muhammad Syahdat and Subur Wijaya, "Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an," *HIKAMI: JURNAL ILMU ALQURAN DAN TAFSIR* 4, no. 1 (2023): 31–50, <https://doi.org/10.59622/jiat.v4i1.80>.



lingkungan yang mendukung dan mengurangi tekanan negatif dalam masyarakat.<sup>7</sup>

Dalam Alquran, Q.S al-Baqarah ayat 153 menjelaskan salah satu bentuk perasaan *insecure*, yang berbunyi:

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلُونَنَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَجِكُمْ فَأَتَيْتَكُمُ غَمًّا بَعِيًّا  
لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ ۗ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Artinya: (Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada seseorang pun, sedang Rasul yang berada di antara kawan-kawanmu yang lain memanggil kamu, karena itu Allah menimpakan atas kamu kesedihan atas kesedihan, supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari pada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu. Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Ayat ini menggambarkan peristiwa saat pasukan pemanah turun dari lereng gunung ketika terjadi pertempuran Uhud. Beberapa mufasir menyatakan bahwa tindakan ini dipicu oleh kekhawatiran mereka terkait ketidakpartisipasian dalam memperoleh harta rampasan perang (*ghanimah*).<sup>8</sup> Tindakan pasukan pemanah ini mencerminkan sikap yang semata-mata didorong oleh ego, sehingga mereka menjadi tidak peduli dan tidak mematuhi amanat yang telah diberikan oleh Rasulullah.

Tindakan melarikan diri dari tanggung jawab dapat dianggap sebagai bentuk dari rasa tidak percaya diri yang pada akhirnya membuat seseorang

<sup>7</sup>Monica Wareza. “Sulli F(x) Bunuh Diri, Netizen Julid & Kejamnya Industri Kpop”, *CNBC Indonesia*, 19 Oktober 2019, diakses 4 September 2023 <https://www.cnbcindonesia.com/news/20191019172434-4-108342/sulli-f-x--bunuh-diri-netizen-julid-kejamnya-industri-kpop>

<sup>8</sup>Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri, *Sirah Nabawiyah:Perjalanan Hidup Rasul Yang Agung Muhammad*, 27th ed. (Jakarta: Dar al-Haq, 2019), 372.

enggannya mendengarkan masukan dan nasihat dari orang lain. Rasa tidak percaya diri terhadap keyakinan yang telah dibangun dapat menimbulkan perasaan sedih, takut, gelisah, dan kekhawatiran terhadap kehidupan yang dijalani. Inilah yang dikenal sebagai *insecure*, bukan hanya dirasakan oleh beberapa orang saja, melainkan telah menjadi fenomena yang melibatkan banyak individu.

Dalam tafsir al-Mishbāh, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketakutan yang berlebihan dapat merusak jaringan pusat saraf di bagian otak yang terkait dengan kesadaran, bahkan mungkin menyebabkan kehilangan kesadaran. Oleh karena itu, kondisi ketakutan yang sangat ekstrim dapat dibandingkan dengan proses sakaratul maut. Ini menggambarkan dampak serius dari ketidakamanan diri terhadap kesejahteraan mental dan fisik seseorang.<sup>9</sup>

Konsep *insecure* memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan mental, dimana seseorang yang merasakannya cenderung mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam bidang psikologi. *Insecure* digambarkan sebagai ketidakpastian dalam diri sendiri, yang dapat terkait dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti narsisme, kecemasan (*anxiety*), paranoia, dan ketergantungan.

Alquran dan ilmu psikologi memiliki perhatian serius terhadap fenomena *insecure*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana Alquran memberikan pemaknaan terhadap fenomena *insecure* yang

---

<sup>9</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh ; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'ān*, Vol 11, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 240.

terjadi saat ini. Penelitian ini akan mengeksplorasi ayat-ayat yang mengandung istilah *insecure* dengan merujuk pada tafsir al-Mishbāh karya Quraish Shihab. Setelah itu, penafsiran tersebut akan dianalisis dari perspektif ilmu psikologi.

Penelitian ini akan melibatkan kerjasama dengan seorang dosen dari Fakultas Psikologi UIN Malang sebagai narasumber ahli di bidang psikologi. Kerjasama ini dipilih karena dosen tersebut dianggap memiliki wawasan yang mendalam dalam bidang psikologi dan mampu mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam perspektifnya. Ayat-ayat terkait akan dibahas melalui wawancara terstruktur dengan narasumber ahli, dengan tujuan mendapatkan perspektif klinis mengenai kajian tersebut. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan pemahaman dan penyelesaian terhadap fenomena *insecure* berdasarkan perspektif Alquran dan ilmu psikologi.

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah menjelaskan latar belakang penulisan, selanjutnya diajukan beberapa gagasan rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *insecure* menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh?
2. Bagaimana interpretasi *insecure* dalam tafsir al-Mishbāh perspektif Dosen Psikologi UIN Malang?
3. Bagaimana kiat-kiat menangani *insecure* menurut dosen Fakultas Psikologi UIN Malang dan tafsir al-Mishbāh?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan, yaitu:

1. Mengetahui penafsiran lafadz bermakna *insecure* menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh
2. Mengetahui pandangan Dosen Psikologi UIN Malang terhadap makna *insecure* dalam tafsir al-Mishbāh.
3. Mendapatkan cara dan kiat untuk mengatasi perasaan *insecure* tersebut melalui kajian Alquran dan perspektif Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat yang signifikan, baik secara teoritis maupun praktis:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pemikiran keilmuan di Indonesia dan pada khazanah ilmu di bidang Ilmu Alquran dan Tafsir, khususnya di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Melalui analisis Alquran dan pendekatan psikologi, penelitian ini dapat memperkaya dan memperluas wawasan keilmuan terkait fenomena *insecure*.

#### 2. Manfaat Praktis

a. Inspirasi untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi makna *insecure* dari perspektif Alquran yang dilihat dari aspek psikologi. Ini dapat membuka jalan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan holistik.

b. Edukasi dan Pemahaman Individu

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber edukasi yang bermanfaat bagi individu yang sedang mengalami *insecurity*. Dengan merangkul pemahaman dari Alquran dan aspek psikologi, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang memotivasi dan membantu individu untuk mengatasi perasaan *insecure*.

Melalui manfaat teoritis dan praktis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, pemahaman fenomena *insecure*, dan memberikan dukungan bagi individu yang membutuhkan pandangan holistik dari perspektif Alquran dan ilmu psikologi.

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada karakteristik atau nilai suatu objek yang mengalami variasi tertentu yang sudah ditetapkan, sehingga dapat diinterpretasikan dan disimpulkan.<sup>10</sup> Definisi dari beberapa variabel penelitian

---

<sup>10</sup>Zaenal Mahmudi (dkk), *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, (Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), 21.

perlu dilakukan perumusan secara rinci untuk menghindari kesalahan dalam mengumpulkan data.

#### 1. *Insecure*

*Insecure* adalah sebuah istilah yang merujuk pada perasaan dan kondisi psikologis seseorang yang mengalami ketidakamanan, kurangnya keyakinan diri atau perasaan tidak pasti mengenai diri sendiri, kemampuan atau nilai diri. Secara umum, orang yang merasa *insecure* mungkin memiliki perasaan rendah diri, cemas, khawatir, atau tidak yakin dengan kemampuan atau penilaian mereka.

#### 2. Tafsir

Tafsir Alquran adalah upaya untuk memahami dan menjelaskan makna ayat-ayat Alquran. Proses tafsir melibatkan interpretasi, analisis, dan penjelasan terhadap ayat-ayat Alquran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pesan-pesan yang terkandung di dalamnya. Tafsir bertujuan untuk menjelaskan konteks, makna, dan aplikasi praktis ayat-ayat Alquran dalam kehidupan sehari-hari.

### **F. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu memberikan paparan singkat mengenai penelitian sebelumnya yang telah membahas tema sejenis dengan penelitian ini. Tujuan dari menyajikan penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui kontribusi yang dapat

diberikan oleh penelitian ini terhadap wacana yang akan diteliti.<sup>11</sup> Paparan ini mencakup ringkasan dari beberapa penelitian sebelumnya, termasuk buku, jurnal ilmiah, skripsi, dan sumber-sumber lainnya. Penelitian terdahulu penting untuk menghindari duplikasi dan memastikan bahwa penelitian ini memberikan tambahan yang berharga dalam konteks ilmu pengetahuan yang sudah ada.

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal berjudul "Fenomena *Insecure* Pada Remaja Milenial Perspektif Alquran" karya Muhammad Syahdat dan Subur Wijaya. Dalam penelitian mereka, mereka mengkaji fenomena *insecure* yang dialami oleh remaja milenial, dilihat dari perspektif Alquran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif serta metode penafsiran *maudhū'i* dengan mengumpulkan ayat-ayat Alquran yang mengandung makna *insecure*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa istilah *insecure* dalam Alquran diinterpretasikan melalui lafaz *khaūf* dan *ḥayā'*. Alquran memberikan solusi bagi hamba-Nya yang mengalami *insecure*, terutama pada remaja milenial. Salah satu solusi yang ditemukan adalah mengingat Allah SWT melalui shalat, melaksanakan rukun iman, serta menjalankannya dengan *istiqomah*.<sup>12</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dikaji yaitu sama-sama membahas dan mengkaji ayat-ayat Alquran yang mengandung makna-makna *insecure*. Namun penelitian yang dikaji memiliki perbedaan,

---

<sup>11</sup> Zaenal Mahmudi (dkk), *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, (Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), 21.

<sup>12</sup>Muhammad Syahdat and Subur Wijaya, "Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an," *HIKAMI: JURNAL ILMU ALQURAN DAN TAFSIR* 4, no. 1 (2023): 31–50.

selain akan mengkaji *insecure* dalam Alquran, namun juga meninjau fenomena tersebut dari pakar ahli psikologi, yang tidak dilakukan dalam penelitian terkait.

Penelitian oleh Mukhsin yang berjudul "Kontekstualisasi Q.S `Ali `Imrān Ayat 153 Terhadap Fenomena *Insecure* Perspektif Abdullah Saeed" memberikan kontribusi dalam menjelaskan penerapan teori kontekstualisasi yang diajukan oleh Abdullah Saeed terhadap ayat 153 dari Surah Ali Imran. Ayat ini membahas kekalahan kaum Muslimin dalam pertempuran Uhud melawan orang-orang Kafir. Mukhsin mencoba mengkontekstualisasikan ayat ini untuk memahami fenomena *insecure* yang terjadi saat ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan yang menggunakan ayat 153 dari Surah Ali Imran sebagai objek material. Ayat tersebut kemudian dianalisis dengan pendekatan hermeneutika kontekstual, yang menekankan pada konteks historis, sosial, dan budaya saat ayat tersebut diturunkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kata "*ghammām*" dalam ayat Ali Imran 153 memiliki relevansi dengan fenomena *insecure*, yang ditandai dengan penafsiran ulama yang mengartikan "*ghammām bi ghammīm*" sebagai kondisi dan perasaan seseorang yang diliputi oleh kesedihan berlapis-lapis. Hal ini sejalan dengan konsep *insecure* yang juga diartikan sebagai kesedihan. Dengan demikian, kontekstualisasi "*ghammām bi ghammīm*" mencerminkan sikap *insecure* yang saat ini marak terjadi.<sup>13</sup>

Persamaan dengan penelitian yang akan dikaji yakni keduanya sama sama akan

---

<sup>13</sup> Mukhsin. "Kontekstualisasi Q.S Ali Imran ayat 153 Terhadap Fenomena *Insecure* Perspektif Abdullah Saeed", (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023).



membahas tema yang sama yaitu *insecure*, namun perbedaannya penelitian yang akan dilakukan tidak hanya berfokus pada satu ayat saja, namun bersifat tematik.

Penelitian oleh Arif Rahmad yang berjudul "*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Alquran" memberikan kontribusi dalam menjelaskan pandangan beberapa mufassir terkait term-term *insecure* yang ada dalam Alquran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ayat-ayat Alquran berperan dalam upaya mengatasi perasaan *insecure*. Penelitian ini menggunakan metode *maudhū'i* (tematik), yakni dengan mengumpulkan ayat-ayat yang mengandung term-term *insecure*. Setiap ayat kemudian dijelaskan dari sisi semantik dan penafsirannya, dihubungkan antara satu dengan yang lain untuk dianalisis sehingga menjadi sebuah analisa komprehensif tentang pandangan Alquran terhadap fenomena *insecure*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara spesifik, Alquran tidak menyebutkan langsung tentang *insecure*, namun memberikan makna secara global yang termasuk dalam pengertian *insecure*, seperti *khauf* (takut) dan *ḥazn* (sedih) yang kemudian menimbulkan rasa gelisah (*halu'a*). Alquran memberikan beberapa solusi untuk membantu mengatasi perasaan *insecure*, salah satunya melalui shalat. Dalam ilmu psikologi, doa-doa dan zikir yang dilantunkan ketika shalat dapat memberikan rasa aman (*secure*). Selain itu, shalat juga dianggap bermanfaat sebagai pembentukan mental yang baik dengan menghargai waktu dan disiplin dalam melaksanakan aktivitas sehari-

hari.<sup>14</sup> Persamaan dengan penelitian yang akan dikaji bahwa keduanya sama-sama menggunakan metode tematik dalam mengeksplorasi ayat-ayat *insecure*, namun memiliki perbedaan yaitu penelitian ini hanya berfokus pada satu kitab tafsir yakni al-Mishbāh

Penelitian yang dilakukan oleh Fika Natasya berjudul "Fenomena *Insecure* Dan Terapinya Dalam Al-Quran (Analisis Penyandingan Term *Khauf* Dan *Hazn* Dalam Alquran)" membahas relevansi antara fenomena *insecure* dengan penyandingan kata *khauf* dan *hazn* dalam ayat-ayat Alquran, serta bentuk terapi yang dihasilkan dari penyandingan kalimat tersebut untuk penanganan *insecure*. Penelitian ini bersifat kepustakaan dengan menggunakan metode tematik Imam al-Farmawi. Metode ini melibatkan pengumpulan dan penelitian sumber data primer, dalam hal ini, ayat-ayat Alquran yang menyandingkan term *khauf* dan *hazn*. Hasil penelitian menunjukkan adanya 18 ayat Alquran yang menggabungkan kata *khauf* dan *huzn* dengan bentuk kalimat yang berbeda, seperti *mashdar*, *fi'il nahī*, dan *fi'il muḍāri'*. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana Alquran memberikan terapi untuk mengatasi perasaan *insecure* melalui pemahaman terhadap kata *khauf* dan *hazn*.<sup>15</sup> Persamaan dengan penelitian yang akan dikaji yaitu sama-sama membahas topik yang sama dengan metode yang sama dalam mengkaji ayat-ayat, yakni metode tematik. Namun

---

<sup>14</sup> Arif Rahmad Hakim, "*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al Quran", (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

<sup>15</sup>Fika Natasya Umala, "Fenomena *Insecure* Dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Analisis Penyandingan Term *Khauf* dan *Huzn* Dalam Al-Quran)", (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021).

memiliki perbedaan yakni penelitian yang akan dilakukan mengkaji seluruh ayat-ayat yang mengandung makna *insecure*.

