

**PERAN ALQURAN DALAM MENGATASI RASA *INSECURE*
(Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program
Studi Ilmu Alquran dan Tafsir



Oleh:

**SYIFA'UL AIN FAIN PUTRI
NIM: E93218132**

**PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Syifa'ul Ain Fain Putri

NIM : E93218132

Program Studi : Ilmu Alquran dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

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

Surabaya, 16 Juni 2022

Saya Yang Menyatakan,



Syifa'ul Ain Fain Putri

NIM: E93218132

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Syifa'ul Ain Fain Putri

NIM : E93218132

Program Studi : Ilmu Alquran dan Tafsir

Judul Skripsi : Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhār)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 17 Juni 2022

Menyetujui Pembimbing,



Dr. H. Budi Ichwayudi, M.Fil.I

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "**PERAN ALQURAN DALAM MENGATASI RASA INSECURE (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)**" yang ditulis oleh Syifa'ul Ain Fain Putri telah diujikan didepan Tim Penguji:

1. Dr. H. Budi Ichwayudi, M.Fil.I
(NIP. 1976041620050110043)
2. Naufal Cholily, M. Th.I
(NIP. 1987042720188011001)
3. Drs. Fajrul Hakam Chozin, M.M
(NIP. 195907061982031005)
4. Athoillah Umar, MA
(NIP. 197909142009011005)



haya, 2022



Abdul Kadir Riyadi, Lc., MSSC., Ph.D
(NIP. 197008132005011003)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : SYIFA'UL AIN FAIN PUTRI
NIM : E93218132
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT / ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
E-mail address : e93218132@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PERAN ALQURAN DALAM MENGATASI RASA INSECURE (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur)

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Juli 2022

Penulis

(Syifa'ul Ain Fain Putri)

ABSTRAK

Penelitian dengan judul “Peran Alquran dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur).

Insecure merupakan hal atau istilah populer yang sering digunakan di era modern ini. *Insecure* merupakan rasa takut, khawatir atau cemas terhadap apa yang akan terjadi atau bahkan atas kejadian di masa lampau yang tidak sesuai dengan keinginan seseorang. Dalam istilah bahasa Arab *insecure* ini bisa disandingkan dengan lafadz *hazn*, *khauf* dan *hala'*. Maka dari itu, Alquran sebagai kitab suci umat Islam pun menyimpan petunjuk, obat rahmat, nasihat dan semangat untuk segala jenis permasalahan umat Islam. Penelitian ini menggunakan tiga rumusan masalah yakni: Bagaimana makna *insecure*?, Bagaimana rasa *insecure* dalam perspektif Alquran? dan Bagaimana peran Alquran mengatasi rasa *insecure* menurut para Jumhur?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Alquran atau solusi apa yang ditawarkan Alquran dalam mengatasi perasaan *insecure*.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*) dengan menggunakan metode *maudhu'i* atau tematik, yakni dengan mengumpulkan beberapa ayat dari berbagai surah yang mempunyai pembahasan sama. Penulis mencari beberapa ayat terkait dengan tiga istilah diatas, dan menemukan 42 lafadz *hazn*, 124 lafadz *khauf* dengan berbagai bentuknya, serta satu lafadz *hala'* dengan bentuk isim Fa'il yakni *halu'a*. selanjutnya mengkaji lebih lanjut ayat-ayat yang telah ditemukan dan selanjutnya mengambil dua ayat utama untuk dikaji lebih dalam, yakni QS. Ali-Imran [3]: 139 dan QS. Al-Ma'arij [70]: 19.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada kedua ayat tersebut, didapatkan hasil bahwa perasaan takut, sedih, gelisah atau *insecure* merupakan perasaan yang wajar terjadi. Meskipun begitu tidak sepatasnya seseorang berlarut-larut dalam kesedihan karena tidak selamanya seseorang merasa sedih saja, namun juga akan merasa bahagia. Alquran juga memberikan jalan keluar dalam permasalahan *insecure* ini yakni dengan mendirikan dan menjaga shalatnya.

Kata Kunci: *Insecure*, Peran Alquran, Tafsir Tematik

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
lembar pernyataan persetujuan publikasi.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
Pedoman TRANSLITERASI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Dan Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
F. Telaah Pustaka.....	7
G. Kerangka Teori.....	9
H. Metode Penelitian.....	10
I. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II.....	15
<i>INSECURE</i> DALAM PRESPEKTIF PSIKOLOGI.....	15
A. Tafsir Tematik.....	15
B. Teori Psikologi.....	19
C. Teori Insecure.....	21
BAB III.....	30
AYAT-AYAT TENTANG <i>INSECURE</i>	30
A. Berdasarkan tartib surah.....	31
B. Berdasarkan bentuk lafadz.....	35

BAB IV	43
ANALISIS TAFSIR TEMATIK DALAM MENGATASI RASA <i>INSECURE</i> ...	43
A. Umat Islam Adalah Makhluk Yang Paling Tinggi Derajatnya. Terkandung Dalam Alquran Surah Ali-Imran [3]: 139	46
B. Kegelisahan Yang Dialami Seseorang Bisa Dihindari Dengan menjaga Shalatnya. Terkandung Dalam Alquran Surah Al-Ma'arij [70]: 19-23	53
إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا () إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا () وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا	53
BAB V.....	59
PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang kian hari semakin canggih, banyak istilah-istilah baru yang muncul sebagai bentuk *tren* kekinian, diantaranya yakni “*Insecure*”. *Insecure* merupakan istilah yang akhir-akhir ini ramai digunakan dalam jejaring media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok hingga Twitter. *Insecure* sendiri biasa digunakan untuk menunjukkan rasa tidak percaya diri, rasa cemas dan terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Dalam kamus bahasa Inggris *insecure* berarti plin-plan, tidak tetap pendirian, mudah goyah atau tidak aman.¹

Insecure atau *insecurity* merupakan perasaan yang membuat seseorang selalu merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. Selanjutnya menimbulkan rasa minder hingga tidak bisa menunjukkan kepribadian yang sesungguhnya. Seseorang yang merasa *insecure* cenderung berkecil hati, sering menjatuhkan diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa hidupnya hanyalah sebatas peran pendamping dalam cerita orang lain.²

Sejatinya, setiap orang pasti pernah merasakan rasa *insecure*, entah *insecure* karena tampilan fisik, *insecure* akan kegagalan dalam sebuah usaha, *insecure* atas kehidupan orang lain, cemas terhadap pekerjaan yang sedang dijalani, atau bahkan cemas terhadap kehidupan di masa mendatang.

¹Djalinus, *Kamus Inggris – Indonesia* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 191.

²D. Tri Utami, *A Handbook For Insecurity* (Jawa Tengah: Brilliant, 2021), 1.

Insecure merupakan perbuatan yang tidak terpuji, hal ini dikarenakan seseorang yang merasa *insecure* berarti orang tersebut tidak atau kurang mensyukuri atas apa yang sudah dia miliki. Padahal Allah SWT sendiri telah menjelaskan bahwa manusia merupakan ciptaan-Nya yang paling sempurna, sebagaimana Firman-Nya dalam Alquran surah at-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ³

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

Seperti suatu kisah dalam perang Uhud, dimana kaum muslimin mengalami kekalahan. Dalam Firman-Nya yakni Alquran surah Ali-Imran ayat 139, Allah SWT melarang kaum mukminin bersikap lemah, dan bersedih hati atas kekalahan tersebut,

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ⁴

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Dalam kekalahan tersebut, kaum mukminin tentu mengalami kesedihan. Namun Allah menegaskan bahwa akhir yang baik dan kemenangan sesungguhnya tetaplah milik kaum mukminin. Maka dari itu, kaum muslimin dilarang berputus asa dan bersedih hati atas kejadian tersebut, karena sejatinya kaum muslimin merupakan orang-orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah SWT.⁵

Para korban yang terluka dan terbunuh dari pasukan mukminin akan mendapat ganjaran surga, sedangkan lawan yang terbunuh akan mendapat neraka.

³Alquran 95: 4.

⁴Alquran 3: 195.

⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbāh: Pesan dan Keresasian Alquran Jilid 2* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 227.

Jika seorang mukmin merasa sedih atas banyaknya korban yang terbunuh dan terluka, maka sebenarnya musuh juga mendapatkan hal yang sama bahkan luka yang lebih besar pada perang Badar.⁶

Hakikatnya, kehidupan ini layaknya roda yang berputar. Ada saatnya seseorang merasakan kebahagiaan dan berada diposisi atas, namun dilain waktu seseorang juga akan merasakan kesedihan dan berada diposisi bawah. Maka dari itu, seseorang sudah sepantasnya mensyukuri apa yang dimiliki dan tidak membandingkan dengan apa yang dimiliki orang lain.

Manusia dengan akal yang telah dianugerahkan Allah kepadanya, seharusnya mampu mensyukuri atas segala nikmatNya. Rasa syukur tersebut bisa dinyatakan dengan cara menyadari nikmat Allah atas dirinya, atas setiap anggota badan, tubuh, jiwa serta kecukupan dari segala hal yang diperlukan dalam kehidupan.⁷

Perasaan *insecure* sebenarnya normal terjadi dan dirasakan oleh setiap orang, hanya saja terdapat beberapa kasus dimana perasaan *insecure* itu terjadi dalam kurun waktu yang lama dan secara terus menerus. Kondisi yang seperti ini juga dapat menyebabkan munculnya gangguan panik, bahkan sampai pada gangguan *anxiety*. *Anxiety* atau kecemasan merupakan emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada seseorang dan diiringi dengan munculnya perasaan tidak berdaya dan gelisah yang disebabkan oleh salah satu hal atau tanpa penyebab.⁸ Hal

⁶Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Jilid 2* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 435.

⁷Al-Ghazali, *Ringkasan Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, ter. Zaid Husein al-Hamid (Kuala Lumpur: Dār al-Nu'mān, 2003), 329.

⁸Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia", *Konselor*, Padang, Juni 2016, 94.

inilah yang menjadi kekhawatiran dan menuntut adanya solusi dari permasalahan tersebut.