Penelitian yang dilakukan oleh Jihan Insyirah dan kawan-kawan berjudul "Fenomena Insecuritas di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam" bertujuan untuk memahami pengetahuan tentang aqidah Islam para remaja, mengetahui tingkat perasaan *insecure* yang dialami oleh remaja, serta mengetahui keterkaitan antara Aqidah Islam dengan Insecurity. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif asosiatif dengan melibatkan 96 partisipan remaja berusia 12-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji korelasi menghasilkan nilai  $r = 0,028$  ( $p = 0,05$ ), yang berarti bahwa pemahaman Aqidah Islam dianggap sebagai aspek yang sangat signifikan terhadap perasaan *insecure* yang dialami oleh remaja selama masa-masa transisi yang tidak mudah. Artinya, pemahaman aqidah Islam memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat perasaan *insecure* di kalangan remaja.<sup>16</sup> Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama sama membahas ayat-ayat *insecure* dalam Alquran, namun penelitian yang akan dilakukan bekerja sama dengan dosen Psikologi UIN Malang sebagai informan dalam wawancara penelitian.

---

<sup>16</sup>Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam."

**Tabel 1.**  
Penelitian Terdahulu

No	Penulis/ Sumber/ Tahun/ Judul	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Muhammad Syahdat, Subur Wijaya/ Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir/ 2023/ Fenomena <i>Insecure</i> Pada Remaja Milenial Perspektif Al Quran	Kualitatif Deskriptif	Membahas dan mengkaji ayat- ayat Alquran yang mengandung makna-makna <i>insecure</i> .	Penelitian ini selain akan mengkaji <i>insecure</i> dalam Alquran, namun juga meninjau fenomena tersebut dari pakar ahli psikologi, yang tidak dilakukan dalam penelitian terkait.
2	Mukhsin/ Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN	Kepustakaan	Membahas tema yang sama yaitu <i>insecure</i>	Fokus kajian penelitian ini adalah dengan

	<p>Raden Mas Said/ 2023/ Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena <i>Insecure</i> Perspektif Abdullah Saeed</p>			<p>tematik mengumpulkan ayat-ayat terkait <i>insecure</i>, tidak berfokus pada satu ayat seperti penelitian terkait.</p>
3	<p>Arif Rahmad/ Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau/ 2021/ <i>Insecure</i> Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al- Qur'ān</p>	Kepustakaan	<p>Mengkaji ayat- ayat <i>insecure</i> dalam Alquran</p>	<p>Penelitian terkait mengkaji ayat ayat dari beberapa kitab tafsir tidak seperti penelitian yang akan dilakukan hanya berfokus pada satu kitab tafsir, yaitu al- Mishbāh karya Quraish Shihab.</p>

4	Fika Natasya/ Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam/ 2021/ Fenomena <i>Insecure</i> dan Terapinya alam Al- Qur'an (Analisis Penyandingan Term <i>Khauf</i> dan <i>Huzn</i> dalam Al-Qur'an)	Kepustakaan	Membahas topik yang sama yaitu <i>insecure</i> .	Penelitian terkait berfokus pada penyandingan kata <i>khauf</i> dan <i>hazn</i> dalam Alquran sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengkaji secara tematik seluruh ayat-ayat yang mengandung makna <i>insecure</i> .

5	<p>Jihan Insyirah, dkk/          Jurnal Pendidikan          Islam/ 2022/          Fenomena <i>Insecurity</i>          Di Kalangan Remaja          Dan Hubungannya          Dengan Pemahaman          Aqidah Islam</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>Membahas tema          yang sama,  <i>insecure</i> dengan          ayat-ayat          Alquran</p>	<p>penelitian terkait          merupakan          penelitian          kuantitatif          dengan survei          para remaja dan          beberapa          wawancara          terstruktur</p>
---	---	--------------------	--	---

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggabungkan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dan studi lapangan (*field research*). Penelitian kepustakaan dilakukan untuk mengumpulkan data dari kalimat-kalimat tertulis, seperti buku, kitab, naskah, dokumen, dan sumber-sumber tertulis lainnya.<sup>17</sup> Di sisi lain, penelitian lapangan melibatkan pengamatan dan interaksi langsung terhadap fenomena

<sup>17</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 193.

yang akan dibahas tanpa melakukan penelusuran mendalam terhadap literatur.<sup>18</sup>

Dengan menggabungkan kedua metode tersebut, penelitian ini mungkin mencoba menyatukan keunggulan dari analisis literatur yang mendalam dengan pengamatan langsung terhadap fenomena yang sedang diteliti. Pendekatan kualitatif ini memungkinkan penelitian untuk lebih mendalam dan komprehensif dalam memahami fenomena yang sedang diselidiki.<sup>19</sup>

## 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi wawancara ahli. Pendekatan penelitian kualitatif melibatkan suatu proses penyelidikan dan pemahaman yang didasarkan pada metode yang meneliti fenomena sosial dan masalah yang berkaitan dengan manusia.<sup>20</sup> Dalam jenis penelitian ini, peneliti menciptakan gambaran yang kompleks, menganalisis kata-kata, mendokumentasikan pandangan terperinci dari responden, dan melakukan studi pada situasi yang alami. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam dan memahami aspek-aspek yang kompleks dari fenomena yang sedang diteliti.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 193.

<sup>19</sup> Miza Nina Adlini et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–80, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.

<sup>20</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 193.

<sup>21</sup>Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Gaung Persada, 2009) cet.1, 11.



Penelitian ini menggunakan wawancara kepada ahli psikologi, khususnya dosen psikologi UIN Malang tentang *insecure* agar bisa dikaitkan dengan hasil makna *insecure* dalam tafsir al-Mishbāh . Hal ini bertujuan agar dapat dilakukan tindak lebih lanjut dalam penanganan *insecure*.

### 3. Jenis Data

Adapun yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah dari mana asal data tersebut diperoleh.<sup>22</sup> Dalam penelitian ini, jenis data terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer adalah sumber yang memberikan data secara langsung kepada pengumpul data.<sup>23</sup> Dalam penelitian ini, sumber data primer mencakup hasil wawancara dengan dosen Psikologi UIN Malang terkait penafsiran ayat-ayat *insecure* dalam tafsir al-Mishbāh . Sumber data sekunder, di sisi lain, adalah sumber yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data.<sup>24</sup> Dalam hal ini yang digunakan adalah kitab tafsir al-Mishbāh karya Quraish Shihab dan literatur-literatur lain yang bersumber dari buku, jurnal maupun artikel ilmiah terkait.

### 4. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah hal yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk memperoleh data.<sup>25</sup> Dalam

---

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 193

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 193.

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017). 193.

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 224.

penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data kepustakaan adalah metode tematik.<sup>26</sup> Di sisi lain, data lapangan diperoleh melalui teknik wawancara. Wawancara merupakan bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden, terjadi melalui pertanyaan dan jawaban dalam sebuah interaksi tatap muka. Selain informasi verbal, gerak tubuh dan ekspresi wajah responden juga diabadikan, sehingga wawancara tidak hanya mendokumentasikan pemahaman atau gagasan, tetapi juga dapat menangkap perasaan, pengalaman, emosi, dan motif yang dirasakan oleh responden.<sup>27</sup> Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden ahli yang dalam hal ini adalah dosen Psikologi UIN Malang, terkait bagaimana psikologi memandang penafsiran ayat *insecure* yang tercantum dalam kitab Tafsir Al-Mishbāh .

##### 5. Metode Pengolahan Data

Seluruh data kemudian diolah dan dianalisis mendalam secara deskriptif-kualitatif dengan menekankan pada data-data kepustakaan dan informasi dari hasil wawancara. Pengolahan data akan dilakukan melalui 5 tahapan yaitu: pemeriksaan data (*editing*), klasifikasi (*classifying*), verifikasi (*verifying*), analisis (*analysing*) dan pembuatan kesimpulan (*concluding*).

---

<sup>26</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2017), 194.

<sup>27</sup> W. Gulo, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Grasindo, 2010), cet. 6, 110.

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

*Editing* melibatkan pengolahan data yang telah diperoleh, terutama menyangkut kelengkapan respons, kejelasan penulisan, makna yang terkandung, serta korelasi dan keterkaitannya dengan data lainnya..<sup>28</sup>

2. Klasifikasi (*Classifying*)

Klasifikasi merupakan proses pengelompokan seluruh data, termasuk hasil wawancara dengan subjek penelitian, observasi, dan catatan lapangan. Semua data yang terkumpul tersebut disusun dan dianalisis secara menyeluruh, kemudian dikelompokkan sesuai kebutuhan..<sup>29</sup>

3. Verifikasi (*Verifying*)

Verifikasi adalah tahap penting yang melibatkan pemeriksaan ulang terhadap data dan informasi yang diperoleh dari lapangan untuk memastikan validitasnya dan kemudian dapat digunakan dalam penelitian..<sup>30</sup>

4. Analisis (*Analysing*)

Analisis data melibatkan evaluasi data dengan teliti, menyusun data yang telah terkumpul untuk mengidentifikasi informasi yang krusial yang harus dipelajari. Menurut Bogdan dan Taylor, analisis data merupakan

---

<sup>28</sup> Abu Achmadi dan Cholid Narkubo, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005), h. 85

<sup>29</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1993), h. 104-105

<sup>30</sup> Nana Saudjana dan Ahwal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002), h. 84.

proses sistematis yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema dan mengembangkan ide-ide yang muncul dari data.<sup>31</sup>

#### 5. Pembuatan Kesimpulan (*Concluding*)

Tahap terakhir dalam proses pengolahan data adalah kesimpulan. Kesimpulan ini nantinya akan menjadi informasi terkait dengan objek penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Proses ini dikenal sebagai "*concluding*," yang merupakan hasil dari empat proses sebelumnya: *editing, classifying, verifying, dan analyzing*.<sup>32</sup>

### H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian akan memberikan gambaran awal, yang akan dikemukakan pada intisari pembahasan yang terdapat dalam bab dan juga sub-babnya sesuai dengan pedoman penelitian normatif Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang terdiri dari 4 bab, yaitu sebagai berikut:

Bab I, berisi pendahuluan yang berisi uraian mengenai hal-hal pokok yang melatarbelakangi penelitian, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika pembahasan.

---

<sup>31</sup> Saifullah, "Buku Panduan Metodologi Penelitian", (Malang: Fakultas Syariah UIN, 2006), 59.

<sup>32</sup> Saifullah, "Buku Panduan Metodologi Penelitian", (Malang: Fakultas Syariah UIN, 2006), 59.

Bab II, berisi tentang tinjauan pustaka dan landasan teori yang memuat penjelasan paradigma dasar tentang objek penelitian yang relevan, untuk memperkuat landasan dan tujuan penelitian ini. Akan diawali dengan pembahasan terkait penafsiran ayat-ayat *insecure* dari kata *khauf* dalam Alquran, *insecure* dan metode tafsir tematik al-Farmawi. Sehingga hasil pada bab ini diharapkan pemahaman terhadap ayat-ayat *khauf* dalam Al Quran terhadap fenomena *insecure* yang terjadi.

Bab III, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini merupakan inti dari penelitian yang akan mendapatkan hasil dari objek yang diambil, yaitu penafsiran ayat-ayat *insecure* dari kata *khauf* dalam tafsir al-Mishbāh dan pendapat dosen Psikologi UIN Malang dalam membaca penafsiran ayat *insecure* yang ada di dalam tafsir al-Mishbāh .

Bab IV, merupakan bab penutup dari penelitian ini. Bab ini akan meliputi hasil simpulan singkat atas penelitian ini dan saran-saran yang terkait.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Insecure*

##### 1. Definisi *insecure*

Definisi dari Kamus Cambridge Dictionary menyatakan bahwa kata "*insecure*" memiliki arti ketidakamanan dan kurang keyakinan. Dalam konteks ini, seseorang yang merasa *insecure* mungkin merasa tidak aman atau kurang yakin terkait diri mereka sendiri.<sup>33</sup> Sementara itu, dalam Kamus Bahasa Indonesia, perasaan tidak aman diartikan sebagai kesedihan atau kekhawatiran. Ini mencerminkan bahwa ketidakamanan atau kurang keyakinan dapat membawa dampak emosional seperti kesedihan dan kekhawatiran.<sup>34</sup>

Dalam konteks psikologi, perasaan *insecure* seringkali terkait dengan rendahnya kepercayaan diri, kekhawatiran akan penilaian orang lain, dan rasa takut tidak dapat memenuhi harapan atau standar tertentu. Fenomena ini dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang.

Definisi dari kamus psikologi American Psychological Association (APA) memberikan pemahaman yang lebih khusus terkait dengan "*insecure*."<sup>35</sup> Menurut kamus tersebut, "*insecure*" dijelaskan sebagai perasaan tidak layak,

---

<sup>33</sup>Dictionary, —*Insecure*

<sup>34</sup>Kamus Bahasa Indonesia, 1570.

<sup>35</sup>American Psychological Association, APA Dictionary of Psychology, ed. Gary R VandenBos, 2nd ed. (Washington: American Psychological Association, 2007), 543.

kurangnya kepercayaan diri, dan ketidakmampuan dalam menghadapi situasi tertentu. Hal ini seringkali disertai dengan rasa ketidakpastian dan kecemasan terkait tujuan, kemampuan, atau hubungan individu dengan orang lain.

Demikian pula, dalam kamus Psikologi dan Sains, "*insecure*" diartikan sebagai perasaan tidak berdaya, tidak terlindungi, dan kurang kemampuan dalam menghadapi kecemasan yang timbul dari ketidakpastian mengenai tujuan, aspirasi, kemampuan, serta hubungan seseorang dengan orang lain. Dengan kata lain, perasaan *insecure* mencakup berbagai aspek psikologis yang menciptakan ketidakamanan dan ketidakpastian dalam berbagai konteks kehidupan.<sup>36</sup>

Analisis Baumeister mengenai perasaan *insecure* menyoroti pentingnya faktor-faktor psikologis dalam membentuk pengalaman emosional individu, khususnya dalam konteks hubungan interpersonal. Dalam kerangka tersebut, *insecure* diartikan sebagai keyakinan bahwa seseorang kurang berharga atau tidak signifikan dalam suatu hubungan atau situasi tertentu. Lebih lanjut, Baumeister menyebutkan bahwa perasaan *insecure* dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atau harga diri seseorang.<sup>37</sup> Dalam hubungan, perasaan *insecure* bisa menciptakan ketidakamanan atau kecemasan, terutama ketika individu

---

<sup>36</sup>M.S. Bhatia, Dictionary of Psychology And Allied Sciences (New Delhi: New Age International, 2009), 213.

<sup>37</sup>Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, —The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation,|| Psychological Bulletin 117, no. 3 (1995): 477–529, <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>.

merasa tidak dapat bergantung pada pasangannya. Hal ini memiliki potensi untuk mempengaruhi kualitas dan stabilitas hubungan yang mereka jalani.<sup>38</sup>

Pemahaman ini menggarisbawahi pentingnya memahami dinamika emosional dan psikologis individu dalam konteks hubungan interpersonal. Menangani perasaan *insecure* dapat menjadi tantangan, dan upaya untuk membangun kepercayaan diri dan komunikasi yang sehat bisa menjadi langkah penting dalam menciptakan hubungan yang kuat dan berkelanjutan.