Selanjutnya, Alquran merupakan Kalam Allah yang tidak ada tandingannya, diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW (penutup para nabi dan rasul) melalui perantara malaikat Jibril.⁹ Alquran menjadi mu'jizat Nabi Muhammad SAW yang abadi, dan tidak akan bisa berubah, sebagaimana firman Allah SWT dalam Alquran surah al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ¹⁰

Sesungguhnya Kamilah yang telah menurunkan *adh-dhikr* (Alquran), dan sesungguhnya Kamilah yang akan menjaganya. (al-Hijr [15]: 9)

Berdasarkan keterangan diatas, maka Alquran tidak akan mengalami perubahan atau keterputusan sanad, sebagaimana kitab-kitab sebelumnya. Hal ini menjadi penegasan bahwa Alquran mencakup hakikat-hakikat yang terdapat pada kitab-kitab terdahulu serta tambahan-tambahan yang dikehendaki Allah.¹¹

Allah SWT telah melukiskan Alquran dengan berbagai sifat, diantaranya: *Hudā* (petunjuk), *Shifā'* (obat), *Rahmah* (rahmat), dan *Mau'izah* (nasihat) yang tertera dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ¹²

Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat dari Tuhanmu dan obat bagi yang ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Yunus [10]: 57).

⁹Muhammad 'Aly Al-Sābūnī, *Pengantar Study Alquran (Al-Tibyān)*, ter. Moch. Chudlori Umar, Moh. Matsna (Bandung: Al-Ma'arif, 1987), 18.

¹⁰Alquran 15: 9.

¹¹Manna' Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Alquran*, ter. Mudzakir AS (Bogor: Pustaka Litera AntarNusa, 2013), 4.

¹²Alquran 10: 57.

Maka dari itu, Alquran menjadi penolong bagi umat manusia atas segala permasalahan yang dihadapinya. Alquran menjadi jawaban atas segala persoalan yang terjadi, menjadi obat dari segala penyakit serta menjadi nasihat dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan paparan diatas, di pandang perlu untuk dikaji lebih dalam lagi tema ini, yakni tentang “Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa *Insecure*” dengan mengambil ayat-ayat yang memuat tentang *insecure*, yakni QS. Ali Imran: 139 dan QS. Al-Ma’arij: 19. Disamping itu penelitian ini juga menggunakan rujukan dari beberapa kitab tafsir seperti, Tafsir al-Munir karya Wahbah al-Zuhaili, Tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab, dan tafsir al-Azhār karya Hamka. Hal ini dikarenakan kitab-kitab tersebut merupakan kitab kontemporer yang memuat banyak penjelasan dan membahas permasalahan sosial.

B. Identifikasi Dan Batasan Masalah

Sebuah penelitian tentu membutuhkan adanya identifikasi masalah guna menentukan permasalahan yang akan dibahas selanjutnya. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka telah teridentifikasi beberapa permasalahan sebagaimana berikut:

1. Bagaimana pengertian *insecure* dan penjelasannya
2. Bagaimana latar belakang munculnya perasaan *insecure*
3. Bagaimana perbedaan *insecure* dengan sifat tercela lainnya
4. Bagaimana peran Alquran dalam mengatasi rasa *insecure*
5. Bagaimana sikap yang seharusnya dilakukan dalam mengatasi rasa *insecure*.

Dari beberapa identifikasi masalah yang telah disebutkan, penelitian ini memberikan batasan masalah dengan tujuan agar bisa fokus pada satu topik dan tidak melebar luas. Maka, penelitian ini memberikan batasan dengan hanya mengambil beberapa ayat Alquran yang bersangkutan dengan topik utama, yakni QS. Ali Imran: 139 dan QS. Al-Ma'arij: 19. Hal ini dikarenakan pada kedua ayat tersebut sesuai dengan tema yakni perasaan *insecure* dan bagaimana solusinya.

C. Rumusan Masalah

Setelah pemaparan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah, maka diambil beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana makna *insecure*?
2. Bagaimana rasa *insecure* dalam perspektif Alquran?
3. Bagaimana peran Alquran mengatasi rasa *insecure* menurut para mufassir?

D. Tujuan Penelitian

Setelah melakukan identifikasi dan pembatasan, serta pemilihan rumusan masalah, maka telah ditetapkan beberapa tujuan penelitian sebagaimana berikut:

1. Untuk mengetahui makna *insecure*.
2. Untuk mengetahui rasa *insecure* dalam perspektif Alquran.
3. Untuk mengetahui peran Alquran mengatasi rasa *insecure* menurut para mufassir.

E. Kegunaan Penelitian

Adanya sebuah penelitian dan penulisan skripsi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak, baik bagi penulis secara pribadi maupun

para pembaca dan masyarakat luas pada umumnya. Jika dipaparkan secara spesifik, penelitian ini memiliki kegunaan sebagaimana berikut:

1. Aspek teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran terhadap perkembangan keilmuan yang semakin maju, terutama dalam bidang ilmu tafsir. Di samping itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi peneliti-peneliti di masa yang akan datang.

2. Aspek praktis

Sedangkan secara praktis, penulisan ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan mengenai peran Alquran dalam mengatasi berbagai permasalahan, khususnya dalam mengatasi perasaan *insecure* bagi para pembaca.

F. Telaah Pustaka

Dalam prosesnya, ditemukan beberapa penelitian yang mempunyai tema sama dengan topik ini, diantaranya:

1. Konsep Percaya Diri Dalam Alquran Surat Ali Imran ayat 139, karya Aya Mamlu'ah, al-Aufa, artikel Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Vol. 01 No. 01 edisi Juli-Desember 2019. Artikel ini menjelaskan tentang konsep percaya diri dalam Alquran, khususnya penjelasan pada QS. Ali Imran ayat 139, Fusshilat ayat 30, dan QS. Yusuf ayat 87. Dalam artikel ini memaparkan konsep percaya diri, asal mula terbentuknya kepercayaan diri, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal, karya Cicilia Sedy Setya Ardari, Skripsi Program studi Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari empat kategori jawaban, yakni “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Penelitian ini membuktikan bahwa kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial.
3. *Insecure* di Tengah Kebisingan Media Sosial *Instagram* (Studi tentang *insecurity* sebagai dampak penggunaan media sosial *instagram*), karya Saufika Astrida Widiarti, Skripsi Program studi Sosiologi Universitas Jenderal Soedirman, 2021. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sasaran mahasiswa Sosiologi FISIP Unsoed angkatan 2017 yang aktif menggunakan media sosial *instagram*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *insecure* merupakan perasaan tidak aman atau tidak nyaman dikarenakan kurangnya rasa percaya diri.

Selain karya-karya yang telah disebutkan sebelumnya, tentu masih banyak penelitian-penelitian lain baik berupa jurnal, skripsi atau dalam bentuk lainnya. Adapun penelitian ini akan memilih fokus yang berbeda dan belum pernah dibahas pada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini akan memfokuskan pada beberapa ayat Alquran yang membahas tentang solusi dari rasa *insecure* seperti pada QS. Ali Imran: 139 dan QS. Al-Ma’arij: 19 untuk mengatasi rasa *insecure* dengan menggunakan penafsiran dari berbagai kitab tafsir kontemporer yang memuat banyak penjelasan dan membahas permasalahan sosial, seperti kitab Tafsir

al-Munīr karya Wahbah al-Zuhaili, Tafsīr al-Miṣbāḥ karya Quraish Shihab, dan tafsir al-Azhār karya Hamka.

G. Kerangka Teori

Kerangka teoritik merupakan sebuah analisis yang berkaitan dengan konsep-konsep dalam tema yang dipilih, serta sebagai jalur dalam menjawab rumusan masalah sebelumnya.¹³ Maka dari itu, pada setiap penelitian kiranya perlu menyusun kerangka teori sebagai gambaran alur dalam penelitian tersebut.

Penelitian ini membahas beberapa ayat dalam Alquran, yakni QS. Ali Imran: 139 dan QS. Al-Ma'arij: 19 sebagai ayat-ayat yang dapat memberikan dukungan atau berperan sebagai pembangkit dari perasaan *insecure* atau rendah diri. Pendekatan yang digunakan adalah tematik ayat, yakni menghimpun beberapa ayat Alquran yang mempunyai maksud atau topik yang sama. Selanjutnya membedah satu persatu ayat-ayat tersebut dengan memaparkan *asbab al-nuzul*, penafsiran dan aspek lainnya sehingga menghasilkan pemahaman yang akan menjadi kesimpulan pada akhir penelitian.

Salah satu tujuan adanya kerangka teori yakni, mengarahkan penelitian pada satu tema saja, agar tidak semakin luas dan semakin tidak terarah.¹⁴ Pada penelitian ini menggunakan tema peran Alquran dalam mengatasi rasa *insecure*, maka dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan teori *ulum Alquran*.

¹³Nizamuddin, dkk, *Metodologi Penelitian* (Riau: DOTPLUS publisher, 2021), 86.

¹⁴Ibid, 79.

H. Metode Penelitian

Penelitian merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan, sebuah informasi ataupun memecahkan sebuah masalah. Sedangkan metode penelitian merupakan suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari tata cara (metodologi) penelitian tersebut.¹⁵ Keterkaitan antara metode penelitian dengan studi ilmu pengetahuan lain tentulah sangat banyak, salah satunya yakni keterkaitan dengan studi tafsir Alquran. Metode tafsir sendiri merupakan ilmu yang membahas tentang cara menafsirkan Alquran. ‘Abd al-Ḥayy al-Farmawī membagi metodologi penafsiran menjadi empat bagian, yakni *al-manhāj al-ijmali* (metode global), *al-manhāj al-tahlili* (metode analisis), *al-manhāj al-muqarrīn* (metode komparatif) dan *al-Manhaj al-mauḍu’i* (metode tematik).¹⁶ Selanjutnya, akan dipaparkan mengenai metode yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Metode Penelitian

Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Alquran yang bersangkutan dengan *insecurity*, yakni QS. Ali Imran: 139 dan QS. Al-Ma’arij: 19, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana dalam mendapatkan hasil penelitian dilalui dari mengumpulkan data, menganalisis data-data tersebut, baru selanjutnya menginterpretasikan hasilnya.¹⁷

Secara khusus penelitian ini menggunakan metode *al-Manhāj al-mauḍu’i* atau metode tematik. Metode tematik sendiri mempunyai dua model,

¹⁵Surachman, dkk. *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2016), 2.