Abraham Maslow menggambarkan *insecure* sebagai sebuah kondisi di mana seseorang merasa tidak aman, merasa bahwa dunia merupakan lingkungan yang menakutkan baginya dan menganggap sebagian besar manusia sebagai ancaman. Biasanya, individu yang mengalami *insecure* merasa terasing, cemas, pesimis, tidak bahagia, kurang percaya diri, dan cenderung bersifat egois. Mereka akan mencari berbagai cara untuk mendapatkan kembali rasa keamanannya.<sup>39</sup>

Namun, menurut paradoks yang diungkapkan oleh Alan Watts, *insecure* bisa dianggap sebagai sebuah gangguan jiwa yang dapat memicu munculnya berbagai masalah psikologis dan emosional. Namun, dari sisi yang berlawanan, *insecure* bisa dianggap sebagai pintu masuk untuk proses pemulihan yang lebih baik. Melalui perasaan *insecure*, seseorang dapat membuka diri untuk memahami realitas yang sebelumnya tidak terlihat, serta menemukan obat atau solusi untuk

---

<sup>38</sup>Nancy L Collins and Stephen J Read, —Adult Attachment , Working Models , and Relationship Quality in Dating Coup

<sup>39</sup>Maslow, —The Dynamics of Psychological Security-Insecurity,|| 331–344.



mengatasi ketakutan dan kecemasan yang dirasakan. Dengan demikian, *insecure* bisa berfungsi sebagai sebuah alat untuk mencapai tingkat pemulihan yang lebih baik.<sup>40</sup>

## 2. Macam-macam perasaan *insecure*

Rasa *insecure* atau tidak aman dapat berasal dari beberapa sumber dan menyebar ke berbagai bidang kehidupan. Karena memiliki asal dan akibat yang berbeda, rasa tidak aman yang dialami seseorang bisa terlihat sangat berbeda dengan orang lain. Tidak semua bentuk ketidakamanan bisa dikategorikan dengan baik, namun beberapa jenis ketidakamanan yang paling umum mencakup ketidakamanan dalam hubungan, ketidakamanan sosial, ketidakamanan citra tubuh, ketidakamanan dalam pekerjaan, dan ketidakamanan terhadap kebutuhan dasar.

### a. *Insecurity* dalam Hubungan

Dengan *insecure* dalam hubungan, seseorang tidak mau menjadi rentan dan mau percaya pada orang lain. Orang yang merasa tidak aman mungkin memiliki masalah kepercayaan dan tidak dapat mempercayai apa yang dikatakan seseorang atau bahwa mereka akan menepati apa yang mereka katakan akan mereka

---

<sup>40</sup>Alan W. Watts, *The Wisdom of Insecurity. A Message for an Age of Anxiety*, 2nd ed. (New York: Vintage Books, 2011), 9.

lakukan dalam hubungan tersebut.<sup>41</sup> Masalah-masalah ini tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga orang lain dalam hubungan tersebut.

b. *Insecurity* dalam hubungan sosial

*Insecure* dalam hubungan sosial umumnya melibatkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan baik dan sukses dalam lingkungan sosial. Seperti bentuk *insecure* lainnya, *insecure* dalam hubungan sosial terutama timbul dari kecemasan mengenai masa depan, bukan dari pengalaman masa lalu. Seringkali, *insecure* dalam hubungan sosial berhubungan erat dengan gejala kecemasan sosial. Seseorang yang mengalami *insecure* dalam hubungan sosial mungkin merasa cemas terhadap:

- Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lancar
- Kekhawatiran mengucapkan sesuatu yang tidak tepat atau menyakitkan
- Ketidakpercayaan terhadap kemampuan untuk berkontribusi dalam percakapan
- Rasa tidak mengerti terhadap humor atau lelucon.

c. *Insecurity* dengan citra tubuh atau fisik

Seseorang yang merasa *insecure* terhadap citra tubuhnya mungkin mengalami kesulitan dalam melihat penampilan fisik mereka secara objektif. Sebaliknya, mereka cenderung memiliki pandangan yang terdistorsi terhadap karakteristik fisik mereka dan mengalami kecemasan terkait penampilan. Hal ini

---

<sup>41</sup>Taomina, Robert J. and Sun, Ruinan. (2015). Antecedents and Outcomes of Psychological Insecurity and Interpersonal Trust Among Chinese People, PsychOpen. Retrieved from <https://psyct.psychopen.eu/article/view/143/html>

bisa membuat mereka merasa *insecure* terhadap seluruh bagian tubuh atau terfokus pada satu aspek tertentu seperti hidung, telinga, lutut, atau gigi. Beberapa individu mungkin merasa tidak aman karena merasa dihakimi oleh orang lain, sementara yang lain dapat menilai diri mereka sendiri lebih keras daripada yang dilakukan orang lain terhadap mereka.

d. *Insecurity* dalam pekerjaan

*Insecure* terhadap pekerjaan mencakup individu yang merasa tidak mampu atau tidak kompeten di lingkungan kerja. Mereka mungkin memiliki keraguan, kebingungan, dan kecemasan yang signifikan terkait pekerjaan mereka, secara konsisten merasa tidak layak atau seperti penipu. Siswa di berbagai jenjang pendidikan mungkin juga mengalami hal serupa yang menimbulkan keraguan terhadap kecerdasan mereka, kemampuan dalam menulis makalah, serta penerapan pengetahuan sesuai kebutuhan. Dalam kedua kasus tersebut, individu yang merasa *insecure* terhadap pekerjaan dan di lingkungan sekolah cenderung mengalami masalah seperti performa yang buruk, penilaian rendah, dan kesulitan menyelesaikan tugas dengan baik.

e. *Insecurity* atas kebutuhan dasar

Tanpa makanan, perumahan, atau kesehatan yang cukup, sulit untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Ketika seseorang tidak tahu dari mana makanan berikutnya akan datang, di mana mereka akan beristirahat di malam hari, dan berapa lama lagi kesehatan fisik dan mentalnya akan bertahan, mereka tidak dapat mencurahkan cukup energi untuk aspek kehidupan lainnya. Stres

kronis tingkat tinggi ini mengakibatkan kesulitan fisik, serta kesulitan psikologis.<sup>42</sup>

### 3. Ciri-ciri *insecure*

Ciri-ciri orang mengalami *insecure* ditandai dengan beberapa sikap berikut:

#### 1. Merasa rendah diri

Gejala *insecure* pada seseorang dapat terlihat dari perasaan rendah diri yang dialaminya, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang diri sendiri serta kurangnya kasih sayang terhadap diri sendiri.<sup>43</sup>

#### 2. Takut yang berlebihan

Ciri lain dari seseorang yang mengalami *insecure* adalah adanya kecenderungan untuk merasa takut secara berlebihan. Kekhawatiran yang mungkin berlebihan terhadap hal-hal yang seharusnya kecil dan sepele, yang sebenarnya tidak memerlukan pemikiran dan kekhawatiran yang berlebihan.<sup>44</sup>

#### 3. Enggan keluar dari zona nyaman

Individu yang merasa *insecure* cenderung enggan bersosialisasi dan lebih sering memilih untuk tetap dalam zona kenyamanan mereka. Kecenderungan ini muncul karena rasa takut dan kecemasan yang berlebihan, yang membuat

---

<sup>42</sup>Eric Patterson, —Insecurity: Definition, Causes, & 7 Ways to Cope, Therapy, last modified 2023, accessed April 23, 2021, <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>.

<sup>43</sup>Baribara de Angelis, “Confidence (Percaya Diri)”, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.

<sup>44</sup>Atrup dan Dwi Fatmawati, “Hipoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama”, Jurnal PINUS Vol. 3 No. 2 Maret 2018 ISSN. 2442-9163.

mereka enggan menghadapi tantangan. Oleh karena itu, orang yang merasa tidak percaya diri akan menolak untuk melangkah keluar dari lingkungan yang sudah dikenal.<sup>45</sup>

#### 4. Sering membandingkan diri dengan orang lain

Ciri terakhir dari seseorang yang merasa tidak percaya diri adalah kecenderungan untuk sering membandingkan diri dengan orang lain. Mereka cenderung selalu merasa bahwa kehidupan orang lain jauh lebih baik daripada kehidupan mereka sendiri. Perbandingan ini membuat individu merasa bahwa kehidupannya sangat buruk.<sup>46</sup>

#### **4. Faktor–faktor Penyebab *Insecure***

Seperti yang dijelaskan oleh psikolog klinis Melanie Greenberg, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi merasa tidak percaya diri:

1. Merasa tidak percaya diri karena kegagalan atau penolakan, di mana peristiwa-peristiwa tersebut sangat mempengaruhi suasana hati dan pandangan diri seseorang. Ketidakhahagiaan ini dapat berdampak pada harga diri, sehingga kegagalan dan penolakan dapat secara berlipat-lipat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
2. Merasa tidak percaya diri karena mengalami kecemasan sosial. Rasa takut dievaluasi oleh orang lain dapat menimbulkan kecemasan yang pada akhirnya

---

<sup>45</sup>Rosi Utari, "Insecure No PD Yes 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi", (Indonesia: Guepedia, 2020), Hlm: 13.

<sup>46</sup>Loekmono J.T dan Lobby, " Harga Diri" Semarang: Satyawacana, 1991.

mendorong individu untuk menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. Jenis ketidakpercayaan diri ini sering kali berakar pada keyakinan yang salah tentang harga diri mereka.

3. Ketidakpercayaan diri yang dipicu oleh perfeksionisme.<sup>47</sup>

## 5. Dampak-dampak *Insecure*

### a. Takut akan kegagalan

Rasa kegagalan adalah perasaan yang alami bagi manusia dan perbedaannya terletak pada sejauh mana harapan yang diinginkan berbanding dengan kenyataan yang terjadi. Kegagalan muncul ketika harapan melebihi batas penerimaan terhadap hasil yang didapat. Kegagalan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatasi hal-hal di luar batas kemampuan individu. Rasa takut terhadap kegagalan bisa mengurangi tingkat kepercayaan diri seseorang karena kecemasan tersebut dapat mencegah seseorang untuk mengambil risiko.

### b. Gangguan kesehatan mental dan fisik

Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial di mana mereka hidup. Penyesuaian dengan diri sendiri terjadi ketika individu mampu menerima diri

---

<sup>47</sup>Melanie Greenberg, —The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them,|| Psychology Today Online, last modified 2015, accessed November 6, 2023, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-commoncauses-insecurity-and-how-beat-them>.

mereka sendiri tanpa kecuali, termasuk mengakui semua kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.

c. Kesulitan dalam hubungan pribadi dan sosial

Ketika seseorang mampu beradaptasi dengan dirinya sendiri, menerima kondisinya, dan memahami karakteristik serta tingkat penyesuaian pribadi dan sosialnya, hubungan pribadi maupun sosial akan menjadi lebih aman dan nyaman. Kesulitan dalam menjalin hubungan yang konstruktif secara pribadi atau sosial seringkali terjadi ketika individu menghadapi kesulitan dalam hal tersebut.

d. Masalah menumpuk

Ketika seseorang mengambil keputusan, memiliki kematangan emosi yang baik sangat penting. Tanpa kematangan emosi, proses pengambilan keputusan bisa menjadi sulit. Kematangan emosi yang baik dapat membantu seseorang meraih tingkat harga diri yang kuat dan positif.

e. Sulit mengambil keputusan

Saat seseorang dihadapkan pada tumpukan permasalahan, seringkali mereka menunjukkan perilaku yang menyimpang. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi psikologis yang membuat mereka merasa frustrasi dan tidak mampu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

## 6. Terminologi *Insecure* Dalam Al-Qur'an

Dalam beberapa ayat Al-Qur'an, terdapat istilah-istilah yang menggambarkan perasaan *insecure*, antara lain:

a. *Khauf* (takut)

Dalam konteks bahasa, *khauf* merujuk pada ketakutan, kecemasan, atau kebimbangan. Istilah ini juga dapat diartikan sebagai "*fazā*" yang menggambarkan rasa khawatir.<sup>48</sup> Pola kata ف و خ dalam Alquran diulang sebanyak 124 kali dengan sebagai kata benda sebanyak 40 kali dan kata kerja 84 kali. *Khauf* mengindikasikan suasana hati yang tidak tenang terkait dengan masa depan atau timbulnya sesuatu yang buruk, seringkali berdasarkan asumsi. Kondisi *khauf* terjadi karena ketidakstabilan mental individu yang takut, bahkan terhadap hal-hal sepele.

b. *Hazn* (sedih)

*Hazn* adalah istilah yang merujuk pada kesedihan, yang merupakan lawan dari kebahagiaan, kegembiraan, atau kenikmatan. Kesedihan mencerminkan kurangnya kebahagiaan atau kenikmatan. Ini adalah keadaan hati yang tidak tenang terkait dengan masa lalu. Kondisi keras dalam kehidupan seseorang dapat menimbulkan perasaan gelisah, penderitaan, dan kesedihan. Sedih melibatkan kegelisahan terkait dengan sesuatu yang negatif yang telah terjadi di masa lalu. Mungkin saja ada rasa takut, tetapi ketakutan tersebut tidak menghancurkan kemampuan untuk bertahan dan juga tidak merasuki seluruh jiwa dan fisik.<sup>49</sup>

c. *Ya`isa* (putus asa)

---

<sup>48</sup>Ibnu Mazūr, *Lisān al-Arab*, (Kairo: Dār al-Ma`ārif, 1119), 1290

<sup>49</sup>Arif Rahmad Hakim. "*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al Quran". (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), 25.



Secara umum, putus asa merujuk pada perasaan ketiadaan harapan atau keberhasilan, yang mengakibatkan penurunan aktivitas baik secara fisik maupun mental. Dalam paradigma psikologis, putus asa didefinisikan sebagai kondisi kejiwaan yang sangat tidak menyenangkan, di mana seseorang kehilangan harapan akan keberhasilan usaha dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya untuk memuaskan keinginannya.<sup>50</sup>

d. *Wahn* (rendah diri)

Rasa rendah diri adalah kondisi emosional yang dapat memunculkan berbagai perasaan negatif, seperti kegelisahan, perasaan tidak aman, rasa ketidakmampuan, dan ketakutan akan kegagalan.

## **B. Tafsir Al-Mishbāh**

Tafsir Al-Mishbāh adalah sebuah tafsir Alquran yang ditulis oleh Muhammad Quraish Shihab, seorang ulama asal Indonesia. Tafsir ini dikenal karena pendekatannya yang kontekstual, humanis, dan relevan dengan zaman modern. Dr. Muhammad Quraish Shihab berusaha menjelaskan makna-makna Al-Qur'an dengan memperhatikan konteks sejarah, budaya, dan sosial pada saat ayat-ayat tersebut diturunkan.

---

<sup>50</sup>Sudarsono, Kamus Filsafat dan Psikologi (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 55.

## 1. Sistematika Penafsiran

Penulis dalam upayanya memperkenalkan Alquran berfokus pada tema utama setiap surah untuk memudahkan pemahaman pesan utama setiap surah. Terjemahan dan tafsir disajikan secara terpisah, dengan terjemahan menggunakan huruf miring dan tafsir menggunakan huruf normal. Tafsir al-Mishbāh yang diperbarui dilengkapi dengan navigasi rujukan silang, dirancang dengan bahasa yang sederhana dan presentasi yang menarik.

Quraish Shihab memulai dengan menjelaskan makna ayat-ayat Allah yang sesuai dengan pemahaman manusia dan konteks budaya, kondisi sosial, serta perkembangan ilmu pengetahuan.<sup>51</sup> Ia menegaskan bahwa keagungan firman Allah meliputi segala kemampuan, tingkat, kecenderungan, dan kondisi yang berbeda-beda. Selain itu, Shihab juga mengulas kritik dari kelompok Orientalis terhadap tata letak, urutan ayat-ayat, dan surah-surah dalam Al-Qur'an, serta menyalahkan para penulis wahyu. Kelompok Orientalis mengemukakan pandangan bahwa sebagian ayat Alquran disusun pada awal karier Nabi Muhammad saw.

Tafsir al-Mishbāh terdiri dari 15 volume:

1. Al-Fātiḥah dan al-Baqarah
2. Ali-'Imrān dan al-Nisā'
3. Al-Mā'idah
4. Al-An'ām

---

<sup>51</sup>Zaenal Arifin, "Karakteristik Tafsir al-Mishbāh " *dalam Jurnal Al-Ifkar* 13.01 (2020).