¹⁶Akhmad Bazith, *Studi Metodologi Tafsir* (Sumatra: Insan Cendekia Mandiri, 2021), 17.

¹⁷Albi Anggito. Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 9.

yakni tematik surah dan tematik ayat. Tematik surah adalah menganalisa satu surah secara utuh, kemudian dikaji secara menyeluruh, baru setelah itu menjelaskan tujuan-tujuan serta menghubungkan tema yang terkandung di dalamnya. Sedangkan tematik ayat adalah membahas beberapa ayat yang sesuai dengan tema yang telah ditetapkan, kemudian dikaji secara mendalam, baru selanjutnya di tafsirkan.¹⁸

Maka metode yang cocok dengan penelitian ini adalah metode tematik ayat, dimana analisa ini akan mengumpulkan beberapa ayat dari berbagai surah yang mempunyai pembahasan sama yakni tentang *insecure*. Dan hasil akhir dari penelitian ini akan memberikan pemahaman tentang peran Alquran dalam mengatasi rasa *insecure*.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian pustaka (*library research*) yakni penelitian yang berdasarkan pada analisis buku-buku, makalah, artikel, jurnal dan bahan-bahan pustaka lainnya.¹⁹

3. Sumber Data

Penulis menggunakan dua jenis sumber dalam rangka mendukung reabilitas penelitian ini:

1) Sumber primer

Sumber primer adalah rujukan utama yang dijadikan dalam sebuah penelitian. Maka penelitian ini menggunakan beberapa jurnal yang

¹⁸Azis, "Metodologi Penelitian, Corak dan Pendekatan Tafsir Alquran", *Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Yogyakarta, Juni 2016, 12.

¹⁹Sutrisna Hadi, *Metodologi Research Jiid 1* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), 3

berkaitan dengan *Insecurity*, serta berbagai kitab tafsir sebagai sumber primer pada aspek penafsiran, yakni: Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuhaili, Tafsīr al-Miṣbāḥ karya Quraish Shihab, dan tafsir al-Azhār karya Buya Hamka. Disamping itu, juga menggunakan beberapa kitab yang secara khusus mempunyai pembahasan mengenai *insecure* atau penafsiran ayat-ayat yang terkait.

2) Sumber sekunder

Sumber sekunder merupakan rujukan-rujukan lain yang membantu dalam pembahasan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan sumber sekunder berupa kitab tafsir, buku serta jurnal dan tesis yang memuat hal-hal yang bersangkutan dengan tema pokok penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan rangkaian kegiatan yang mencakup pencatatan peristiwa atau keterangan sebagian atau seluruh populasi yang akan mendukung penelitian.²⁰ Pada penelitian ini menggunakan jenis alat pengumpul data dokumentasi, yakni dengan memperoleh informasi dari data yang telah ada, seperti dalam kitab tafsir, buku, jurnal, atau sumber tertulis lainnya. Data yang diteliti adalah ayat-ayat yang mengandung tema *insecure* atau *insecurity*.

5. Teknik Analisis Data

²⁰Surachman, *Metodologi Penelitian...*, 148.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data deskriptif-analitik,, dimana selain mengelola data yang telah terkumpul, peneliti juga menganalisis, menguraikan serta memaparkan secara jelas berbagai hal yang terdapat dalam data yang diteliti. Penelitian ini mengkategorikan ayat-ayat yang berkaitan dengan *insecure* dalam Alquran.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini terbagi menjadi lima bab sebagaimana berikut:

Bab I yakni pendahuluan, di dalamnya mencakup latar belakang, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, landasan teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan landasan teori. Bab ini berisi tentang tinjauan umum serta aspek-aspek yang terkait dengan data yang hendak dikumpulkan, meliputi: tujuan Alquran di turunkan. Pengertian *insecure*, tanda-tanda atau gejala *insecure*, macam-macam *insecure* dan penyebab *insecure*. Serta pembahasan mengenai tafsir tematik.

Bab III berisi pemaparan ayat-ayat yang terkait dengan tiga istilah *insecure* dalam Alquran, yakni *hazn*, *khauf* dan *hala'*.

Bab IV yakni pemaparan hasil analisis ayat-ayat Alquran dalam mengatasi rasa *insecure*.

Bab V yakni penutup. Pada bagian ini berisi kesimpulan dari penjelesan masalah serta saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.



BAB II

INSECURE DALAM PRESPEKTIF PSIKOLOGI

A. Tafsir Tematik

Pada awalnya kata “tafsīr” bermakna penjelasan atau penampakan makna. Seorang pakar ilmu bahasa, Ahmad Ibnu Faris memberikan penjelasan dalam bukunya yang berjudul *al-Maqāyīs fi al-lughah*, bahwa lafadz yang berasal dari tiga huruf *fa'-sin-ra'* menyimpan makna keterbukaan dan kejelasan. Kata *fasara* (فسر) sejenis dengan kata *safara* (سفر). Jika lafadz pertama mengandung arti memperlihatkan makna yang bisa dicapai oleh akal, maka lafadz kedua berarti menunjukkan hal-hal yang bersifat material dan indriawi.²¹ Sedangkan secara bahasa, kata “tafsīr” berawal dari kata dasar *al-fasr* yang mengikuti wazan *taf'īl* yang memiliki makna menjelaskan, menyingkap dan menampakan atau menerangkan makna yang abstrak.²²

Berbagai macam definisi tafsir secara istilah yang dikemukakan oleh para ahli tafsir, diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Abu Hayyan adalah ilmu yang berisi tentang pembahasan mengenai cara pelafalan Alquran, petunjuk yang ada didalamnya, hukum-hukum yang terkandung, baik secara terpisah maupun tersusun dengan lafadz lain serta makna-makna yang dikandungnya dan hal-hal lain yang melengkapinya. Menurut az-Zarkasyi, tafsir merupakan ilmu yang digunakan

²¹M. Quraish Shihab. *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2013), 9.

²²Manna' Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Alquran*, ter. Mudzakir AS (Bogor: Pustaka Litera AntarNusa, 2013), 445.

untuk memahami Alquran sebagai Kitabullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, menjabarkan makna, hukum dan hikmah yang terkandung didalamnya.²³ Sedangkan dalam bukunya yang berjudul *Kaidah Tafsir*, M. Quraish Shihab memberikan pengertian tafsir yang singkat namun mencakup banyaknya perbedaan pendapat tersebut, yakni penjelasan tentang maksud atau makna yang terkandung dalam firman Allah (Alquran) sesuai dengan kemampuan manusia.²⁴

Berbagai cara digunakan oleh para mufassir dalam rangka menyajikan makna atau kandungan Alquran. Ada yang menyajikannya secara berurutan sebagaimana susunan mushaf Alquran, dimulai dengan surah al-Fatihah hingga ayat terakhir, dilanjutkan dengan surah kedua (al-Baqarah) hingga ayat terakhir, begitu seterusnya hingga surah terakhir dalam Alquran. Dalam penjelasan maknanya dijelaskan secara luas dan rinci, mencakup persoalan-persoalan yang ada dibenak mufassir, meskipun tidak secara langsung berhubungan dengan ayat yang ditafsiri. Cara atau metode ini biasa dikenal dengan istilah metode *tahlili*.²⁵

Ada juga yang menafsirkan berdasarkan urutan mushaf, namun dengan cara mengemukakan makna ayat-ayat Alquran secara global, ringkas, dan menggunakan bahasa populer serta mudah dimengerti. Selain itu, penyajiannya masih serupa dengan gaya bahasa Alquran sehingga masih terasa seperti Alquran itu sendiri. metode ini dinamakan dengan metode *ijmali* atau global.²⁶

²³Ibid, 457

²⁴Shihab. *Kaidah Tafsir...*, 9.

²⁵Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik", *Jurnal Studi Islam Panca Wahana I* Edisi 12, tahun 10, 2014, 1

²⁶Hadi Yasin, "Mengenal Metode Penafsiran Alquran", *Jurnal Tahdzib Akhlaq* No V/I/2020, 41

Terdapat pula metode *Muqarin* atau komparatif, yakni menafsirkan dengan cara membandingkan ayat satu dengan ayat lain, ayat Alquran dengan hadis Nabi, atau membandingkan pendapat-pendapat ulama' dalam menafsirkan Alquran.²⁷

Selanjutnya, ada juga yang memilih topik-topik tertentu dan kemudian menghimpun ayat-ayat yang membahas topik tersebut, baru selanjutnya menyajikan kandungan serta pesan yang dihasilkan, tanpa terkait dengan susunan ayat ataupun surah bahkan tidak membahas hal lain yang tidak berkaitan dengan topik yang dipilih.²⁸ Metode ini dinamakan metode *tematik*, yang juga digunakan dalam penelitian ini. Maka selanjutnya, metode tematik ini akan dibahas lebih lanjut.

Tafsir tematik dalam bahasa Arab disebut dengan tafsir *maudhu'i*. Kata *maudhu'i* dinisbatkan pada kata *maudhu'* yang berupa isim maf'ul dan berasal dari fi'il madli *wadhu'a*, yang bermakna yang diletakkan, yang diantar, yang dibuat-buat, yang dibicarakan / tema.²⁹

Sedangkan pengertian tafsir tematik atau *maudhu'i* menurut istilah yang dikemukakan oleh para ahli tafsir, seperti: menurut Dr. Abdul Hayyi al-Farmawi adalah suatu cara penafsiran dengan menghimpun ayat-ayat Alquran yang mempunyai satu topik pembahasan dan menyusunnya berdasarkan waktu turun ayat, memperhatikan asbabun nuzul, dan selanjutnya diuraikan, disertakan komentar dan dijelaskan pokok-pokok kandungannya.³⁰

²⁷Ibid, 43

²⁸Yasin, *Mengenal Metode...*, 41

²⁹Sja'roni, *Studi Tafsir...*, 2.

³⁰Abd. Al-Hayy al-Farmawi, *Al-Bidāyāh fī Tafsīr al-Maudu'i* (Mesir: Islamic Printing & Publishing Co, 2009), 41.