5. Al-A'rāf, al-Anfāl dan at-Taubah
6. Yūnus, Hūd, Yūsuf dan al-Ra'd
7. Ibrāhīm, al-Ḥijr, al-Nahl dan al-Isrā'
8. Al-Kahf, Maryam, Ṭaha dan al-Anbiyā'
9. Al-Ḥajj, al-Mu`minūn, al-Nūr dan al-Furqān
10. Al-Shu'arā', al-Naml, al-Qaṣās dan Al-'Ankabūt
11. Al-Rūm, Luqmān, al-Sajdah, al-Aḥzāb, Sabā', Fāṭir dan Yāsīn
12. Al-Ṣāffāt, Ṣad, al-Zumār, Ghāfir, Fuṣṣilat, al-Shūra dan al-Zukhruf
13. Al-Dukhān, al-Jāthiyah, al-Aḥqāf, Muhammad, al-Fath, al-Ḥujurāt, Qaf, al-Dhāriyāt, al-Ṭūr, al-Najm, al-Qamar, al-Raḥman dan al-Wāqi'ah
14. Al-Ḥadīd, al-Mujādilah, al-Ḥashr, Al-Mumtaḥanah, al-Ṣaff, al-Jumu'ah, al-Munāfiqūn, al-Taghābun, al-Ṭalaq, al-Taḥrīm, al-Mulk, al-Qalam, al-Hāqqah, al-Ma'ārij, Nūh, al-Jinn, al-Muzammil, al-Muddaththir, al-Qiyāmah, al-Insān dan al-Mursalāt
15. Juz 'Amma

## 2. Corak Tafsir

Tafsir al-Mishbāh , dengan pendekatan corak tafsir adabi al-ijtimā'i, menonjolkan pemahaman teks Alquran dengan keindahan bahasa, menjelaskan

makna-makna dengan bahasa yang menarik, serta menghubungkan ayat-ayat dengan realitas sosial dan sistem budaya yang ada.<sup>52</sup> Fokusnya tidak hanya pada aspek *lughawi, fiqh, 'ilmi, atau ish'ari*, melainkan menekankan relevansi teks Alquran dengan kehidupan sosial dan budaya masyarakat.

Pendekatan ini menempatkan pemenuhan kebutuhan masyarakat dan konteks sosial sebagai prioritas. Tafsir al-Mishbāh menggabungkan penjelasan berdasarkan fenomena sosial sebagai latar belakang turunya ayat, memanfaatkan keahlian dalam bahasa, pemahaman alam, dan kapasitas intelektual. Dengan demikian, corak kebahasaan menjadi landasan utama penjelasan dalam tafsir ini.

### **3. Metode Penafsiran Tafsir Al-Mishbāh**

Dalam penulisan Tafsir Al-Mishbāh, Muhammad Quraish Shihab menerapkan pendekatan tafsir tahlili. Metodenya mencakup penjelasan yang teliti terhadap redaksi ayat-ayat Al-Qur'an, disertai penyusunan isi ayat dengan bahasa yang indah untuk menyoroti petunjuk Al-Qur'an bagi kehidupan manusia. Selain itu, ia menghubungkan pemahaman terhadap ayat-ayat Alquran dengan hukum-hukum alam yang berlaku dalam masyarakat.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup>Atik Wartini, 2014, "Corak penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbāh", *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, 11(1), 109-126.

<sup>53</sup>Atik Wartini, 2014, "Corak penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbāh", *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, 11(1), 109-126.

Paparan Shihab sangat memperhatikan kosa kata dan ungkapan dalam Alquran. Ia menampilkan pandangan dari pakar bahasa dan menganalisis penggunaan ungkapan tersebut dalam konteks Alquran. Pendekatan ini memberikan penekanan khusus pada analisis bahasa, membantu pembaca dalam memahami makna yang lebih dalam dari ayat-ayat Alquran.

### C. Metode Tafsir Tematik

Tafsir tematik merupakan pendekatan atau metode tafsir Alquran yang menitikberatkan pada analisis tema-tema atau isu-isu tertentu yang muncul di dalam Alquran. Tafsir tematik fokus pada suatu tema khusus yang muncul dalam berbagai bagian Alquran dan mencoba untuk memahami tema tersebut dalam konteks keseluruhan pesan Alquran.<sup>54</sup>

Secara semantik, tafsir *maudhū'i* berarti menafsirkan al-Qur'an menurut tema atau topik tertentu. Dalam bahasa Indonesia biasa disebut dengan tafsir tematik.<sup>55</sup> Tafsir tematik dapat mencakup pemetaan tema-tema utama yang diangkat dalam Al-Quran, penggalan makna tema-tema tersebut, dan pengaitannya dengan konteks sosial, budaya, dan kehidupan manusia. Metode ini membantu individu

---

<sup>54</sup>Lailia Muyasaroh et al., "Metode Tafsir Maudu'i (Perspektif Komparatif)," Jurnal Studi Ilmu Ilmu Al Quran dan Hadis, 18.2 (2017), 163–88 .

<sup>55</sup>Usman, Ilmu Tafsir, (Yogyakarta: Teras, 2009), 311.

memahami ajaran Islam dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dalam konteks yang lebih luas.<sup>56</sup>

Menurut 'Abdul al-Hayy al-Farmawi, keunggulan dari metode tafsir tematik adalah kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan umat dalam menanggapi permasalahan yang timbul di zaman sekarang. Karakteristik metode ini yang bersifat praktis, terstruktur, dan dinamis menunjukkan bahwa Alquran tetap relevan dalam memberikan panduan dan solusi untuk berbagai permasalahan yang terus berkembang dalam kehidupan ini.<sup>57</sup>

Langkah-langkah yang diterapkan dalam metode tafsir tematik al-Farmawi terdiri dari tujuh tahapan. *Pertama*, mengidentifikasi topik pembahasan atau permasalahan yang akan diuraikan. *Kedua*, membatasi ayat-ayat yang relevan dengan topik tersebut, baik yang berkaitan dengan Mekah maupun Madinah. *Ketiga*, mengelompokkan ayat-ayat berdasarkan sebab turunnya (asbabun nuzul). *Keempat*, mencari keterkaitan antara ayat-ayat yang saling terhubung. *Kelima*, menyusun uraian dalam struktur yang terorganisir. *Keenam*, melengkapi penjelasan dengan kutipan-kutipan hadis. *Ketujuh*, memahami ayat secara menyeluruh.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup>Lailia Muyasaroh et al., "Metode Tafsir Maudu'i (Perspektif Komparatif)," Jurnal Studi Ilmu Ilmu Al Quran dan Hadis, 18.2 (2017), 163–88

<sup>57</sup>Lailia Muyasaroh et al., "Metode Tafsir Maudu'i (Perspektif Komparatif)," Jurnal Studi Ilmuilmu Al Quran dan Hadis, 18.2 (2017), 163–88

<sup>58</sup>Lailia Muyasaroh et al., "Metode Tafsir Maudu'i (Perspektif Komparatif), 163–88.

### BAB III

#### PENAFSIRAN DAN PENANGANAN

##### A. Penafsiran ayat-ayat *insecure* menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh

*Insecure* adalah kondisi ketika seseorang merasakan rasa takut dan cemas terhadap sesuatu yang sudah terjadi, sedang terjadi atau bahkan belum terjadi. Di dalam Alquran, *insecure* tidak disebutkan secara langsung, karena fenomena *insecure* baru muncul baru-baru ini. Namun pada Alquran ditemukan beberapa tema serupa dengan permasalahan *insecure*. Diantaranya surat Maryam: 5, Ali ‘Imrān: 139, Ali ‘Imrān: 153, dan Yūsuf: 80

##### Q.S Maryam: 5

وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا

*Sesungguhnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu.*

Dalam tafsirnya Al-Mishbāh , Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini mencerminkan doa Nabi Zakaria yang tengah mengalami kelemahan dan keterbatasan. Esensi dari doa tersebut adalah permohonan agar diberikan seorang anak sebagai penerus. Namun, Nabi Zakaria memulai doanya dengan pengantar, yaitu: *Pertama*, menjelaskan kondisinya yang lemah dan lanjut usia, dengan menegaskan kebutuhannya akan seorang anak. Beliau menyampaikan keyakinannya bahwa Allah, yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, pasti akan membantu hamba-

Nya yang berada dalam situasi darurat. *Kedua*, Nabi Zakaria menyampaikan optimisme dengan mengakui bahwa doanya selama ini selalu dikabulkan oleh Allah, bahkan sejak masa mudanya, dan harapannya semakin besar di masa tua. *Ketiga*, beliau memberikan alasan mengapa doanya khusus untuk mendapatkan seorang anak, yakni kekhawatiran akan masa depan. Meskipun menyadari bahwa dari segi logika manusia, permohonan tersebut mungkin sulit tercapai, namun Nabi Zakaria tetap percaya pada keajaiban Allah.<sup>59</sup>

Pernyataan tersebut tercermin melalui observasi terhadap keadaan istrinya yang mandul sejak muda, seperti yang dapat dilihat dari penggunaan kata "كانت" yang menggambarkan situasi tersebut. Meskipun demikian, Nabi Zakaria tidak kehilangan harapan terhadap rahmat Allah, yakin bahwa doanya akan dikabulkan oleh kekuasaan-Nya yang melampaui pemahaman akal manusia, sebagaimana dinyatakan dalam kata "من لدنك".<sup>60</sup>

#### **Q.S Ali ‘Imrān: 139**

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*

Ayat ini diturunkan saat terjadi pertempuran di Uhud. Ibnu Abbas menjelaskan bahwa dalam pertempuran tersebut, para sahabat mengalami kekalahan,

---

<sup>59</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 154.

<sup>60</sup>Ibid.



namun tiba-tiba Khālid bin Wālid dan pasukan berkuda musyrik mencoba menduduki bukit untuk menyerang pasukan Islam. Melihat situasi tersebut, Rasulullah berdoa, "Ya Allah, janganlah mereka berhasil mengalahkan kami. Ya Allah, kekuatan kami hanya bergantung pada izin dan kehendak-Mu. Ya Allah, di tanah ini tidak ada yang disembah kecuali Engkau oleh orang-orang ini." Kemudian, Allah menurunkan ayat ini. Sejumlah Muslim langsung meloncat ke bukit, menyerang pasukan berkuda musyrik dengan panah, dan akhirnya berhasil mengalahkan mereka, membuat mereka mundur.<sup>61</sup>

Pada al-Mishbāh , Quraish Shihab menafsirkan ayat tersebut bahwasanya Allah menganjurkan mereka agar tidak berputus asa dalam menjalankan konsekuensi yang mereka terima akibat melanggar dan mendustakan ketetapan-ketetapan Allah. Kemudian Allah juga menyeru mereka untuk tidak merasa lemah dalam menghadapi musuh dan bersedih hati atas kekalahan mereka dalam perang Uhud atau peristiwa lain yang serupa, namun sebaliknya Allah menyeru mereka untuk selalu menguatkan mental mereka. Karena sejatinya, Allah berfirman bahwa mereka adalah orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah di dunia dan akhirat karena akan mendapatkan surga.<sup>62</sup>

Larangan untuk bersikap lemah dan bersedih hati dalam ayat tersebut mengacu pada perintah untuk tidak menyerah dan disarankan untuk mempersiapkan

---

<sup>61</sup>Wahbah az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 2 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 433.

<sup>62</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 227.

diri dengan tekad yang kuat dan semangat yang menggebu, memiliki prasangka baik kepada Allah SWT, bertawakal, serta memupuk keyakinan dan keteguhan dalam mencapai kemenangan.<sup>63</sup>

Kemudian untuk menghibur kaum mukmin atas kesedihan yang mereka rasakan, Allah menurunkan ayat 146 surat Ali Imran:

وَكَايَ مِنْ نَبِيِّ قُتِلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرًا فَمَا وَهِنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا  
وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

*Betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(-nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat, dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah mencintai orang-orang yang sabar.*

Quraish Shihab menjelaskan bahwa banyak dari pasukan perang Uhud yang terluka dan terbunuh. Namun kendati demikian, mereka tidak merasa fisik mereka melemah sebab luka dan pembunuhan yang menimpa pasukan mereka. Semangat mereka juga tidak pudar dan tidak pula berusaha untuk berani meminta pertolongan kepada musuh seperti usulan sebagian orang imannya lemah.<sup>64</sup>

### Q.S Ali 'Imrān: 153

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلَوْنَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَابِكُمْ فَأَتَابِكُمْ غَمًّا لِيَعْمَ  
لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ ۗ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

<sup>63</sup>Ibid

<sup>64</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 237.

*(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedangkan Rasul (Muhammad) memanggilmu dari belakang. Oleh karena itu, Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan. agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah, ayat tersebut menjelaskan tentang kesalahan pasukan perang yang dimaafkan Allah. yaitu ketika mereka memilih melarikan diri meninggalkan medan perang akibat rasa takut dan keinginan untuk menyelamatkan diri. Maka karena sikap acuh mereka itulah Allah menimpakan kesedihan karena isu kematian Rasulullah atas kesedihan yang mereka derita sebab gugurnya pasukan perang yang lain.<sup>65</sup>

Maksud dari pemberian maaf Allah atas kesalahan yang dilakukan oleh mereka adalah bahwa Allah menghadirkan kesedihan kedua sebagai konsekuensi dari kesedihan pertama, agar mereka tidak terlalu bersedih karena tidak berhasil mendapatkan harta rampasan perang yang diinginkan sejak awal, dan juga karena kerugian yang mereka alami..<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 245.

<sup>66</sup>Ibid

**Q.S Yūsuf: 80**

فَلَمَّا اسْتَيْسُوا مِنْهُ خَلَصُوا نَجِيًّا قَالَ كَبِيرُهُمْ أَلَمْ تَعْلَمُوا أَنَّ أَبَاكُمْ قَدْ أَخَذَ عَلَيْكُمْ مَوْثِقًا مِنَ اللَّهِ وَمِنْ قَبْلُ مَا فَرَّطْتُمْ فِي يُوسُفَ فَلَنْ أَبْرَحَ الْأَرْضَ حَتَّىٰ يَأْذَنَ لِي أَبِي أَوْ يَحْكُمَ اللَّهُ لِي وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ

*Maka, ketika mereka telah berputus asa darinya (putusan Yusuf terhadap permintaan mereka membebaskan adiknya) mereka menyendiri (sambil berunding) dengan berbisik-bisik. Yang tertua di antara mereka berkata, “Tidakkah kamu ketahui bahwa ayah kamu telah mengambil sumpah dari kamu dengan (nama) Allah dan sebelum ini kamu telah menyia-nyiakan Yusuf? Oleh karena itu, aku tidak akan meninggalkan negeri ini (Mesir) sampai ayahku mengizinkan aku (untuk kembali) atau Allah memberi putusan kepadaku. Dia adalah pemberi keputusan yang terbaik.*

Dalam penafsiran al-Mishbāh dijelaskan bahwa ayat tersebut mencerminkan keputusasaan saudara-saudara Yusuf dalam upaya membebaskan adik mereka dari tahanan al-'Azīz. Mereka mengisolasi diri tanpa berunding dengan siapapun karena bingung dalam menentukan langkah yang harus diambil, terikat oleh sumpah kepada ayah mereka untuk menjaga Benyamin. Kesimpulan yang diambil adalah mereka harus kembali kepada orang tua mereka dan mengungkapkan bahwa mereka tidak dapat menyelamatkan adik mereka, Yusuf. Meskipun demikian, anggota tertua di antara mereka memutuskan untuk tetap tinggal di Mesir, menunggu izin pulang dari

ayah mereka, atau mencari jalan keluar yang lain dari Allah, seperti pembebasan Benyamin.<sup>67</sup>

## **B. Makna *Insecure* Perspektif Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh**

Ada beberapa terminologi dalam Alquran yang memiliki makna yang serupa dengan makna *insecure*. *Insecure* bisa digambarkan dengan kata *khauf* (takut), *wahn* (lemah/rendah diri), *hazn* (sedih), *ya'su* (putus asa) dan *halu'a* (gelisah).