Metode tematik ini sebenarnya telah ada pada saat zaman Rasulullah SAW, namun baru berkembang dan menjadi suatu metode tersendiri setelah masa tersebut. Pada perkembangan selanjutnya, metode tematik atau *maudhu'i* ini terbagi menjadi dua bentuk penyajian, yakni: *pertama*, tematik surah, dimana pembahasan berisi satu surah secara utuh, baru kemudian memaparkan pesan-pesan dan isi yang terkandung didalam satu surah itu saja. Misalnya membahas satu surah al-Baqarah, atau Ali-Imran. Isi dari penyajian ini biasanya diisyaratkan oleh nama surah tersebut, selama nama surah tersebut berasal dari Nabi Muhammad SAW.³¹

Kedua, tematik ayat, yakni mengumpulkan beberapa ayat (dari satu atau berbeda surah) yang mengandung satu topik atau pembahasan yang sama. Misalnya membahas tentang keharaman khamr, maka mengumpulkan ayat-ayat tentang topik tersebut, yakni Q.S al-Maidah: 90, Q.S an-Nisa': 43, dan QS. al-Baqarah: 219. Bentuk kedua dari metode ini lahir dikarenakan semakin luas dan melebarnya perkembangan keilmuan serta semakin kompleksnya persoalan-persoalan yang memerlukan jawaban dari Alquran.³²

Langkah-langkah dalam menggunakan metode tafsir tematik atau *maudhu'i* ini adalah:

1. Memilih dan menetapkan tema yang akan dibahas.
2. Mencari dan menghimpun ayat-ayat Alquran yang membahas tema tersebut.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut sesuai dengan urutan turunnya dan disertai dengan pengetahuan asbab an-nuzulnya (jika ada).

³¹M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran* (Surabaya: Mizan, 2007), xiii.

³²Ibid, xiv

4. Memahami kesinambungan ayat-ayat tersebut dalam masing-masing surahnya.
5. Menyusun outline atau gambaran kerangka pembahasan secara sistematis.
6. Mencantumkan penjelasan-penjelasan yang relevan, seperti penjelasan ayat dengan ayat lain, ayat dengan hadis, ayat dengan riwayat sahabat, atau riwayat-riwayat yang lain.
7. Memahami ayat-ayat tersebut secara menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang memiliki makna sama, mengkrompomikan antara yang *'am* (umum) dan *khas* (khusus), *mutlaq* dan *muqayyad*, atau yang bertentangan secara lahiriah, sehingga semuanya akan menghasilkan satu muara, tanpa adanya perbedaan atau pemaksaan.³³

B. Teori Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani, *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Maka secara etimologis psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu yang membahas tentang jiwa.³⁴ Para ahli juga banyak yang mendefinisikan psikologi, diantaranya:

1. Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang membahas dan mempelajari tentang hakikat suatu jiwa beserta segala prosesnya hingga akhir (Plato dan Aristoteles).
2. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari adanya jiwa dan kehidupan jiwa itu (Bigot, Kohnstamm dan Palland).

³³Al-Farmawi, *Al-Bidāyāh fī Tafsīr...*, 48.

³⁴Khairul, Siti Kholidah Marbun, dkk, "Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam", *Jurnal Al Mahyra* Vol. 02, No. 01, April 2021.

3. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku dan proses mental seseorang (Hilgard, Atkinson).
4. Psikologi berarti sebuah analisis ilmiah terkait proses mental dan daya ingat yang bertujuan mengetahui dan memahami perilaku manusia (Mayer).³⁵

Maka bisa diambil kesimpulan bahwa pengertian psikologi adalah sebuah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang keadaan jiwa seseorang yang meliputi tingkah laku manusia, baik hubungan dengan diri sendiri atau dengan lingkungan luar.

Selanjutnya mengenai psikologi abnormal yang merupakan salah satu cabang psikologi terkait deskripsi, penyebab dan penanganan perilaku abnormal. Abnormalitas sendiri dapat ditentukan dengan kriteria sebagaimana berikut:

1. Perilaku yang tidak biasa
2. Perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial
3. Persepsi terhadap realitas yang tidak tepat
4. Mengalami stress signifikan secara personal
5. Perilaku maladaptif
6. Perilaku berbahaya.³⁶

Gangguan kecemasan merupakan bagian dari perilaku abnormal, dimana seseorang yang mengalami kecemasan akan berada dalam kondisi jiwa yang penuh akan kekhawatiran dan ketakutan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Kecemasan atau *anxiety* merupakan bentuk emosi yang muncul karena

³⁵Nurussakinah, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Alquran Tentang Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2014) 14.

³⁶Wisnu Catur Bayu Pati, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Pekalongan: NEM, 2022) 3.

merasa terancam terhadap suatu hal, yang biasanya belum tentu hal itu benar-benar terjadi. Hal ini menjadi landasan teori dalam penulisan.

C. Teori Insecure

a. Pengertian *insecure*

Seseorang pernah merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Selanjutnya memunculkan perasaan tidak percaya diri dan tidak berani menceritakan tentang siapa dirinya sebenarnya. Seseorang dengan perasaan demikian cenderung berkecil hati dan merasa minder, yang dalam zaman modern ini disebut dengan istilah *insecure*.

Dalam kamus bahasa Inggris, *insecure* berarti plin-plan, tidak tetap pendirian, mudah goyah atau tidak aman.³⁷ Secara harfiah, *insecure* berasal dari kata dasar “*secure*” yang berarti mengamankan, terjamin, melindungi atau percaya diri. Selanjutnya, dari kata dasar tersebut mendapat tambahan “*in*” yang berarti tidak, atau berkonotasi pada hal yang negatif. Jika digabungkan maka *insecure* berarti perasaan tidak percaya diri, cemas, tidak tenang, merasa tidak aman, gelisah dan meragukan segala hal yang dilakukan.³⁸

Pada mulanya, istilah *insecure* berasal dari bahasa latin “*insecurus*” yang muncul pada Abad Pertengahan, yakni sekitar tahun 1640-an. Kata *insecurus* digunakan untuk menggambarkan situasi yang tidak aman pada umumnya. Pada tahun selanjutnya, yakni pada 1917 an, istilah *insecurus* atau *insecure* ini

³⁷Djalinus, *Kamus Inggris – Indonesia* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 191.

³⁸D. Tri Utami, *A Handbook For Insecurity* (Jawa Tengah: Brilliant, 2021), 4.

digunakan dalam bidang psikologi untuk menyebut kondisi jiwa yang tidak aman. Selanjutnya istilah ini semakin berkembang dan populer seiring dengan berkembangnya perhatian pada bidang psikologi khususnya dalam pembahasan *emotional security*.³⁹

Insecure merupakan keadaan psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir ataupun takut terhadap suatu hal atau kondisi. Insecure dapat disebabkan karena trauma psikis, ataupun karena perasaan bersalah, malu, atau merasa rendah diri (merasa diri penuh kekurangan, tidak mempunyai hal yang dinilai lebih baik dari pada orang lain).

Insecure merupakan perasaan tidak aman yang dimana seorang individu merasa tidak percaya diri (*inferiority*), takut, cemas (*anxiety*) dan lainnya akan suatu hal yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri.

Sedangkan dalam Ilmu Psikologi, *insecure* diartikan sebagai sebuah emosi yang muncul saat seseorang merasa lebih rendah dari orang lain. Salah satu psikolog Amerika yang membahas tentang *emotional security* dan juga pelopor aliran psikolog humanistik, Abraham Maslow menjelaskan bahwa yang dikatakan *insecurity* adalah:⁴⁰

1. Perasaan ditolak, tidak dicintai, diperlakukan dingin tanpa kasih sayang, dibenci dan dihina.
2. Perasaan terisolasi, dikucilkan, kesepian, menyendiri, dan merasa “unik”.

³⁹Ibid, 5

⁴⁰A. H. Maslow, “The Dynamics of Psychological Security-Insecurity”, *Journal of Personality*, 334.

3. Perasaan yang menganggap dunia sebagai sebuah hutan rimba, yakni berbahaya, mengancam, gelap, dan menantang. Didalamnya berisi manusia yang saling menyakiti satu sama lain, dimana berlaku hukum memakan atau dimakan.
4. Presepsi terhadap manusia lain yang pada dasarnya bersifat berbahaya, dan mengancam: buruk, jahat, egois.
5. Perasaan terancam, gelisah dan berbahaya.
6. Selalu merasa curiga dan tidak percaya terhadap orang lain.
7. Kecenderungan berpikir negatif.
8. Kecenderungan merasa tidak puas dan kecewa.
9. Perasaan tegang dan gelisah.

Maslow juga menggarisbawahi salah satu teorinya, yakni seseorang yang merasa *insecure* akan berkesinambungan dan selalu mencari zona aman untuk dirinya.⁴¹

Selain menarik untuk dibahas dalam bidang psikologi, *emotional security* juga sering dibahas dalam bidang neurologi (salah satu cabang ilmu kedokteran yang menangani atau berfokus pada otak dan sistem saraf). Dari sudut pandang neurologi, *emotional security* baik *secure emotional* atau *insecure emotional* dalam beberapa kasus tertentu bisa disebabkan karena adanya perbedaan fungsi kimiawi otak.⁴²

b. Macam-macam perasaan *insecure*

⁴¹Utami, *A Handbook Fory...*, 7.

⁴²Ibid, 9.

Perasaan *insecure* biasanya berkaitan dengan beberapa hal, seperti dengan diri sendiri, dalam berpasangan, hubungan sosial, rupa fisik, atau dalam hal pekerjaan. Adapaun *insecurity* yang berhubungan dengan diri sendiri, yakni:

1. Merasa rendah dibandingkan orang lain

Perasaan rendah atau bisa disebut dengan *inferiority feeling* merupakan sikap dalam bentuk apapun yang dilakukan terhadap diri sendiri dengan sangat kritis dan umumnya bersifat negatif.⁴³

2. Takut memulai dan mencoba

Perasaan takut umumnya disebabkan adanya ancaman yang dirasakan oleh seseorang. Rasa takut juga terkadang muncul akibat munculnya kemungkinan-kemungkinan negatif yang dimunculkan seseorang dari dalam dirinya sendiri.