### **1. *Khauf***

Dalam tafsir Al-Mishbāh, kata *khauf* diartikan sebagai keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau hal-hal yang yang membuat rasa khawatir. Seperti Nabi Zakaria tidak sepenuhnya percaya kepada kerabatnya untuk melanjutkan misi dan ajaran yang akan ditinggalkannya. Oleh karena itu, beliau memohon keturunan yang akan mewarisinya dengan harapan bahwa keturunannya akan menjadi individu yang diridhai oleh Allah.

Perasaan Nabi Zakaria adalah sebuah kecemasan serta kekhawatiran akan apa yang akan terjadi di masa depan. Di sisi lain, rasa cemas dan takut Nabi Zakaria juga berdasarkan atas ketidakmampuan untuk mendapatkan keturunan secara biologis yang dialami oleh istrinya. Dari peristiwa ini dapat dipahami bahwa rasa cemas dan takut ini bisa dialami oleh seluruh individu. Perasaan ini termasuk perasaan *insecure* pada tingkat emosional, terutama ketakutan dan kecemasan terhadap masa depan,

---

<sup>67</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 507.

membentuk pusaran ketidakpastian yang membebani pikiran dengan keragu-raguan dan kegelisahan yang konstan. Perasaan takut yang melingkupi ketidakamanan akan apa yang akan terjadi di masa mendatang menciptakan bayangan-bayangan gelap yang terus mengintai, menutupi harapan-harapan dengan kekhawatiran yang tak terucapkan. Sensasi cemas ini sering kali menjadi sumber kegelisahan yang tak henti, menghantui setiap langkah dan menyebabkan keraguan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tantangan yang belum terjadi. Atas dasar rasa cemas dan takut itulah, seharusnya seorang hamba bisa menjadi lebih dekat dengan Tuhannya, dan senantiasa bermunajat dan berprasangka baik kepada Allah, bahwa Allah akan selalu memberikan yang terbaik untuk hambanya. Hal ini selaras dengan pesan suci Allah dalam hadis qudsi yang berbunyi:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : (( يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي ، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ )) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ  
 “Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu ( kumpulan Malaikat).” (H.R. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675 )

## 2. *Wahn*

Kata *wahn* diartikan sebagai kelemahan hati yang bisa ditimbulkan akibat terjadinya kegagalan demi kegagalan dalam hidup yang menyebabkan seseorang dapat merasa tidak mempunyai kelebihan dalam dirinya. Seperti pada surah Ali-Imran ayat 139 yang membahas perang Uhud sebagai suatu kejadian dimana umat Islam mengalami kekalahan dan kesulitan. Keberhasilan dalam perang Badar kontras dengan pengalaman perang Uhud, dan ini bisa menimbulkan perasaan ketidakamanan dan keputusasaan di antara umat Islam. Meskipun mengalami kegagalan dalam perang Uhud, kelompok tersebut diberikan perintah untuk tetap berjuang dan tidak putus asa. Pesan ini mencerminkan pentingnya ketahanan mental dan semangat juang yang tinggi meskipun menghadapi kesulitan. Ayat tersebut mencoba memberikan motivasi dengan mengingatkan umat Islam bahwa mereka adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah. Ini bisa diartikan sebagai usaha untuk membangkitkan rasa kepercayaan diri dan martabat di tengah-tengah ketidakpastian dan kesulitan.

Secara tidak langsung, hal tersebut juga mencerminkan bahwa mengalami musibah atau kegagalan dalam usaha meraih impian adalah hal yang lumrah. Meski begitu, manusia diharapkan untuk menghadapi kegagalan dengan melakukan introspeksi, kemudian bangkit kembali dengan sikap yang optimis dan percaya diri.

Seligman mengungkapkan bahwa sikap pesimis atau lemah diri dapat menyebabkan depresi, sedangkan sikap optimis menjadi sumber kebahagiaan. Sikap optimis mendorong individu untuk mengatasi kegagalan dan memulai kembali dari

titik terendah. Namun, ada kalanya kegagalan dapat membuat seseorang merasa tidak aman (*insecure*). Individu yang mengalami gejala *insecure*, dengan terus menyembunyikan diri mereka, mungkin pada akhirnya lupa dengan identitas mereka sendiri. Dalam jangka waktu yang lama, ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan pemahaman tentang bakat, kelebihan, dan kelemahan yang dimilikinya.<sup>68</sup>

### 3. *Hazn*

Kata *hazn* diartikan sebagai suatu rasa sakit yang ada di dalam jiwa karena kehilangan sesuatu yang diinginkan. Seperti dalam surah Ali-Imran ayat 153, tergambar gambaran sejumlah kesalahan yang diberi ampunan oleh Allah. Mereka diminta untuk mengenang peristiwa tersebut, yaitu ketika sebagian besar dari mereka melarikan diri ke kota Madinah, tanpa menoleh atau memperdulikan siapapun, terdorong oleh rasa takut dan keinginan menyelamatkan diri. Sementara itu, Rasul tetap bertahan di medan pertempuran, memanggil mereka yang melarikan diri dengan menyebut diri sebagai Rasul Allah. Sebagai konsekuensinya, Allah memberikan balasan dalam bentuk kesedihan, baik akibat berita kematian Rasul maupun luka dan kematian rekan-rekan mereka. Ada pandangan yang menyatakan bahwa kesedihan pertama adalah akibat luka dan gugur, sementara yang kedua terkait dengan berita kematian Rasul.

Allah memberikan pemaafan atau kesedihan kedua setelah kesedihan pertama dengan tujuan agar mereka tidak terlalu lama bersedih atas hal-hal yang mereka lewatkan, seperti kemenangan dan harta rampasan yang tidak mereka peroleh, serta

---

<sup>68</sup>Prawira, PSIKOLOGI KEPRIBADIAN DENGAN PERSPEKTIF BARU, 24–25.



luka dan kehilangan yang menimpa mereka. Allah dengan penuh pengetahuan mengetahui segala perbuatan mereka, baik yang baik maupun yang buruk, dan Dia memperlakukan mereka dengan bijaksana sesuai dengan hikmah-Nya.

Dalam penggunaan kata "*fa athābakum*" yang umumnya diterjemahkan sebagai "menganjar kamu," terdapat pemilihan redaksi untuk memberikan nuansa bahwa kasih sayang dan kelembutan-Nya masih menyentuh mereka yang bersalah. Penggunaan kata ini mungkin bertujuan memberi isyarat bahwa kesedihan mereka dapat berubah menjadi sesuatu yang positif jika mereka mampu menerima ujian tersebut dengan tabah dan lapang dada. Ada juga pandangan bahwa kata tersebut mengandung makna bersama atau silih berganti, menunjukkan bahwa kesedihan mereka bervariasi dan bergantian karena tidak memenuhi perintah Rasul.

Dapat disimpulkan bahwa Allah SWT menegaskan kepada umat-Nya untuk tidak terlalu larut dalam kesedihan, selama mereka masih memiliki keimanan, meskipun kemampuan dan kondisi fisik mereka tidak sebaik orang lain.

#### 4. *Ya'su*

Kata *ya'su* diartikan sebagai keputusan. Dalam Tafsir Al-Mishbāh kata *tahassasu* berasal dari kata *hiss* yang memiliki makna indera, indera disini dimaknai sebagai upaya sungguh-sungguh untuk mencari sesuatu (optimis).<sup>69</sup> Dalam kisah surah Yusuf ayat 80, terlihat adanya tanda-tanda rasa *insecure* dan keputusan pada kelompok saudara Yusuf. Ketika mereka yakin bahwa adik mereka, yaitu Benyamin,

---

<sup>69</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al- Qur'an) Volume 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 513.

tidak akan dilepaskan, mereka merasa putus asa dan berunding sendiri-sendiri tanpa didampingi siapa pun. Kesedihan dan ketidakpastian muncul dalam pikiran mereka, dan hal ini tercermin dalam upaya mereka untuk merundingkan situasi dengan berbisik-bisik.

Saudara tertua di antara mereka mencoba meredakan keputusasaan ini dengan mengingatkan mereka akan janji yang diambil oleh ayah mereka sebelum Benyamin berangkat bersama mereka. Dia mencoba memotivasi mereka untuk tetap menjalankan kewajiban mereka meskipun dalam situasi sulit. Namun, terlihat juga adanya rasa bersalah yang menghantui mereka, terutama terkait perlakuan mereka terhadap Yusuf di masa lalu.

Saudara tersebut menunjukkan sikap bijak dengan menerima keputusan apapun yang akan datang, baik terkait dirinya sendiri, Benyamin, atau siapapun. Dia berusaha memberikan nasihat kepada adik-adiknya agar kembali kepada ayah mereka dan menyampaikan berita dengan hati-hati. Namun, dibalik sikap bijak ini, terlihat juga keputusan yang muncul dari ketidakpercayaan ayah mereka terhadap mereka, seperti yang disampaikan oleh saudara tertua tersebut.

Pesan terakhir yang disampaikan, "kami terhadap yang gaib bukanlah pemelihara-pemelihara," mencerminkan rasa tidak tahu atau ketidakpastian mereka terhadap apa yang sesungguhnya terjadi. Beberapa interpretasi memberikan pemahaman bahwa mereka tidak mengetahui bahwa Benyamin mencuri, dan jika mereka mengetahuinya, pasti mereka tidak akan membawanya ke Mesir. Ada pula

yang berpendapat bahwa mereka tidak mengetahui secara pasti apa yang terjadi, dan hanya Allah yang mengetahui hal-hal gaib.

Dengan demikian, keseluruhan ayat ini mencerminkan suasana keputusasaan, ketidakjelasan, dan rasa *insecure* yang melibatkan keluarga Yusuf dalam peristiwa tersebut.

### **C. Interpretasi *Insecure* Dalam Tafsir Al-Mishbāh perspektif Dosen Psikologi UIN Malang**

Dalam rangka penelitian ini, telah dilakukan konsultasi dan kerjasama erat dengan dosen-dosen Fakultas Psikologi UIN Malang yang berkompeten dalam bidangnya yaitu Fuji Astutik, M.Psi., Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., dan Tristiadi Ardi Ardani, M.Si sebagai perwakilan dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam penelitian ini, Fuji Astutik, M.Psi., turut berperan sebagai dosen dengan kepakaran utama di bidang psikologi klinis, serta kepakaran tambahan di bidang *positive parenting*. Kerjasama dengan dosen Fuji Astutik memberikan kontribusi berharga dalam pengembangan dan pemahaman penelitian ini. Fuji Astutik, M.Psi., juga memiliki tren riset yang fokus pada penanganan kesehatan mental, yang secara signifikan relevan dengan pokok pembahasan dalam penelitian ini. Kontribusi dan pengalaman beliau dalam bidang ini telah memperkaya kerangka penelitian dan memberikan perspektif yang berharga terkait dengan aspek kesehatan mental.

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. juga merupakan dosen dengan kepakaran utama di bagian psikoterapi serta kepakaran tambahan di bagian *positive psychology* dan kesehatan mental. Kerjasama yang terjalin dengan dosen Yulia Sholichatun turut memberikan kontribusi berharga dalam pengembangan dan pemahaman penelitian ini. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., memiliki fokus riset yang secara khusus difokuskan pada aspek penanganan kesehatan mental, dan hal ini sangat relevan dengan substansi utama yang menjadi fokus penelitian ini. Kontribusi dan pengalaman beliau dalam domain ini telah memperkaya kerangka penelitian, memberikan dimensi baru, dan memberikan sudut pandang yang sangat berharga terhadap aspek-aspek kesehatan mental yang menjadi inti penelitian ini.

Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., juga adalah seorang pengajar dengan keahlian utama di bidang kesehatan mental di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malang. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si., juga sangat aktif dalam tren riset yang terfokus pada penanganan psikoreligiusitas.

### **1. Pengertian *insecure* perspektif Dosen Psikologi UIN Malang**

Menurut Fuji, *insecure* adalah adalah suatu perasaan tidak aman yang disebabkan oleh beberapa situasi tertentu yang menyebabkan perasaan ketidakmampuan dan ketidakberdayaan suatu individu terutama jika mempunyai perbandingan dengan hal atau individu lain yang akan membuat individu tersebut mengalami khawatir, sedih, kecemasan, dan ketakutan berlebih. Sebagaimana yang dikatakan Fuji:

*“Insecure itu merupakan yang disebabkan oleh situasi-situasi tertentu. Tapi kalau dikembalikan lagi ke arti dari insecure sendiri. Itu kan perasaan ketidakmampuan, ketidakberdayaan atas kemampuan dirinya bahwa saya tuh gak mampu, bahwa yang dalam diri saya tuh gak ada kemampuan untuk melakukan sesuatu sehingga membuat saya merasa cemas, membuat saya merasa tidak nyaman, takut, khawatir, sedih dan lain sebagainya.”<sup>70</sup>*

Menurut Yulia, *insecure* dalam konteks psikologi, lebih mengarah pada kurangnya keyakinan dan rasa mampu diri. Ini bisa berasal dari pengalaman trauma, sering gagal, atau perbandingan dengan orang lain. Dalam psikologi, cara mengatasi *insecure* melibatkan perubahan pola pikir dan fokus pada keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Jika *insecure* terkait dengan pengalaman trauma, mungkin memerlukan pendekatan terapeutik. Seperti yang Yulia katakan sebagai berikut:

*“Saya berpendapat bahwa rasa tidak aman, yang umumnya disebut sebagai perasaan insecure, merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri, mungkin karena merasa tidak memiliki kelebihan atau kurang percaya diri. Saya memahami bahwa istilah ini sering digunakan oleh anak-anak, terutama saat mereka membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurangnya kelebihan mereka. Tentu saja, ada berbagai penyebab dari rasa tidak aman ini. Selain faktor ketidakpercayaan diri dan perbandingan dengan orang lain, ada kemungkinan bahwa rasa tidak aman juga bisa muncul akibat pengalaman trauma. Orang yang mengalami trauma dan belum mengatasi efek traumanya mungkin cenderung merasa tidak aman, terutama ketika menghadapi situasi yang mengingatkan mereka pada kejadian traumatis tersebut. Dalam konteks psikologi, rasa tidak aman dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya kepercayaan diri, perbandingan diri dengan orang lain, pengalaman trauma, atau bahkan sering mengalami kegagalan. Selain itu, kurangnya kemampuan untuk menilai kegagalan secara objektif juga dapat menjadi penyebabnya. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami dan mengatasi akar penyebab rasa tidak aman mereka agar dapat mengembangkan kesejahteraan mental yang lebih baik.”<sup>71</sup>*

---

<sup>70</sup>Fuji Astutik, wawancara, (Malang 27 November 2023).

<sup>71</sup>Yulia Sholichatun, wawancara, (Malang 15 Desember 2023).

Menurut Tristiadi, *insecure* adalah kondisi ketidakamanan yang muncul saat seseorang menilai dunia sebagai lingkungan penuh ancaman dan mayoritas manusia sebagai individu berbahaya dan egois. Individu yang mengalami *insecure* sering kali merasa ditolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, bersalah, kekurangan rasa percaya diri, bersikap egois, dan memiliki kecenderungan neurotik. Dalam usaha untuk mengembalikan perasaan aman, mereka melakukan berbagai upaya.