3. Merasa cemas (*anxiety*).

Anxiety atau kecemasan merupakan emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada seseorang dan diiringi dengan munculnya perasaan tidak berdaya dan gelisah yang disebabkan oleh salah satu hal atau tanpa penyebab.⁴⁴

c. Tanda-tanda atau gejala *insecure*

⁴³Rini Fitriani P, Rima Nur Hidayati, "Positive Untuk Mnegaurangi *Inferiority Feeling*" *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No, 2, Desember 2017.

⁴⁴Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia", *Konselor*, Padang, Juni 2016, 94.

Perasaan *insecure* akan menjadi hal yang sangat mengganggu dan merugikan bila terjadi dalam tahap yang berlebihan, maka dari itu perlu adanya antisipasi. Namun sebelumnya, seseorang perlu mengetahui ciri-ciri atau tanda-tanda dari *insecure* tersebut.

Berikut beberapa tanda-tanda seseorang yang merasa *insecure* dalam bentuk cemas dilihat dari kondisi fisik seseorang:

1. Terlihat gelisah dan gugup
2. Berbicara dengan terbata-bata
3. Jantung berdetak lebih cepat
4. Bernafas dengan tidak teratur.

Sedangkan jika diamati dari sikap, berikut beberapa tanda seseorang mengalami rasa *insecure*:⁴⁵

1. Selalu memandangi diri sendiri rendah.

Seseorang yang merasa *insecure* cenderung memandangi dan menilai dirinya tidak lebih baik dari orang lain, bahkan hingga menjelekkan dan tidak menutup mata atas kemampuan dirinya.

2. Minim terlibat dalam aktifitas sosial.

Seseorang dengan perasaan *insecure* akan lebih menutup diri dari dunia luar, sangat sedikit melakukan interaksi dengan orang lain, bahkan cenderung hanya diam dan tidak melakukan apapun karena terlalu sibuk dengan pikiran dan perasaan *insecure*nya.

⁴⁵Rosi Utari, *Insecure No PD Yes. 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi*, (Jawa Timur: Spasi Media, 2020), 13.

3. Lebih suka membandingkan diri dengan orang lain.

Mereka yang sedang merasakan perasaan *insecure* akan memandang kehidupan yang dimiliki orang lain lebih baik dari pada dirinya. Mereka lebih fokus pada apa yang tidak dimilikinya sehingga menimbulkan perasaan tertinggal dan iri terhadap pencapaian orang lain.

4. Menyimpan rasa takut yang berlebihan.⁴⁶

Seseorang dengan rasa *insecure* cenderung merasa takut, lebih mudah merasa cemas dan gelisah. Perasaan takut akan ketertinggalan dan kekalahannya membuat mereka selalu cemas, gelisah dan tidak tenang.

5. Tidak berusaha keluar dari zona nyaman.⁴⁷

Seseorang yang tidak ingin keluar dari zona nyaman biasanya disebabkan oleh pengalaman buruk yang pernah dialaminya di masa lampau, seperti dikhianati, dikecewakan atau perasaan semacamnya.

Perasaan takut dan selalu tertinggal juga menjadikan seseorang yang memiliki rasa *insecure* tidak berusaha untuk mendorong dirinya menuju perubahan, mereka terkesan terlalu nyaman dengan zona nyamannya.

Mereka akan meyakinkan dirinya bahwa dunia luar adalah suatu hal yang menyeramkan.

6. Membutuhkan pengakuan dan pujian dari orang lain.⁴⁸

⁴⁶Rizal Fadli, <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure> (Rabu, 26 Januari 2022, 11:27)

⁴⁷Nofal Muhammad Suyono Matatim dkk, *Aku dan Konsepsi Manusia dalam Humanistik* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2021), 26.

⁴⁸Ibid, 27.

Seseorang yang memiliki perasaan *insecure* dalam dirinya cenderung membutuhkan pengakuan dari orang lain, hal ini dikarenakan mereka tidak mengakui kemampuan dirinya, atau merasa minder dengan dirinya sendiri.

d. Penyebab *insecure*

Melanie Greenberg, Ph.D., seorang psikolog, penulis dan pembicara dengan pengalaman lebih dari 20 tahun menerangkan dalam blognya, terkait penyebab yang paling umum dari perasaan *insecure*:⁴⁹

1. *Insecurity* yang disebabkan kegagalan atau penolakan.

Kejadian-kejadian yang baru-baru ini dirasakan atau dialami seseorang akan mempengaruhi suasana hati dan pandangan terhadap diri sendiri. Begitu pula dengan kebahagiaan, sebuah penelitian tentang kebahagiaan menyatakan bahwa 40% kebahagiaan seseorang didapatkan dari peristiwa-peristiwa yang baru dialaminya. Sebaliknya, faktor dari ketidakbahagiaan adalah akhir dari sebuah hubungan, kematian pasangan, kehilangan pekerjaan dan kesehatan yang menurun. Dari ketidakbahagiaan ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Seorang blogger Psychology Today, Guy Winch dalam bukunya yang berjudul “Emotional First and Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts”, menyatakan bahwa adanya sebuah penolakan

⁴⁹Melanie Greenberg, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them> (Rabu, 26 Januari 2022, 10:34)

akan membawa seseorang melihat diri sendiri dan orang lain lebih rendah, setidaknya dalam jangka beberapa waktu saja.⁵⁰

2. Kurangnya rasa kepercayaan diri disebabkan kecemasan sosial (*social anxiety*).

Kurangnya kepercayaan diri banyak dialami oleh orang-orang yang sedang dalam situasi ramai, seperti pesta, pertemuan keluarga, acara alumni, wawancara, dan lain-lain. Rasa takut yang juga dinilai orang lain dan ditemukan adanya nilai minus dapat mengakibatkan seseorang merasa cemas dan sadar diri. Akibat dari situasi ini, seseorang akan menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan mengalami kecemasan saat berusaha mengatasinya.

Seseorang yang tumbuh dalam keluarga dengan orang tua kritis, atau memiliki banyak tuntutan juga akan mempengaruhi kepercayaan diri anak setelah tumbuh dewasa. Jenis *insecure* atau ketidakamanan ini pada umumnya didasarkan pada keyakinan terdistorsi tentang nilai diri seseorang serta sejauh mana penilaian orang lain.

3. *Insecurity* yang didorong oleh prefeksionisme.

Beberapa orang mempunyai standar yang tinggi dalam hal-hal yang dilakukannya, seperti nilai yang tinggi, pekerjaan yang sempurna, jabatan yang tinggi, keluarga yang sempurna, anak-anak yang pintar, dan lain sebagainya. Namun sayangnya, tidak semua yang sudah direncanakan benar-benar terjadi, bahkan dengan usaha yang semaksimal mungkin.

⁵⁰Ibid,

Terdapat beberapa hal yang memang terjadi diluar kendali manusia dan tidak sesuai dengan keinginan yang telah dirancang.

Dalam keadaan ini, jika seseorang tersebut selalu merasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri atas hasil yang tidak sesuai harapan, maka akan menimbulkan perasaan cemas, tidak aman dan tidak layak. Sikap perfeksionis atau merasa kurang baik dapat menyebabkan depresi, kecemasan, gangguan makan dan kelelahan kronis.

Faktor-faktor *insecure* atau *insecurity* bisa dilihat dari faktor eksternal dan internal.⁵¹

1. Faktor eksternal

Jika dilihat dari aspek ini, perasaan *insecure* bisa muncul dipicu orang lain atau lingkungan sekitar. Seperti lingkungan yang overprotective, selalu disbanding-bandingkan dengan orang lain, adanya penolakan, kegagalan atau tekanan dari luar.

2. Faktor internal

Hal-hal dalam diri seseorang juga bisa memicu munculnya rasa *insecure*, seperti rasa kesepiaan, tidak adanya kepercayaan diri, sifat perfeksionis, kecemasan dan takut bersosialisasi.

⁵¹Irma Lidia, *Apasih yang Menyebabkan Insecure? Plus Cara Mengatasinya*, <https://jovee.id/apa-sih-yang-menyebabkan-insecure-plus-cara-mengatasinya/> diakses pada 17 Juli 2022, 20;00.

BAB III

AYAT-AYAT TENTANG *INSECURE*

Terdapat tiga lafadz yang dinilai memiliki makna serupa atau sepadan dengan perasaan *insecure* ini, yakni:

1. *Hazanan*

Lafadz *حَزَن* yang terdiri dari asal kata ح ز ن dengan berbagai bentuknya, terdapat 42 kali dalam Alquran. Sebagaimana dalam lafadz: Thaha [20]: 40

إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ ۗ فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَوَقَّلتْ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا ۗ فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ۖ ثُمَّ جِئْتَ عَلَىٰ قَدَرٍ يُّمُوسَىٰ

(Yaitu) ketika saudara perempuanmu berjalan, lalu dia berkata (kepada keluarga Fir'aun), 'Bolehkah saya menunjukkan kepadamu orang yang akan memeliharanya?' Maka Kami mengembalikanmu kepada ibumu, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati. Dan engkau pernah membunuh seseorang, lalu Kami selamatkan engkau dari kesulitan (yang besar) dan Kami telah mencobamu dengan beberapa cobaan (yang berat); lalu engkau tinggal beberapa tahun di antara penduduk Madyan, kemudian engkau, wahai Musa, datang menurut waktu yang ditetapkan.

2. *Khaufan*

Lafadz *خَوْفٌ* yang terdiri dari asal kata خ و ف dengan berbagai bentuknya, ditemukan 124 kali dalam Alquran. Sebagaimana dalam ayat berikut:

Al-Baqarah [2]: 182

فَمَنْ خَافَ مِنْ مُّوَصَّيِّنًا أَوْ إِثْمًا فَأَصْلَحَ بَيْنَهُمْ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ۝

Tetapi barangsiapa khawatir bahwa pemberi wasiat (berlaku) berat sebelah atau berbuat salah, lalu dia mendamaikan antara mereka, maka dia tidak berdosa. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.

3. Hala'

Kalimat yang terdiri dari tiga huruf ع ل ؤ hanya ditemukan satu kali dalam Alquran, yakni surah al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.

Berikut mencantumkan ayat-ayat yang memuat lafadz-lafdz diatas berdasarkan klasifikasinya menurut tartib surah dan berbagai bentuknya.

A. Berdasarkan tartib surah

a. Lafadz hazn berdasarkan tartib surah

1. Al-Baqarah [2]: 38	16. Al-A'raf [7]: 49
2. Al-Baqarah [2]: 62	17. At-Taubah [9]: 40
3. Al-Baqarah [2]: 112	18. At-Taubah [9]: 92
4. Al-Baqarah [2]: 262	19. Yunus [10]: 62
5. Al-Baqarah [2]: 274	20. Yunus [10]: 65
6. Al-Baqarah [2]: 277	21. Yusuf [12]: 13
7. Ali-Imran [3]: 139	22. Yusuf [12]: 84
8. Ali-Imran [3]: 153	23. Yusuf [12]: 86
9. Ali-Imran [3]: 170	24. Al-Hijr [15]: 88
10. Ali Imran [3]: 176	25. An-Nahl [16]: 127
11. Al-Maidah [5]: 41	26. Maryam [19]: 24
12. Al-Maidah [5]: 69	27. Thaha [20]: 40
13. Al-An'am [6]: 33	28. Al-Anbiya' [21]: 103
14. Al-An'am [6]: 48	29. An-Naml [27]: 70
15. Al-A'raf [7]: 35	30. Al-Qashash [28]: 7

31. Al-Qashash [28]: 8
32. Al-Qashash [28]: 13
33. Al-Ankabut [29]: 33
34. Luqman [31]: 23
35. Al-Ahzab [33]: 51
36. Fathir [35]: 34

37. Yasin [36]: 76
38. Az-Zumar [39]: 61
39. Fussilat [41]: 30
40. Az-Zukhruf [43]: 68
41. Al-Ahqaf [46]: 13
42. Al-Mujadalah [58]: 10

b. Lafadz *khaufan* berdasarkan tartib surah

1. Al-Baqarah [2]: 38
2. Al-Baqarah [2]: 62
3. Al-Baqarah [2]: 112
4. Al-Baqarah [2]: 114
5. Al-Baqarah [2]: 155
6. Al-Baqarah [2]: 182
7. Al-Baqarah [2]: 229
8. Al-Baqarah [2]: 239
9. Al-Baqarah [2]: 262
10. Al-Baqarah [2]: 274
11. Al-Baqarah [2]: 277
12. Ali Imran [3]: 170
13. Ali Imran [3]: 175
14. Ali Imran [3]: 175
15. An-Nisa' [4]: 3
16. An-Nisa' [4]: 9
17. An-Nisa' [4]: 34
18. An-Nisa' [4]: 35
19. An-Nisa' [4]: 83
20. An-Nisa' [4]: 101

21. An-Nisa' [4]: 128
22. Al-Maidah [5]: 23
23. Al-Maidah [5]: 31
24. Al-Maidah [5]: 54
25. Al-Maidah [5]: 69
26. Al-Maidah [5]: 94
27. Al-Maidah [5]: 111
28. Al-An'am [6]: 15
29. Al-An'am [6]: 48
30. Al-An'am [6]: 51
31. Al-An'am [6]: 80
32. Al-An'am [6]: 81
33. Al-A'raf [7]: 35
34. Al-A'raf [7]: 56
35. Al-A'raf [7]: 59
36. Al-A'raf [7]: 49
37. Al-A'raf [7]: 205
38. Al-Anfal [8]: 26

39. Al-Anfal [8]: 49	68. Thaha [20]: 112
40. Al-Anfal [8]: 58	69. Al-Ahzab [23]: 19
41. At-Taubah [9]: 28	70. An-Nur [24]: 37
42. Yunus [10]: 15	71. An-Nur [24]: 50
43. Yunus [10]: 62	72. An-Nur [24]: 55
44. Yunus [10]: 83	73. Asy-Syu'ara [26]: 12
45. Hud [11]: 3	74. Asy-Syu'ara [26]: 14
46. Hud [11]: 26	75. Asy-Syu'ara [26]: 135
47. Hud [11]: 70	76. Asy-Syu'ara' [26]: 21
48. Hud [11]: 84	77. An-Naml [27]: 10
49. Hud [11]: 103	78. Al-Qashas [28]: 7
50. Yusuf [12]: 13	79. Al-Qashas [28]: 18
51. Ar- Ra'du [13]: 12	80. Al-Qashas [28]: 21
52. Ar-Ra'du [13]: 13	81. Al-Qashas [28]: 25
53. Ar-Ra'du [13]: 21	82. Al-Qashas [28]: 31
54. Ibrahim [14]: 14	83. Al-Qashas [28]: 33
55. An-Nahl [16]: 47	84. Al-Qashas [28]: 34
56. An-Nahl [16]: 50	85. Al-Ankabut [29]: 33
57. Al-Isra' [17]: 57	86. Ar-Rum [30:] 24
58. Al-Isra' [17]: 59	87. Ar-Rum [30]: 28
59. Al-Isra' [17]: 60	88. As-Sajadah [32]: 16
60. Maryam [19]: 5	89. Shad [38]: 22
61. Maryam [19]: 45	90. Az-Zumar [39]: 13
62. Thaha [20]: 21	91. Az-Zumar [39]: 16
63. Thaha [20]: 28	92. Az-Zumar [39]: 36
64. Thaha [20]: 45	93. Ghafir [40]: 26
65. Thaha [20]: 46	94. Ghafir [40]: 30
66. Thaha [20]: 68	95. Ghafir 40: 32
67. Thaha [20]: 77	96. Fusslilat [41]: 30

97. Az-Zukhruf [43]: 68
98. Al-Ahqaf [46]: 13
99. Al-Ahqaf [46]: 21
100. Al-Fath [48]: 27
101. Qaf [50]: 45
102. Adz-Dzariyat [51]: 28
103. Adz-Dzariyat [51]: 37
104. Ar-Rahman [55]: 46
105. Al-Hasyr [59]: 16
106. Al-Jin [72]: 13
107. Al-Mudatsir [74]: 53
108. Al-Insan [76]: 7
109. Al-Insan [76]: 10
110. An-Nazi'at [79]: 40
111. Asy-Syams [91]: 15
112. Quraisy [106]: 4

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

c. Lafadz *hala'* berdasarkan tartib surah

1. Al-Ma'arij [70]: 19

B. Berdasarkan bentuk lafadz

a. Lafadz *hazanan*

Bentuk تَحَزَّنَ	Thaha [20]: 40
	Al-Qashash [28]: 13
Bentuk تَحَزَّنُوا	Fushilat [41]: 30
	Ali-Imran [3]: 139
	Ali-Imran [3]: 153
Bentuk تَحَزَّنُونَ	Az-Zukhruf [43]: 68
	Al-A'raf [7]: 49
Bentuk تَحَزَّنِي	Maryam [19]: 24
	Al-Qashash [28]: 7
Bentuk تَحَزَّنَ	An-Naml [27]: 70
	At-Taubah [9]: 40
	An-Nahl [16]: 127
	Al-Hijr [15]: 88
	Al-Ankabut [29]: 33
Bentuk حَزَّنَا	At-Taubah [9]: 92
Bentuk لِيَحْزُنَنَّكَ	Al-An'am [6]: 33
Bentuk لِيَحْزُنُنِي	Yusuf [12]: 13
Bentuk لِيَحْزَنَّ	Al-Mujadalah [58]: 10
Bentuk وَحَزَّنَا	Al-Qashash [28]: 8

Bentuk وَحُرُنِي	Yusuf [12]: 86
Bentuk يَحْرُنُونَ	Yunus [10]: 62
	Al-Baqarah [2]: 262
	Al-Baqarah [2]: 112
	Al-Baqarah [2]: 277
	Az-Zumar [39]: 61
	Al-Baqarah [2]: 62
	Al-Baqarah [2]: 38
	Al-Ahqaf [46]: 13
	Al-Baqarah [2]: 274
	Ali-Imran [3]: 170
	Al-A'raf [7]: 35
	Al-An'am [6]: 48
	Al-Maidah [5]: 69
Bentuk يَحْرَنَ	Al-Ahzab [33]: 51
Bentuk يَحْرُنُكَ	Yunus [12]: 65
	Al-Maidah [5]: 41
	Yasin [36]: 76
	Luqman [31]: 23
Bentuk يَحْرُنُهُمْ	Ali Imran [3]: 176
	Al-Anbiya' [21]: 103
Bentuk الْحَرَنَ	Fathir [35]: 34

Bentuk الخُزْن	Yusuf [12]: 84
----------------	----------------

b. Lafadz *khaufan*

Bentuk خاف-خافت - خفت	Al-Baqarah [2]: 182
	Hud [11]: 103
	Ibrahim [14]: 14
	Ar-Rahman [55]: 46
	An-Nazi'at [79]: 40
	An-Nisa' [4]: 128
	Al-Qashas [28]: 7
	Maryam [19]: 5
Bentuk خافوا- خفتم- خفتكم	An-Nisa' [4]: 9
	Al-Baqarah [2]: 229
	Al-Baqarah [2]: 239
	An-Nisa' [4]: 3
	An-Nisa' [4]: 35
	An-Nisa' [4]: 101
	At-Taubah [9]: 28
	Asy-Syu'ara' [26]: 21
Bentuk يخاف- تخاف	Thaha [20]: 112
	An-Naml [27]: 10
	Qaf [50]: 45

	Al-Jin [72]: 13
	Asy-Syams [91]: 15
	Thaha [20]: 77
<p>تخف - تخافي - تخافن Bentuk تخافن - تخافي - تخف</p>	Hud [11]: 70
	Thaha [20]: 21
	Thaha [20]: 28
	An-Naml [27]: 10
	Al-Qashas [28]: 25
	Al-Qashas [28]: 31
	Al-Ankabut [29]: 33
	Shad [38]: 22
	Adz-Dzariyat [51]: 28
	Al-Qashas [28]: 7
	Al-Anfal [8]: 58
	<p>الخاف Bentuk الخاف</p>
Al-Hasyr [59]: 16	
Al-An'am [6]: 15	
Yunus [10]: 15	
Az-Zumar [39]: 13	
Al-Anam [6]: 80	
Al-Anam 6: 81	
Al-A'raf [7]: 59	