*"Insecure, adalah saat dimana kita merasa tak aman, melihat dunia sebagai lingkungan yang penuh ancaman, dan menganggap kebanyakan manusia sebagai individu berbahaya dan egois. Orang-orang yang mengalami insecure sering merasa ditolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, bersalah, kurang percaya diri, egois, dan memiliki kecenderungan neurotik. Dalam upaya untuk mengembalikan perasaan aman, kita berusaha dengan berbagai cara."*<sup>72</sup>

Pemicu utama *insecure* seringkali dapat ditemukan dalam pengalaman negatif, kegagalan, atau kesalahan di masa lalu. Seseorang mungkin merasa tidak mampu mengatasi situasi tertentu akibat pengalaman traumatis atau kegagalan sebelumnya. Perasaan ini dapat menjadi lebih intens jika seseorang tidak dapat mengelola kegagalan atau kesalahan dengan baik, menyebabkan ketidakpercayaan pada kemampuan diri sendiri. Seperti perkataan Fuji:

*"Jadi kemunculan tekanan itu disebabkan oleh rasa tidak mampu di dalam dirinya untuk melakukan sesuatu hal. Penyebabnya apa? Bisa jadi karena ada pengalaman negatif, pernah tidak mampu, pernah gagal, pernah dihadapkan dengan sebuah persoalan yang berat dan dia tidak mampu melampauinya, atau dia melakukan kesalahan gitu sehingga dia tidak bisa melampaui kemampuan."*<sup>73</sup>

---

<sup>72</sup>Tristiadi Ardi Ardani, wawancara, (Malang 18 Desember 2023).

<sup>73</sup>Fuji Astutik, wawancara, (Malang 27 November 2023).

*Insecure* juga dapat muncul dari perbandingan diri dengan orang lain. Standar yang tidak realistis atau perasaan tidak memadai sering kali timbul ketika seseorang membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal ini dapat menciptakan tekanan tambahan dan meningkatkan perasaan ketidakmampuan.

Menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *insecure* merupakan suatu kondisi emosional yang timbul dalam konteks tertentu dan memiliki akar pada perasaan ketidakmampuan dan ketidakberdayaan terhadap kemampuan diri individu.

## **2. Interpretasi Istilah *Insecure* Dalam Tafsir Al-Mishbāh Perspektif Dosen Psikologi UIN Malang**

Menurut Fuji, perasaan takut (*khauf*), sedih (*hazn*), lemah diri (*wahn*) dan putus asa (*ya'su*) jika tidak bersamaan dengan rasa tidak mampu, itu berarti bukan termasuk *insecure*. Namun hanya perasaan-perasaan alamiah manusia. *Khauf*, *wahn*, *hazn* dan *ya'su* dalam Alquran merupakan dampak-dampak yang diakibatkan oleh perasaan tidak mampu dan tidak berdaya (*insecure*) Pada dasarnya, *insecure* merujuk pada perasaan rendah diri dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Seperti perkataan Fuji:

*“Jadi kalau tadi dikaitkan dengan beberapa, ya saya rasa memang berkaitan dengan ayat-ayat Alquran. Rasa tidak mampu dalam diri seseorang dalam menghadapi sesuatu kejadian tertentu itu kemudian memunculkan kecemasan, memunculkan rasa takut, memunculkan rasa khawatir, memunculkan rasa sedih memunculkan tekanan-tekanan tertentu. Kalau dalam psikologi, penekanannya Itu adalah terhadap kemampuan diri. Insecure itu cemas. Tetapi kalau itu tidak diikuti dengan perasaan tidak mampu berarti tidak masuk dalam insecurity. Jadi yang termasuk dalam insecurity adalah ketika ada perasaan entah itu sedikit atau banyak yang itu seseorang itu merasa tidak memiliki kemampuan atau dia tidak cukup percaya diri bahwa kemampuan yang dia miliki itu akan mampu untuk menyelesaikan.*

*Persoalannya jadi lebih kepada kemampuan dan keadaan dan kondisi dirinya”<sup>74</sup>*

Dalam konteks psikologis, *insecure* terkait dengan perubahan pola pikir seseorang yang mungkin menciptakan distorsi kognitif. Pengalaman traumatis atau kegagalan dapat mengguncang stabilitas psikologis seseorang, menciptakan keraguan dan kecemasan terhadap kemampuan diri sendiri.

*“Insecure itu sampai bisa merubah pola pikirnya dia. Itu kan tadi pola pikirnya yang kena kan. Jadi ada distorsi, ada kesalahan dalam berpikir gitu. Jangan-jangan aku melakukan kesalahan lagi nih. Gimana nanti kalau itu terjadi lagi? Padahal belum tentu.”<sup>75</sup>*

Menurut Yulia, yang dikategorikan khauf atau cemas dalam tafsir al-Mishbāh merupakan merujuk pada kecemasan *neurotik*, yaitu kecemasan tanpa dasar atau alasan yang jelas, yang ditandai oleh kecenderungan individu untuk terus menerus merasa cemas tanpa pemicu yang nyata. Reaksi pertama terhadap berbagai situasi adalah kecemasan, yang dianggap sebagai bentuk kecemasan yang tidak sehat karena kurangnya dasar yang jelas yang memicu perasaan cemas tersebut. Keadaan ini memerlukan penanganan lebih lanjut, dan individu yang mengalami kecemasan neurotik disarankan untuk mencari bantuan profesional, seperti konsultasi dengan seorang psikolog atau konselor, guna menjalani proses terapi yang sesuai.

*“Namun, apabila merujuk pada kecemasan yang bersifat neurotik, kita mengacu pada kecemasan yang tidak memiliki dasar atau alasan yang jelas. Cenderung, individu yang mengalami kecemasan neurotik menunjukkan kecenderungan untuk terus menerus merasa cemas tanpa adanya pemicu yang nyata. Dalam konteks ini, reaksi pertama yang muncul adalah kecemasan sebagai respons terhadap berbagai situasi, yang dapat diartikan sebagai*

---

<sup>74</sup>Fuji Astutik, wawancara, (Malang 27 November 2023).

<sup>75</sup>Fuji Astutik, wawancara, (Malang 27 November 2023).



*kecemasan yang tidak sehat. Keadaan ini dapat dianggap tidak sehat karena kurangnya dasar yang jelas yang memicu kecemasan tersebut, sehingga memerlukan penanganan lebih lanjut. Individu yang mengalami kecemasan neurotik perlu mencari bantuan, misalnya dengan konsultasi kepada seorang psikolog atau konselor, untuk menjalani proses terapi yang sesuai.”<sup>76</sup>*

Sedangkan perasaan *wahn* atau lemah diri dalam tafsir al-Mishbāh merupakan rasa rendah diri yang dalam teori psikologi mencakup ketidakpercayaan diri dan rendahnya efikasi diri. Kedua konsep tersebut menyoroti kurangnya keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan diri seseorang. Rendahnya efikasi diri dapat terjadi ketika seseorang mengalami kegagalan berulang, mengubah persepsi mereka terhadap kemampuan dan keyakinan diri. Dengan kata lain, pengalaman kegagalan memiliki dampak negatif pada tingkat kepercayaan dan efikasi diri individu.

*“Wahn atau rasa rendah diri, dalam konteks teori psikologi, mengacu pada ketidakpercayaan diri atau rendahnya efikasi diri seseorang. Terdapat dua konsep utama terkait perasaan rendah diri ini, yakni kurangnya keyakinan diri dan rendahnya efikasi diri, yang merupakan rasa kemampuan diri seseorang. Rendahnya efikasi diri dapat timbul ketika seseorang mengalami kegagalan secara berulang, yang pada akhirnya mempengaruhi persepsi akan kemampuan diri atau kepercayaan diri. Dengan kata lain, efek dari pengalaman kegagalan dapat merendahkan tingkat efikasi diri atau kepercayaan diri individu.”<sup>77</sup>*

Begitu juga dengan pengertian *hazn* dalam al-Mishbāh , dalam ranah psikologi, mengacu pada kesedihan yang muncul akibat kehilangan. Dalam bahasa Arab, Hazn memiliki makna yang seiring dengan perasaan sedih, namun berbeda

---

<sup>76</sup>Yulia Sholichatun, wawancara, (Malang 15 Desember 2023).

<sup>77</sup>Yulia Sholichatun, wawancara, (Malang 15 Desember 2023).

dengan khauf yang lebih menitikberatkan pada rasa takut. Dalam kerangka konsep kehilangan dan duka, ada mekanisme psikologis yang membantu individu mengatasi proses kehilangan. Seorang ahli psikologi menegaskan bahwa individu umumnya melalui tahap protes ketika menghadapi kehilangan pertama, dengan munculnya pertanyaan mengapa harus mereka yang mengalami kehilangan tersebut. Meskipun awalnya terpukul, seiring berjalannya waktu, individu dapat mengalami fase depresi sementara sebelum mencari makna dan hikmah dari kehilangan tersebut. Proses ini memungkinkan individu untuk menerima kenyataan dan memberikan makna pada kehilangan, baik itu berupa kehilangan benda atau kehilangan sosok yang dicintai.

*“Hazn, dalam konteks psikologi, merujuk pada kesedihan akibat kehilangan. Dalam bahasa Arab, Hazen memiliki makna yang sejalan dengan perasaan sedih, namun berbeda dengan khauf yang lebih menekankan pada rasa takut. Dalam konsep loss and grief, terdapat mekanisme psikologis yang membantu individu mengatasi kehilangan. Seorang ahli psikologi menyatakan bahwa seseorang cenderung mengalami tahapan protes saat menghadapi kehilangan pertama, muncul pertanyaan mengapa kehilangan tersebut harus dialaminya. Meskipun awalnya terpukul, seiring berjalannya waktu, individu dapat mengalami fase depresi sementara sebelum mencari makna dan hikmah dari kehilangan tersebut. Proses ini memungkinkan individu untuk menerima kenyataan dan memaknai kehilangan, baik berupa objek material maupun kehilangan sosok yang dicintai.”<sup>78</sup>*

Yulia juga interpretasikan *ya'sud* dalam al-Mishbāh sebagai rasa putus asa yang sering kali terkait dengan kondisi psikologis seperti depresi. Depresi cenderung mengarah pada perasaan putus asa yang berkelanjutan, ditandai dengan penilaian negatif terhadap kehidupan, merasa tanpa masa depan, meragukan nilai diri, merasa tidak berdaya, dan merasa kurang dicintai oleh orang lain. Individu yang mengalami

---

<sup>78</sup>Yulia Sholichatun, wawancara, (Malang 15 Desember 2023).

depresi dapat mengembangkan rasa putus asa ketika stres tidak dapat diatasi, dan ini dapat menjadi gejala depresi dengan adanya kesedihan yang berlanjut.

*“Ya’su adalah putus asa. Putus asa itu biasanya kalau dalam teori psikologi itu dialami oleh orang yang sudah mengalami depresi dan depresinya itu cenderung ke arah berat. Depresi itu adalah perasaan kesedihan yang terus menerus yang ditandai dengan diri yang menilai negatif kehidupan tidak ada masa depan, menilai diri bahwa aku itu bukan siapa-siapa, aku gak bisa apa-apa, orang lain gak peduli sama aku, orang lain gak ada yang sayang sama aku, hidup ini gak adil semuanya dan akhirnya memunculkan putus asa. Putus asa ini itu tadi biasanya dialami oleh orang yang mengalami depresi, dan depresi itu muncul kalau stress gak bisa teratasi salah satunya bisa berkembang menjadi gejala-gejala depresi kesedihan terus menerus kalau dalam.”<sup>79</sup>*

#### **D. Kiat-kiat Menangani *Insecure* Menurut Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang Dan Tafsir Al-Mishbāh**

Dalam menjalani kehidupan yang kompleks, munculnya perasaan *insecure* bisa menjadi beban yang berat, mengakibatkan cemas, takut, dan ketidaknyamanan. Perasaan ini tak tumbuh begitu saja; mereka berakar pada rasa ketidakmampuan dan ketidakberdayaan terhadap diri sendiri. Biasanya, pengalaman negatif, kegagalan, atau kesalahan di masa lalu memicu gejala ini, menggoyahkan kepercayaan diri dan menciptakan keraguan terhadap kemampuan mengatasi berbagai situasi.

Yulia menjelaskan untuk mengatasi perasaan *insecure*, strategi yang dapat diterapkan melibatkan perubahan cara berpikir dan penilaian terhadap diri sendiri. Penting untuk fokus pada solusi daripada masalah, menghindari perbandingan diri yang tidak sehat dengan orang lain, dan bersyukur atas pencapaian yang telah diraih.

---

<sup>79</sup>Yulia Sholichatun, wawancara, (Malang 15 Desember 2023).

Dalam menghadapi kegagalan, perlu dievaluasi apakah strategi yang digunakan sudah tepat, dan jika tidak, mencari solusi alternatif.

Dalam mengatasi kecemasan terkait masa depan, pendekatan antisipatif dapat membantu individu untuk mempersiapkan diri dan menemukan solusi. Adalah penting untuk melihat kecemasan terkait masa depan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai beban yang tak teratasi.

Menghadapi kesedihan dan kehilangan memerlukan sikap sabar, ikhlas, dan keyakinan pada takdir Allah. Mencari makna dan hikmah dalam peristiwa kehilangan juga dapat membantu individu untuk melewati masa sulit tersebut. Sementara itu, mengatasi perasaan putus asa melibatkan pencarian solusi, mengubah perspektif tentang kegagalan, dan memandang masa depan dengan harapan dan optimisme.

Dalam merubah pola pikir dan fokus, individu dapat mencoba untuk mengelola pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran positif. Evaluasi kenyataan dengan cara yang lebih positif juga dapat membantu mengurangi perasaan insecure dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Keseluruhan, strategi-strategi ini dapat menjadi panduan bagi individu dalam mengatasi perasaan insecure dan kecemasan dalam berbagai aspek kehidupan.

Fuji menjelaskan bahwa pentingnya menghadapi dan mengelola perasaan tidak mampu menjadi fokus utama dalam mengatasi *insecure*. Pengalaman traumatik, baik yang dialami secara langsung maupun terpapar secara tidak langsung, bisa mempengaruhi pola pikir seseorang dan menciptakan distorsi kognitif yang menghambat perkembangan mental.

Fuji juga mengemukakan langkah-langkah konkret dalam mengatasi *insecure* melibatkan berbagai aspek:

1. Menetapkan tujuan hidup yang jelas.
2. Mengetahui arah hidup memberikan kerangka kerja yang kokoh untuk memandu tindakan dan mengarahkan energi ke hal-hal positif.
3. Penerimaan diri tanpa syarat membuka pintu untuk memahami dan menerima kekurangan dan kelebihan diri.
4. Bersikap realistis adalah kunci; melihat diri secara objektif sesuai dengan norma, nilai, dan realitas yang ada.
5. Meditasi diri; melakukan kegiatan-kegiatan menenangkan, salah satunya dengan berzikir.
6. Bersosialisasi dengan orang lain; membantu membangun koneksi dan dukungan.
7. Membuka pikiran untuk pandangan yang beragam adalah langkah penting menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang diri dan dunia.
8. Menciptakan lingkungan yang mendukung; dengan menciptakan lingkungan positif, kita memberikan diri kesempatan untuk berkembang tanpa terhambat oleh beban perasaan *insecure*.

Dalam tafsir Alquran, ditemukan petunjuk untuk mencari ketenangan dalam mengingat Allah, saling memaafkan, dan menghadapi kesulitan dengan keyakinan bahwa di baliknya ada kemudahan. Integrasi antara aspek psikologi dan tafsir Alquran dapat memberikan pandangan holistik dalam mengatasi perasaan *insecure*.

Ketika mencari panduan atau bimbingan untuk mengatasi perasaan *insecure* dalam konteks agama Islam, penting untuk diingat bahwa Alquran memberikan petunjuk dan ajaran yang mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk pemahaman diri dan hubungan sosial. Meskipun tidak ada ayat khusus yang menyebutkan "*insecure*," tetapi ada beberapa ayat yang memberikan petunjuk tentang bagaimana mengatasi perasaan ketidakamanan dan meningkatkan kepercayaan diri. Berikut adalah beberapa ayat yang telah dikaji:

1. Berdzikir (al-Ra'd - 28)

. الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang mendapatkan petunjuk dari Allah dan kembali mengikuti tuntunan-Nya, yaitu orang-orang yang beriman, akan merasakan ketenangan dalam hati mereka setelah sebelumnya merasa bimbang dan ragu. Ketenangan ini muncul karena mereka melakukan dzikir, yaitu mengingat nama Allah atau ayat-ayat-Nya, terutama Alquran yang memiliki kandungan dan redaksi yang mempesona.