	Hud [11]: 3
	Hud [11]: 26
	Hud [11]: 84
	Asy-Syu'ara [26]: 135
	Al-Ahqaf [46]: 21
	Al-Anfal [8]: 49
	Yusuf [12]: 13
	Maryam [19]: 45
	Asy-Syu'ara [26]: 12
	Al-Qashas [28]: 34
	Asy-Syu'ara [26]: 14
	Al-Qashas [28]: 33
	Ghafir [40]: 26
	Ghafir [40]: 30
	Ghafir 40: 32
<p>UIN SUNAN AMPEL S U R A B A Y A</p> <p>بخافا - تخافا - يخافون Bentuk</p>	Al-Baqarah [2]: 229
	Thaha [20]: 46
	Al-Maidah [5]: 23
	Al-Maidah [5]: 54
	Al-An'am [6]: 51
	Ar-Ra'du [13]: 21
	An-Nahl [16]: 50
	Al-Isra' [17]: 57
An-Nur [24]: 37	

	An-Nur [24]: 50
	Adz-Dzariyat 51: 37
	Al-Mudatsir [74]: 53
	Al-Insan [76]: 7
Bentuk يخافوا - تخافون - تخافوا	Al-Maidah [5]: 111
	An-Nisa [4]: 34
	Al-An'am [6]: 81
	Al-Anfal [8]: 26
	Al-Fath [48]: 27
	Fusslilat [41]: 30
Bentuk يخافه - يخاف	Thaha [20]: 45
	Al-Insan [76]: 10
	Al-Maidah [5]: 94
Bentuk تخافونهم - تخافوهم - خافون	Rum [30]: 28
	Ali Imran [3]: 175
Bentuk يخوف - يخوفونك - نخوفهم	Ali Imran [3]: 175
	Az-Zumar [39]: 16
	Az-Zumar [39]: 36
	Al-Isra' [17]: 60
Bentuk خوف - خوفًا	Al-Baqarah [2]: 38
	Al-Baqarah [2]: 62
	Al-Baqarah [2]: 112

	Al-Baqarah [2]: 262
	Al-Baqarah [2]: 274
	Al-Baqarah [2]: 277
	Al-Maidah [5]: 69
	Al-An'am [6]: 48
	Al-A'raf [7]: 35
	Yunus [10]: 62
	Al-Ahqaf [46]: 13
	Ali Imran [3]: 170
	Al-A'raf [7]: 49
	Az-Zukhruf [43]: 68
	Yunus [10]: 83
	Quraisy [106]: 4
	Al-A'raf [7]: 56
	Ar-Ra'du [13]: 12
	Ar-Rum [30]: 24
	As-Sajadah [32]: 16
الخوف - خوفهم Bentuk	Al-Ahzab [23]: 19
	Al-Baqarah [2]: 155
	An-Nisa' [4]: 83
	An-Nur [24]: 55
	Al-Qashas [28]: 18

Bentuk خائفين – خائفًا	Al-Qashas [28]: 21
	Al-Baqarah [2]: 114
Bentuk خيفة – خيفته – خيفتكم	Al-A'raf [7]: 205
	Hud [11]: 70
	Adz-Dzariyat [51]: 28
	Thaha [20]: 68
	Ar- Ra'du [13]: 13
	Ar-Rum [30:] 28
Bentuk تخوفاً – نخوؤف	Al-Isra' [17]: 59
	An-Nahl [16]: 47

c. Lafadz *khaufan*

Bentuk هَلُوْعًا	Al-Ma'arij[70]: 19
------------------	--------------------

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

ANALISIS TAFSIR TEMATIK DALAM MENGATASI RASA *INSECURE*

Setiap individu tentu pernah merasakan perasaan *insecure* atau tidak percaya diri entah dalam hal pekerjaan, rupa, pencapaian atau yang lainnya. Adanya perasaan ini tentu dapat mengganggu bahkan menghambat perkembangan seseorang. Maka sebagai umat muslim dengan adanya Alquran sebagai kitab dan pedoman yang telah Allah turunkan, dimana tujuan adanya Alquran juga sebagai tuntunan, obat dan penyemangat hidup.

Meski tidak semua masalah disebutkan secara gamblang namun jika ditelusuri lebih dalam, maka akan ditemukan jawaban dari setiap masalah tersebut. Seperti halnya permasalahan *insecure* ini. Meskipun dalam Alquran tidak terdapat pembahasan *insecure* secara spesifik tetapi Alquran mempunyai istilah *muradif* atau persamaan kata, sehingga masih bisa ditemukan beberapa lafadz yang mempunyai esensi makna sama atau sepadan dengan *insecure* ini, diantaranya:

1. *Hazanan*

Berasal dari kata *ḥazn* atau *ḥuzn*, dan memiliki arti *bersedih, berduka cita* atau *bersusah hati*.⁵²Sedih atau bersusah hati merupakan lawan dari perasaan bahagia atau kurangnya kebahagiaan dalam seseorang.

⁵²Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyah, 2010), 102

Yahzan yang berasal dari kata *hazn* atau *huzn* yang berarti sedih, dan terdiri dari huruf ح ز ن terdapat 42 kali dalam Alquran, salah satunya dalam surah Ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Wahbah al-Zuhaili mengartikan *Al-Huznu* dengan perasaan sakit dalam jiwa dikarenakan kehilangan sesuatu yang diinginkan.⁵³ Hal ini sejalan dengan *asbabun nuzul* ayat ini di turunkan, dimana pasukan muslimin merasakan kesedihan atas kekalahan dalam perang Uhud.

Jika dalam perang Uhud pasukan muslimin banyak mendapat luka dan korban, begitu pula yang didapat dengan pasukan musuh, bahkan mereka mendapatkan kekalahan yang jauh lebih besar pada perang Badar.⁵⁴ Roda kehidupan terus berputar, peperangan juga berimbang, maka jika hari ini mendapat kemenangan seharusnya mensyukuri hal tersebut. Sebaliknya, jika sedang mengalami kekalahan maka tidaklah patut bersedih hati yang berkepanjangan.

Perasaan sedih juga merupakan bentuk kegelisahan menyangkut hal-hal negatif yang pernah terjadi. Manusia tidaklah bisa luput dari kesedihan, namun juga tidak seharusnya terlalu berlarut-larut dalam kesedihan itu.

2. *Khauf*

Lafadz *khauf* secara bahasa berarti *takut*.⁵⁵ Perasaan takut bisa dikarenakan kekhawatiran akan apa yang akan terjadi di masa depan yang menjadi

⁵³Az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr* jilid 2..., 432.

⁵⁴Ibid, 435.

⁵⁵Ibid, 122

penyebab tidak bahagianya seseorang atau takut akan kehilangan sesuatu yang dianggap berharga.

Pemaknaan kata ini bisa lebih maksimal dengan meneliti dan mengetahui aspek sosio-historisnya. Kata *khauf* dengan kata dasar ف و خ terdapat 124 kali dalam Alquran, dengan perincian 65 diturunkan di Makkah dan 59 lainnya di Madinah. Pada periode Makkah pemaknaan kata *khauf* tidak mengalami perubahan makna, yakni tetap dengan makna takut yang mengakibatkan perasaan cemas, tidak tenang, dan tidak bahagia. Sedangkan pada periode Madinah cenderung pada perasaan takut akan azab Allah jika melanggar perintah-Nya.⁵⁶

3. *Halū'a*

Kata *halū'a* berasal dari kata *hala'* dengan arti yang gelisah, atau ketakutan⁵⁷. Dalam Alquran lafadz ini hanya di temukan satu kali, yakni pada surah al-Ma'arij [70]: 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.

Berikut beberapa ayat Alquran yang dapat berperan sebagai penyemangat

dan motivasi dalam menjalani hidup, terutama dalam mengatasi rasa *insecure*:

⁵⁶Nur Umi Luthfiana, Nur Huda, *Analisis Makna Khauf dalam Alquran*, Jurnal Al-Itqan, Vol. 3, No. 2, 2017, 101.

⁵⁷Yunus, *Kamus Arab...*, 484

A. Umat Islam Adalah Makhluq Yang Paling Tinggi Derajatnya. Terkandung Dalam Alquran Surah Ali-Imran [3]: 139

Ayat ini turun menjadi jawaban atas kekhawatiran Nabi pada saat perang Uhud, dimana pasukan berkuda kaum musyrikin yang dipimpin oleh Khalid bin Walid berniat menyerang kaum muslimin dengan naik ke atas bukit. Melihat keadaan itu, Rasulullah SAW pun berdoa “*Ya Allah, jangan sampai Engkau biarkan mereka mengalahkan kami, tidak ada kekuatan yang dapat kami miliki kecuali kekuatan atas kehendak dan izin- Mu, Ya Allah, hanya orang-orang inilah yang beriman kepadaMu di tanah ini.*” Selanjutnya, Allah SWT menggerakkan sekelompok pasukan kaum muslimin yang langsung menyerang pasukan berkuda menggunakan panah ke atas bukit hingga kaum musyrikin dapat terkalahkan.⁵⁸

Sebelumnya, yakni pada ayat 137 dan 138 menjadi jembatan penghubung atas ayat-ayat yang sebelumnya dan ayat-ayat sesudahnya. Pada kelompok ini membahas tentang perang Uhud. Pengantar kelompok ini diawali dengan penegasan akan adanya *sunnah* atau hukum-hukum kemasyarakatan yang berlaku bagi semua manusia. Jika sebelumnya pada perang Badar kaum muslimin mendapatkan kemenangan yang gemilang, mendapat tawanan dan membunuh sekian banyak pasukan musuh, sedangkan pada Perang Uhud kaum muslimin mendapatkan kekalahan, banyak pasukan gugur terbunuh dan banyak mendapat luka, maka sesungguhnya semua itu merupakan bagian dari *Sunatullah* atau ketetapan Allah SWT.⁵⁹

⁵⁸Az--Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr* jilid 2..., 433

⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah* Vol 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 227

Kekalahan pada perang Uhud menewaskan kurang lebih 70 pasukan perang kaum muslimin termasuk didalamnya yakni paman Nabi, Hamzah bin Abdul Muthalib. Disamping itu banyak juga pasukan muslimin yang mendapat luka, termasuk Nabi Muhammad SAW.⁶⁰

Setelah mengalami kekalahan, kaum muslimin pun terlihat lemas, lesu, tidak bersemangat dan dirundung duka cita, maka selanjutnya turunlah ayat ini, yakni Alquran surah Ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ⁶¹

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Sunatullah merupakan hukum-hukum Allah, undang-undang keagamaan yang ditetapkan Allah dalam Alquran, hukum-hukum alam dan kemasyarakatan yang pasti dan tetap.⁶² Kehendak Allah berjalan sesuai aturan dan hukum alam yang bijaksana. Didalamnya menyimpan hukum sebab-akibat, *mukaddimah* dan nilai. *Sunatullah* merupakan suatu hal yang terjadi pada umat terdahulu dan umat-umat setelahnya. Jika dalam kehidupan yang aman dan damai seseorang berjalan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan, sesuai dengan jalan yang telah terbukti keberhasilannya baik dalam aspek keagamaan, kemasyarakatan, pekerjaan atau lainnya, maka akan berhasil mendapat hasil dan akhir yang diharapkan, meskipun seorang ateis ataupun majusi. Sebaliknya, barangsiapa yang melawan dan menentang

⁶⁰Hamka, *Tafsir al-Azhār* jiid 2..., 933

⁶¹Alquran 3: 195.