Dengan menjelaskan bahwa berdzikir dapat membawa ketenangan, ayat ini menggarisbawahi pentingnya mengingat Allah dan ayat-ayat-Nya sebagai sarana untuk menenangkan hati. Dalam konteks ini, berdzikir dan mengingat Allah tidak hanya sebatas ucapan dengan lidah, tetapi juga melibatkan hati dan kesadaran akan kebesaran Allah. Menyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya, sifat-sifat-Nya,

perintah, larangan, rahmat, dan siksa-Nya, semuanya dapat membawa ketentraman hati.

Terkait makna berzikir, ada berbagai pandangan. Salah satunya memahaminya sebagai Alquran, terutama dalam konteks menjawab keraguan kaum musyrikin terhadap Rasul. Namun, ada juga pandangan yang lebih umum, mengartikan dzikrullah sebagai zikir secara menyeluruh, baik berupa ayat-ayat Alquran maupun zikir-zikir lainnya.

Ayat ini menegaskan bahwa orang-orang beriman dan beramal saleh tidak memerlukan bukti tambahan, karena mereka telah merasakan ketenangan dan keyakinan dalam hati mereka melalui berdzikir. Kehidupan yang penuh kebahagiaan di dunia dan di akhirat menjadi balasan bagi mereka.<sup>80</sup>

Mengingat Allah, melakukan dzikir, dan memperkuat hubungan spiritual dapat membantu mengatasi kecemasan dan meredakan perasaan *insecure*.

## 2. Berlapang Hati (Ali ‘Imrān:159)

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

*“Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.”*

<sup>80</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 597-602.

Dalam ayat tersebut, kita menemukan petunjuk yang memandu kita dalam menghadapi perasaan *insecure*. Sebuah narasi yang terkandung dalam konteks musyawarah, kelembutan, dan kebijaksanaan, memunculkan cahaya terang bagi jiwa yang merindukan kedamaian dan kepastian.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat-ayat yang dipenuhi dengan kearifan itu menuntun kita ke dalam suatu pemahaman bahwa perbedaan pendapat bukanlah pangkal perpecahan, melainkan sebuah ladang subur bagi keberagaman. Dalam musyawarah, kita diajarkan untuk membuka hati dan mendengarkan, merangkul keragaman pendapat sebagai kekayaan yang memperkaya pikiran dan hati.

Pemimpin yang bijaksana, dalam bayangan cahaya ayat-ayat yang tulus, adalah pemimpin yang memimpin dengan kelembutan dan mendahulukan musyawarah. Kepemimpinan ini bukanlah tirani yang membangun tembok ketakutan, melainkan jembatan kepercayaan yang kuat. Di sini, *insecure* mereda di bawah payung kebijaksanaan yang melingkupi setiap keputusan.

Dalam lingkungan yang ditenangkan oleh cahaya kasih sayang, perbedaan dihargai dan dianggap sebagai bentuk kekayaan. Menerima perbedaan bukanlah tanda kelemahan, tetapi sebuah pilihan bijak yang menandakan kedewasaan jiwa. Dalam konteks musyawarah, setiap pandangan memiliki beratnya sendiri, memberikan dimensi baru pada keragaman warna dalam kanvas kehidupan.



Prinsip memberi maaf, tercermin sebagai hulu dari mata air suci kebijaksanaan, menjadi jalan untuk meredakan ketidakamanan. Kita diajarkan untuk melihat kesalahan sebagai bagian dari perjalanan menuju pemahaman yang lebih dalam. Dengan memberi maaf, kita membuka pintu lembaran baru, membebaskan diri dari belenggu kegelisahan.

Berpikir positif menjadi landasan tegak dalam kebijaksanaan yang terpancar dari ajaran suci. Perbedaan dan konflik dihadapi dengan keyakinan bahwa setiap ujian adalah peluang pertumbuhan. Pandangan positif menjadi pendorong untuk mengubah ketakutan menjadi keberanian, melihat setiap perbedaan sebagai anugerah yang mengukir keunikan.

Berserah kepada Tuhan, seperti yang digambarkan dalam cahaya tawakal, menjadi puncak kebijaksanaan. Dalam *insecure* yang melanda, meletakkan kepercayaan sepenuhnya kepada-Nya adalah jalan untuk menemukan ketenangan. Kita belajar bahwa kebijaksanaan sejati adalah ketika kita menyadari bahwa kita hanya manusia lemah yang membutuhkan bimbingan-Nya.<sup>81</sup>

Dalam konteks tersebut, cara untuk meredakan *insecure* adalah kita membangun lingkungan positif yang menjadi tempat tumbuh kembangnya jiwa. Lingkungan yang penuh cinta dan penghargaan, di mana perbedaan adalah pilar kekuatan, bukan pangkal pertikaian. Dengan merangkul ajaran musyawarah,

---

<sup>81</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 255-263.

kelembutan, dan kebijaksanaan, kita melangkah menuju kedamaian dalam diri dan di antara sesama.

### 3. Bersikap Optimis (al-Inshirāh: 6)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا<sup>ق</sup>.

*“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”*

Ayat di atas telah menggambarkan anugerah Allah yang besar, yang dapat diresapi oleh manusia agar menyadari bahwa setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan. Quraish Shihab mengatakan bahwa kata “*usr*” yang terulang sebanyak 4 kali dan “*yusr*” yang terulang sebanyak 6 kali menggambarkan konsep kesulitan dan kemudahan dalam kehidupan manusia.

Kontras antara “*usr*” (kesulitan) dan “*yusr*” (kemudahan) memberikan pemahaman mendalam bahwa setiap tantangan dan kesulitan akan diikuti oleh kelapangan dan kemudahan. Analogi ini dapat ditemukan dalam berbagai konteks, seperti wanita yang mengalami kesulitan melahirkan, unta yang liar dinamai ‘*asir*, atau orang yang kidal yang sering menghadapi kesulitan dalam penggunaan tangan kiri.

Kata “*yusr*” digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang mudah, lapang, dan berat kadarnya. Dari sini, muncul arti bahwa setiap kesulitan, seberat apapun, akan diikuti kemudahan seiring dengan tekad untuk mengatasi tantangan tersebut.

Pentingnya ayat ini terbukti dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW., dimana konsep ini dihayati secara nyata. Pengulangan ayat-ayat ini, khususnya

pada periode Mekah, dianggap sebagai penekanan yang menguatkan jiwa Nabi dalam menghadapi tantangan masyarakat Mekah.

Ayat-ayat ini bukan hanya menekankan kesulitan dan kemudahan dalam konteks dunia, tetapi juga memiliki konsep spiritual. Pesan yang terkandung mengajak manusia untuk mencari peluang positif pada setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan, ada kemudahan.

Secara keseluruhan, ayat ini menyampaikan pesan penuh harapan dan optimisme, mengajak manusia untuk melihat setiap kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan mendapatkan kemudahan yang lebih besar. Seperti sebuah peribahasa yang sudah masyhur di dunia yang berkata “*No Pain No Gain*”.

4. Merasa bahwa Semua Manusia Diciptakan Sama (al-Hujurat:13):

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝

*“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti. “*

Ayat ini menyoroti prinsip dasar dalam hubungan antar umat manusia. Panggilan dalam ayat ini tidak hanya ditujukan kepada orang-orang beriman, melainkan kepada seluruh manusia. Dimulai dengan pernyataan "sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan" untuk menegaskan bahwa setiap individu memiliki derajat kemanusiaan yang sama di

hadapan Allah, tanpa memandang perbedaan suku. Tidak ada pula perbedaan nilai kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan, karena semua manusia berasal dari laki-laki dan perempuan. Pernyataan tersebut membawa pada kesimpulan akhir ayat, yaitu "sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah yang paling bertakwa."

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menekankan nilai sejati seseorang diukur oleh ketakwaan, bukan oleh faktor-faktor dunia seperti penampilan atau status sosial. Oleh karena itu, untuk mencegah perasaan *insecure*, seseorang dianjurkan untuk tidak merasa lemah dan rendah diri atas kekurangan yang dimiliki, namun fokus pada pengembangan nilai-nilai internal yang ada dalam dirinya, seperti nilai spiritual, moral dan etika. Dengan pemahaman seperti ini, seseorang akan mampu menciptakan keadaan mental dan emosional yang positif, mengurangi *insecure* dan lebih mengarahkan diri menuju kehidupan yang lebih bermakna.

5. Seseorang tidak akan diberi beban melebihi kemampuannya (al-Baqarah:286):

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

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau

*bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir. ”*

"Allah tidak memberatkan seseorang melampaui batas kemampuannya...". Ayat ini mengingatkan bahwa setiap ujian atau kesulitan yang diberikan Allah sesuai dengan kemampuan kita untuk mengatasinya. Dalam tafsir Al-Mishbāh , setiap ujian yang dibebankan kepada manusia dikelompokkan ke dalam salah satu dari tiga kemungkinan. *Pertama*, ujian tersebut mungkin dapat dilaksanakan dengan mudah. *Kedua*, sebaliknya, seseorang dengan ujian tersebut tidak mampu melaksanakannya. *Ketiga*, ada kemungkinan bahwa dia mampu tetapi disertai dengan kesulitan dan beban yang berat.<sup>82</sup>

Dapat dipahami bahwa semua ujian yang dibebankan Allah kepada hamba-Nya merupakan bentuk kelapangan yang mudah dilaksanakan. Karena Allah tidak menghendaki adanya kesulitan yang menimpa seseorang, terutama dalam urusan ibadah dan upaya memberikan manfaat kepada orang lain.

Ayat ini juga memberikan pemahaman untuk tidak merasa terbebani atas kesalahan atau kejadian di masa lalu yang membuat seseorang merasa tidak mampu dan tidak yakin terhadap kesempatan di masa mendatang. Seseorang yang merasa *insecure* bisa belajar dari kesalahan dan terus

---

<sup>82</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002),

bermuhasabah diri dengan menyadari bahwa selalu ada kesempatan untuk memperbaiki diri dan berkembang dengan lebih baik.

6. Percaya bahwa Rencana Allah selalu lebih baik (al-Anfāl:30):

وَإِذْ يَمْكُرُ بِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيُثْبِتُوكَ أَوْ يَقْتُلُوكَ أَوْ يُخْرِجُوكَ وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ  
اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ.

*“Dan (ingatlah), ketika orang-orang kafir (Quraisy) memikirkan tipu daya terhadapmu (Muhammad) untuk menangkap dan memenjarakan mu atau membunuhmu, atau mengusirmu. Mereka membuat tipu daya dan Allah menggagalkan tipu daya itu. Allah adalah sebaik-baik pembalas tipu daya.”*

Ayat ini mengisahkan salah satu contoh anugerah besar yang Allah berikan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Setelah ayat sebelumnya menegaskan bahwa Allah adalah Pemilik dan Pemberi karunia yang besar, ayat ini menyoroti anugerah besar yang diberikan Allah kepada Rasulullah, baik berupa Alquran maupun cahaya pemisah antara *haqq* (kebenaran) dan *bāṭil* (kebatilan).

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini merujuk pada peristiwa hijrah Rasulullah dari Mekah ke Madinah. Sebelumnya, tokoh-tokoh kafir di Mekah telah melakukan pertemuan rahasia untuk merencanakan tipu daya terhadap Rasulullah. Mereka ingin menangkap, membunuh, atau mengusirnya dari Mekah. Meskipun mereka merencanakan tipu daya, Allah juga melakukan tipu daya-Nya untuk menggagalkan rencana jahat mereka.

Rencana pembunuhan Rasulullah tersebut terungkap, dan Allah memberikan petunjuk kepada Rasulullah untuk meninggalkan rumahnya menuju Madinah. Dengan bijaksana, Rasulullah memerintahkan Sayyidina Ali RA. untuk tidur di tempat tidur beliau, membaca awal ayat-ayat surah Yasin, dan meninggalkan rumahnya tanpa diketahui oleh pengawal yang ditempatkan di sekitar rumahnya.

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap rencana jahat manusia tidak akan berhasil melawan kebijaksanaan dan ketentuan Allah. Meskipun ada tipu daya dan makar dari pihak musuh, Allah memiliki tipu daya yang lebih baik untuk menggagalkan segala rencana buruk. Allah adalah Pembalas tipu daya yang paling baik.

Selain itu, ayat ini mencerminkan pentingnya mengingat peristiwa-peristiwa penting dalam sejarah Islam. Rasulullah diingatkan untuk selalu mengenang peristiwa yang berkesan, seperti peristiwa hijrah, sebagai bagian dari tugas utamanya berupa berdzikir dan memberikan peringatan kepada umatnya.

Penting untuk dicatat bahwa "makar" yang disebutkan dalam ayat dapat memiliki dua sisi, baik yang bertujuan baik maupun buruk. Allah sebagai sebaik-baik Pembalas tipu daya mengetahui segala macam rencana dan tipu daya yang terjadi di muka bumi. Makar yang buruk tidak akan merugikan kecuali orang-orang yang merencanakannya sendiri.

Ayat ini juga menegaskan bahwa kekuasaan Allah melibatkan pengetahuan-Nya yang luas dan kebijaksanaan-Nya yang tidak terbatas. Semua tipu daya manusia akan diketahui dan dihadapi oleh kebijaksanaan-Nya yang abadi.<sup>83</sup>

7. Al-Qur'an (al-Talāq:3)

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ  
قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

*“Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”*

Ayat tersebut menyampaikan keyakinan bahwa orang yang bertakwa kepada Allah akan diberikan rezeki dari arah yang tidak terduga (*makhraj*). Konteks rezeki yang datang dengan cara yang tak disangka-sangka ini menciptakan suatu kaitan dengan pengalaman menghadapi *insecure* atau rasa ketidakamanan.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, banyak orang mengalami ketidakamanan atau ketidakpastian (*insecure*) terutama dalam hal ekonomi, pekerjaan, atau kehidupan pribadi. Ungkapan "rezeki dari arah yang tidak terduga" menyoroti bahwa kadang-kadang solusi atau bantuan yang

---

<sup>83</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 429-431.



diharapkan tidak selalu datang dari sumber yang terduga. Ini bisa mencakup peluang baru, pertolongan dari orang tak terduga, atau solusi yang muncul secara tidak terduga.

Dalam konteks *insecure* terhadap ekonomi atau pekerjaan, seseorang yang menghadapi ketidakpastian mungkin merasa cemas atau takut terhadap masa depan. Ayat tersebut memberikan harapan bahwa dengan menjalani hidup sesuai dengan tuntunan Allah (bertakwa), rezeki atau solusi yang dibutuhkan dapat datang dari arah yang tidak terduga. Hal ini dapat memberikan ketenangan pikiran dan kepercayaan bahwa Allah memiliki rencana yang lebih besar dan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti oleh kemudahan.

Dalam hubungannya dengan *insecure* dalam konteks hubungan atau kehidupan sosial, ayat ini mengingatkan bahwa solusi untuk masalah-masalah yang sulit bisa muncul secara tidak terduga. Ini bisa termasuk dukungan dari teman-teman, bantuan dari orang-orang di sekitar, atau perubahan situasi yang tidak terduga yang membawa kebaikan.<sup>84</sup>

Jadi, dalam menghadapi *insecure*, konsep rezeki yang datang dengan cara yang tak disangka-sangka dari Allah dapat menjadi sumber harapan dan kekuatan untuk terus berusaha, bertahan, dan percaya bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh kemudahan yang lebih besar.

---

<sup>84</sup>M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbāh (Pesan Kesan, dan Keserasian Al Qur'an) Volume 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 294-297.

Meskipun langkah-langkah ini tidak selalu mudah dilakukan, secara bertahap, mereka membentuk dasar yang kokoh untuk mengatasi perasaan *insecure*. Pemahaman akan tujuan hidup, perubahan pola pikir, penerimaan diri tanpa syarat, bersikap realistis, bersosialisasi, membuka pikiran, dan menciptakan lingkungan yang mendukung menjadi bagian integral dari perjalanan ini. Dengan membangun fondasi yang kuat, seseorang dapat memandang masa depan dengan keyakinan, mengatasi rasa takut, dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

*Insecure* muncul dalam konteks tertentu, dan secara mendasar merupakan perasaan ketidakmampuan dan ketidakberdayaan terhadap kemampuan diri. Hal ini menyebabkan gejala seperti cemas, ketidaknyamanan, takut, khawatir, dan sedih. Ada beberapa terminologi dalam Alquran yang memiliki makna yang serupa dengan makna *insecure*. Adapun beberapa hal yang dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah:

1. Dalam tafsir al-Mishbāh , *insecure* bisa digambarkan dengan kata *khauf* (takut), *wahn* (lemah/rendah diri), *hazn* (sedih), *ya'su* (putus asa). *Khauf* merupakan perasaan takut yang melingkupi ketidakamanan akan apa yang akan terjadi di masa mendatang menciptakan bayangan-bayangan gelap yang terus mengintai, menutupi harapan-harapan dengan kekhawatiran yang tak terucapkan. Kata *hazn* diartikan sebagai suatu rasa sakit yang ada di dalam jiwa karena kehilangan sesuatu yang diinginkan. *Wahn* diartikan sebagai kelemahan hati yang bisa ditimbulkan akibat terjadinya kegagalan demi kegagalan dalam hidup yang menyebabkan seseorang dapat merasa tidak mempunyai kelebihan dalam dirinya. *Ya'su* diartikan sebagai keputusasaan.
2. Menurut Fuji, *insecure* seringkali dipicu oleh pengalaman negatif, kegagalan, atau kesalahan di masa lalu yang membuat seseorang merasa tidak mampu mengatasi situasi tertentu. Pentingnya menghadapi rasa tidak mampu dan

mengelola kegagalan dengan baik menjadi sorotan. Pengalaman traumatik, baik yang dialami langsung maupun terpapar secara tidak langsung, dapat merubah pola pikir seseorang dan menciptakan distorsi kognitif. Kesulitan ini juga dapat muncul dari perbandingan diri dengan orang lain, yang seringkali tidak realistis.

3. Dalam konteks tafsir Alquran, terdapat ayat-ayat yang mengajarkan untuk mencari ketenangan dalam mengingat Allah (berdzikir), saling memaafkan, dan menghadapi kesulitan dengan keyakinan bahwa di baliknya ada kemudahan. Integrasi antara aspek psikologi dan tafsir Alquran memiliki potensi besar untuk memberikan pandangan holistik dalam mengatasi perasaan *insecure*. Strategi penanganan *insecure* mencakup menetapkan tujuan hidup yang jelas, mengubah pola pikir yang merugikan, menerima diri tanpa syarat, dan bersikap realistis. Pentingnya bersosialisasi dengan orang lain, membuka pikiran, dan menciptakan lingkungan yang mendukung juga ditekankan sebagai langkah-langkah yang efektif.

## **B. Saran**

Skripsi ini membuka pintu menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep *insecure* dan strategi penanganannya menurut tafsir Al-Mishbāh . Dalam rangka meningkatkan kualitas dan dampak hasil penelitian selanjutnya, beberapa saran konstruktif diajukan.

Untuk mendapatkan perspektif yang lebih holistik, disarankan untuk melakukan penelitian komparatif dengan sudut pandang psikologi lainnya atau tafsir

Alquran lainnya. Perbandingan ini dapat memberikan pemahaman tentang sejauh mana temuan ini bersifat universal.

Untuk mendukung diseminasi pengetahuan, diusulkan penyusunan bahan edukasi dan pelatihan. Materi ini dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat umum tentang pentingnya integrasi antara keislaman dan ilmu psikologi dalam mengatasi rasa *insecure*.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, diharapkan hasil penelitian selanjutnya tidak hanya menjadi landasan konseptual yang kokoh tetapi juga memberikan dampak positif yang nyata dalam bidang psikologi dan studi keislaman. Sementara itu, penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk eksplorasi lebih lanjut dan memberikan sumbangan berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi Abu, Cholid Narkubo. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005.
- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka.” *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–80. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.
- Al-Mubarakfuri, Shafiyurahman. *Sirah Nabawiyah: Perjalanan Hidup Rasul Yang Agung Muhammad*. Jakarta: Dar al-Haq, 2019.
- Alan W. Watts, *The Wisdom of Insecurity. A Message for an Age of Anxiety*, 2nd ed. (New York: Vintage Books, 2011). American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, ed. Gary R VandenBos, 2nd ed. (Washington: American Psychological Association, 2007).
- Atrup, Dewi Fatmawati. “Hipoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama”, *Jurnal PINUS* Vol. 3 No. 2 Maret 2018 ISSN. 2442-9163.
- Fahmi. “Mengenal Emosi Negatif : Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya”. *World Blog*, 9 Maret 2023, diakses 31 Agustus 2023, <https://fahmi.blog.uma.ac.id/2023/03/09/mengenal-emosi-negatif-penyebab-jenis-bahaya-dan-cara-mengendalikannya/>
- Eric Patterson, —*Insecurity: Definition, Causes, & 7 Ways to Cope, Therapy*, last modified 2023, accessed April 23, 2021, <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/> Fuad, I. “Menjaga

kesehatan mental perspektif Al Quran dan hadits”. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, no. 1(2016): 31-50.

Greenberg, Melanie. —The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them, Psychology Today Online, last modified 2015, accessed November 6, 2023, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-commoncauses-insecurity-and-how-beat-them>.

Hakim, Arif Rahmad. “*Insecure* Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al Quran”. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.

Hamid, A. “Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama”. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, no.3(2017): 1-14.

Iskandar. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada, 2009. cet.1.

Loekmono J.T dan Lobby, “*Harga Diri*” Semarang: Satyawacana, 1991.M.S. Bhatia, *Dictionary of Psychology And Allied Sciences* (New Delhi: New Age International, 2009).

Mahmudi, Zaenal dkk. “*Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*”. Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

Maslow, Abraham. “The Pynamics of Psychological Security-Insecurity”, *Journal of Insecurity*, no.10 (4).

Mazūr, Ibnu. *Lisān al-Arab*, (Kairo: Dār al-Ma‘ārif, 1119), 1290

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1993.

Monica, Wareza. “Sulli F(x) Bunh Diri, Netizen Julid & Kejamnya Industri Kpop”. *CNBC Indonesia*, 19 Oktober 2019, diakses 4 September 2023  
<https://www.cnbcindonesia.com/news/20191019172434-4-108342/sulli-f-x--bunuh-diri-netizen-julid-kejamnya-industri-kpop>

Mukhsin. “Kontekstualisasi Q.S Ali Imran ayat 153 Terhadap Fenomena *Insecure* Perspektif Andullah Saeed”. Universitas Islam Negeri raden Mas Said Surakarta. 2023.

Muyasaroh, Laila et al. “Metode Tafsir Maudu’i (Perspektif Komparatif),” *Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Hadis*, 18.2 (2017): 163–88 .

Nancy L Collins and Stephen J Read, —Adult Attachment , Working Models , and Relationship Quality in Dating Coup

Natasya Umala, Fika. “Fenomena *Insecure* Dan Terapinya Dalam Al Quran (Analisis Penyandingan Term *Khauf* dan *Huzn* dalam Al Quran)”. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Ninieck Kusuma Wardhani, Endang Widyorini, Maria Yang Roswita. “Negative Parenting Dan *Insecure* Attachment Dengan Perilaku Disruptive Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 25–32.



- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, —The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation,|| Psychological Bulletin 117, no. 3 (1995): 477–529, <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>.
- Saifulallah. *Buku Panduan Metodologi Penelitian*. Malang: Fakultas Syariah UIN, 2006.
- Saudjana, Nana, Ahwal Kusuma. *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*. Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbāh* , Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Syahdat, Muhammad, and Subur Wijaya. “Fenomena *Insecure* Pada Remaja Milenial Perspektif Al- Qur’an.” *HIKAMI: JURNAL ILMU ALQURAN DAN TAFSIR* 4, no. 1 (2023): 31–50.
- Syahrin, Alvi. *Insecurity Is My Middle Name*. Tangerang Selatan: Alvi Ardhi Publishing, 2021.
- Sudarsono, Kamus Filsafat dan Psikologi (Jakarta: Rineka Cipta, 1993).Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV, 2017.
- Utari, Rosi. ”Insecure No PD Yes 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi”. (Indonesia: Guepedia, 2020).
- W. Gulo. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo, 2010. cet. 6.

Wartini, Atik. "Corak penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbāh ."

*Hunafa: Jurnal Studia Islamika* 11.1 (2014).

Widyawati. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia". *Rokom*, 07 Oktober 2021, diakses 15 Agustus 2023

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis->

[media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-)

[permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/)

Zaenal Mahmudi (dkk), "Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah", (Fakultas Syariah

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021).

**PEDOMAN WAWANCARA**

**PENELITIAN SKRIPSI DENGAN JUDUL**

**MAKNA INSECURE DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH PERSPEKTIF**

**DOSEN PSIKOLOGI UIN MALANG**

Pedoman wawancara ini berfungsi untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang berjudul “Makna *Insecure* Dalam Tafsir Al-Mishbāh Perspektif Dosen Psikologi“. Berikut daftar pertanyaan wawancara untuk menjawab rumusan masalah bagaimana interpretasi *insecure* dalam tafsir Al-Mishbāh perspektif Dosen Psikologi UIN Malang dan bagaimana kiat-kiat menangani *insecure* menurut dosen psikologi UIN Malang.

Daftar pertanyaan:

**Bagian 1: Interpretasi Insecure dalam Tafsir Al-Mishbāh**

- a. Bagaimana Anda mengartikan konsep insecure dalam konteks tafsir Al-Mishbāh ?
- b. Apa aspek-aspek spesifik dari insecure yang dapat diidentifikasi dalam tafsir Al-Mishbāh menurut perspektif psikologi?
- c. Bagaimana pemahaman insecure dalam tafsir Al-Mishbāh dapat memberikan kontribusi pada pemahaman psikologi modern?

**Bagian 2: Perspektif Dosen Psikologi UIN Malang tentang Insecure dalam Tafsir Al-Mishbāh**

1. Bagaimana Dosen Psikologi UIN Malang mengaitkan konsep insecure dalam ayat tafsiran Al-Mishbāh dengan teori-teori psikologi yang mereka kenal?

- a. *Khauf* dan Maryam ayat 5
- b. *Wahn* dan Ali Imran ayat 139
- c. *Hazn* dan Ali Imran ayat 153
- d. *Ya'su* dan Yusuf ayat 80

2. Apa pandangan Dosen Psikologi UIN Malang terhadap relevansi insecure dalam ayat tafsiran Al-Mishbāh dengan konteks psikologis dan perkembangan manusia?

- a. (*Khauf*) Kecemasan terhadap masa depan, membentuk pusaran ketidakpastian yang membebani pikiran dengan keragu-raguan dan kegelisahan yang konstan.
- b. (*Wahn*) Lemah diri akibat kegagalan demi kegagalan yang membuat manusia bisa tidak percaya diri hingga tidak mengakui kelebihan-kelebihan yang ia punya
- c. (*Hazn*) Terlalu larut dalam kesedihan akibat kehilangan sesuatu
- d. (*Ya'su*) Keputusan akan tidak adanya jalan keluar dalam memecahkan sesuatu

3. Menurut Dosen Psikologi UIN Malang, apakah terdapat perbedaan pandangan atau penekanan khusus dalam menginterpretasikan insecure dari sudut pandang psikologi?

### **Bagian 3: Kiat-Kiat Menangani Insecure Menurut Dosen Psikologi UIN Malang**

4. Bagaimana Dosen Psikologi UIN Malang melihat peran ayat tafsiran Al-Mishbāh dalam memberikan solusi atau panduan untuk mengatasi insecure?

5. Apa saja kiat-kiat yang Dosen Psikologi UIN Malang rekomendasikan untuk menangani insecure berdasarkan ayat-ayat tafsiran Al-Mishbāh ?
6. Bagaimana pendekatan psikologi dapat digunakan untuk mendukung dan memperkuat kiat-kiat yang diambil dari ayat tafsiran Al-Mishbāh dalam mengatasi insecure?

**Bagian 4: Integrasi antara Tafsir Al-Mishbāh dan Psikologi dalam Menangani Insecure**

7. Bagaimana Dosen Psikologi UIN Malang melihat potensi kolaborasi atau integrasi antara ayat tafsiran Al-Mishbāh dan psikologi dalam membantu individu yang mengalami insecure?
8. Apakah ada konsep atau nilai-nilai khusus dalam ayat tafsiran Al-Mishbāh yang dapat diterapkan dalam kerangka kerja psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu?

**Kesimpulan:**

9. Apakah Dosen Psikologi UIN Malang melihat potensi penelitian lebih lanjut atau pengembangan teoritis dalam menggabungkan aspek tafsir Al-Mishbāh dan psikologi untuk memahami dan mengatasi insecure?

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Salsabila Anil Jannah  
 NIM : 200204110063  
 Alamat : Wringin, Bondowoso  
 TTL : Bondowoso, 7 Februari 2002  
 No. HP : 085707034768  
 Email : [bila34982@gmail.com](mailto:bila34982@gmail.com)

#### Pendidikan Formal

No	Nama Instansi	Tahun Lulus
1	TK Tunas Harapan	2008
2	SDN WRINGIN 1	2014
3	MTs At-Taqwa Bondowoso	2017
4	MA Nurul Jadid	2020

#### Pendidikan Non Formal

No	Nama Instansi	Tahun Lulus
1	Pondok Pesantren Nurul Jadid	2017
2	Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly	2021



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS SYARIAH**

Terakreditasi "A" SK BAN-PT Depdiknas Nomor : 157/BAN-PT/AK-XVI/S/II/2013 (Al Ahwal Al Syakhshiyah)  
 Terakreditasi "B" SK BAN-PT Nomor : 021/BAN-PT/AK-XIV/S1/VI/II/2011 (Hukum Bisnis Syariah)  
 Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399  
 Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id/>

**BUKTI KONSULTASI**

Nama : Salsabila Anil Jannah  
 NIM/Jurusan : 20020411006/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
 Dosen Pembimbing : Dr. H. Khoirul Anam, Lc, M.HI.  
 Judul Skripsi : Makna Insecure Dalam Tafsir Al-Misbah Perspektif Dosen Psikologi UIN Malang

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	20 Oktober 2023	Proposal Skripsi	
2.	23 Oktober 2023	BAB I	
3.	1 November 2023	Konsultasi BAB II	
4.	7 November 2023	Revisi BAB II	
5.	15 November 2023	Konsultasi BAB III	
6.	19 November 2023	Revisi BAB III	
7.	21 November 2023	ACC BAB I, BAB II, BAB III	
8.	22 November 2023	Konsultasi BAB IV	
9.	24 November 2023	ACC BAB IV	
10.	29 November 2023	ACC BAB I-IV	

Malang, 29 November 2023

Mengetahui

a.n Dekan

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Ali Hamdan MA., Ph.D.

NIP. 197601012011011004