⁶²Feri Riski Dinata, Dkk, *Pengembangan Materi Pendidikan Agama Islam* (Bandung: Nusa Media, 2018),

ketetapan yang telah dibuat, maka akan mendapat kegagalan meskipun ia merupakan seorang yang bertakwa.⁶³

Sedangkan, jika dalam keadaan genting atau peperangan, jika seorang panglima perang telah mempersiapkan hal-hal untuk melawan musuh yang sesuai dengan aturan dan strategi pada masanya, telah melatih para panglima dengan seni berperang sesuai strategi, maka kemenangan dan keberhasilan pun akan didapatkan. Sebaliknya, siapa saja yang tidak sesuai dengan aturan dan strategi peperangan maka akan mengalami kekalahan. Sebagaimana pasukan perang pada perang Uhud. Penjelasan ini mengandung peringatan bagi pasukan perang Uhud dari kaum muslimin yang tidak mematuhi perintah Nabi, juga penegasan dan penyadaran bahwa kemenangan para perang Badar didapatkan dari hasil ketabahan, keteguhan dan kesungguhan dalam melakukan peperangan, mematuhi perintah Nabi dan taat kepada Allah SWT.⁶⁴

Penjelasan ini juga menjadi bantahan bagi kaum musyrikin dan orang munafik yang mengatakan “jika Muhammad benar-benar seorang Nabi utusan Allah maka ia tidak akan mengalami kekalahan pada perang Uhud”. Berdasarkan keterangan diatas, tampak nyata bahwa *sunatullah* merupakan kemutlakan bagi seluruh makhluk jagad raya, tidak terkecuali bagi para Nabi dan Rasul. Siapa saja yang berjalan tidak sesuai aturan dan ketetapan maka akan mengalami kekalahan dan kegagalan.

⁶³Az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr* jilid 2..., 434

⁶⁴Ibid,

Berdasarkan hakikat dan ketetapan yang ada, maka seharusnya kaum muslimin tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan berputus asa, sebagaimana pada ayat 139 *janganlah kamu (merasa) lemah*, dalam menghadapi musuhmu dan musuh Allah *dan jangan (pula) bersedih hati* atas kekalahan yang didapat dalam perang Uhud ataupun kekalahan dan peristiwa lain yang serupa⁶⁵, tapi tegakkan kepala dan kuatkan mental untuk melangkah kembali.

Jangan merasa lemah dan bersedih hati atas apa yang telah ditetapkan Allah SWT. Jika dalam perang Uhud kaum muslimin mengalami kekalahan, mendapat luka bahkan banyak yang tumbang, sedangkan dalam perang Badar kaum muslimin mendapatkan kemenangan, berhasil membunuh dan menawan musuh, maka keduanya adalah termasuk *sunnatullah* atau ketetapan Allah SWT.

Kaum muslimin yang mengalami kekalahan dalam perang Uhud haruslah kembali menegakkan kepala. Kembali kuat karena kaum muslimin mempunyai satu modal yang tidak bias dirampas oleh lawan, yakni keimanan. Begitu pula dengan semua kaum muslimin pada masa setelahnya, baik dalam keadaan aman atau peperangan haruslah tetap menegakkan kepala. Sebab seorang mukmin yang benar-benar menyimpan dan memiliki iman di dada merupakan seseorang dengan derajat yang tinggi⁶⁶, sebagaimana akhir ayat 139 وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ “*sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman*”.

Jika kembali di perhatikan, kekalahan yang dialami kaum muslimin pada perang Uhud juga pernah di alami kaum musyrikin pada saat perang Badar. Jika

⁶⁵Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ* Vol.2..., 227

⁶⁶Hamka, *Tafsir al-Azhār* jilid 2..., 933.

pasukan perang kaum muslimin mendapatkan luka dan banyak yang gugur pada perang Uhud, begitu pula pasukan perang kaum musyrikin pada perang Badar, bahkan mereka mendapatkan luka yang lebih besar saat perang Badar. Roda kehidupan teruslah mengalami perputaran, bisa jadi hari ini merupakan hari kejayaan dengan mendapat kemenangan yang gemilang dan esok hari menjadi hari kerugian dengan mengalami kekalahan. Namun yang pasti, semuanya tentu mengandung hikmah yang jika di pahami dan ditelusuri akan memberikan pelajaran yang berharga.

Dalam Tafsir al-Munir , mencantumkan sebuah sirah tentang perang uhud ini, diceritakan bahwa saat perang Uhud, Abu Sufyan menaiki sebuah bukit, kemudian terdiam untuk beberapa saat, lalu berkata, “Dimanakah putra Abu Kabsyah, (Nabi Muhammad SAW), dan Abu Kabsyah suami Halimah as-Sa’diyah (Abu Kabsah merupakan ayah susuan Nabi Muhammad), dimanakah Abu Quhafah (Abu Bakar), dan dimanakah Umar ibn Khattab?” Kemudian Umar menjawab, “Ini Rasulullah, ini Abu Bakar dan ini aku, Umar.” Lalu Abu Sufyan pun kembali berkata, “kita telah imbang, roda sudah berputar dan peperangan juga telah imbang.” Lalu Umar kembali menjawab, “Tidak ada yang sama di antara kita, pasukan-pasuka kami yang gugur terbunuh mempunyai tempat kembali surge, sedangkan pasukan-pasukan kalian yang terbunuh akan kembali ke neraka.” Lalu Abu Sufyan berkata, “Jika seperti itu yang kalian kira, maka kami telah rugu dan gagal.”⁶⁷

⁶⁷Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* jilid 2..., 436.

Ulama'-ulama' tafsir menyebut tema kelompok ayat-ayat ini dengan sebutan ayat-ayat penghibur dari Allah SWT. Ayat-ayat ini menjadi penguat moral atau spirit keimanan. Ayat-ayat ini menjadi pengingat tentang adanya sunnatullah yang pasti dan berlaku di alam semesta ini, yakni menyambungkan antara sebab dan akibat disertai dengan keimanan penuh atas ketetapan-ketetapan Allah yang mutlak.

Allah SWT juga memberikan hiburan dan penenang atas apa yang menimpa kaum mukminin pada perang Uhud, memberikan dorongan dan semangat agar kembali bangkit dengan kepala yang tegak, karena sesungguhnya adanya sebuah kesalahan dan kekalahan semata-mata bertujuan untuk mengingatkan tentang adanya pengkajian ulang yang mendalam dan sebagai bentuk pelajaran agar tidak terjadi kesalahan yang sama untuk kedua kalinya.

Janji Allah yang mengatakan bahwa sesungguhnya kaum mukminin merupakan orang-orang yang lebih tinggi derajatnya pun benar-benar terjadi, dengan diraihinya kemengangan-kemenangan bagi pasukan perang kaum mukminin pada peperangan setelah perang Uhud, baik pada zaman Nabi Muhammad atau setelahnya. Hal ini menjadi dalil tentang keutamaan umat islam, sebab dalam ayat ini Allah SWT menggunakan bahasa yang di gunakan-Nya untuk para Nabi sebelumnya,⁶⁸ seperti pada ayat 68 surah Thaahaa, Allah SWT berkata kepada Nabi Musa a.s

فُلْنَا لَا تَخَفُ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى

Kami berfirman: “janganlah kamu takut, sesungguhnya kamulah yang palingunggul (menang).

⁶⁸Az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr* jilid 2..., 438.

Dan dalam ayat ini, yakni Ali-Imran ayat 139 Allah SWT berkata kepada umat Islam

وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Adanya kekalahan dan kemenangan yang di peroleh umat islam menjadi pelajaran bahwa kemengan kaum muslimin didapat atas pertolongan Allah, sedangkan kekalahan disebabkan kaum mukminin melakukan kemaksiatan, hal ini menjadi cara untuk membedakan antara orang-orang yang benar-benar iman dan otang-orang yang munafik.

Seseorang yang mengalami perasaan kurang percaya diri atau *insecure* sepantasnya meneladani kandungan ayat ini, dimana setiap kekalahan atau kegagalan merupakan hal yang lumrah. Dunia ini bukan hanya berisi tentang kemenangan atau kebahagiaan saja, namun juga kekalahan, kegagalan dan kesedihan. Istilah roda kehidupan selalu berputar tentu pas dengan keadaan ini, maka janganlah berlarut-larut dalam kesedihan pun begitu dengan kebahagiaan.

Perasaan *insecure* juga menimbulkan keresahan, selalu merasa tertinggal dan kalah, sebagai umat Islam yang percaya akan kitab dan ketetapan-Nya haruslah percaya bahwa janji Allah itu nyatai. Dimana setiap kesedihan pasti akan terlewati dan terdapat hikmah di dalamnya.

B. Kegelisahan Yang Dialami Seseorang Bisa Dihindari Dengan menjaga Shalatnya. Terkandung Dalam Alquran Surah Al-Ma'arij [70]: 19-23

Pada ayat sebelumnya menggambarkan tentang berpalingnya seseorang atas kebenaran dari Allah SWT, yang selanjutnya pada ayat ini dijelaskan sebab yang mengakibatkan mereka mengingkari kebenaran, yakni pada ayat 19 – 21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا () إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا () وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir. (Q.S. Al-Ma'arij: 19-21)

Kata هَلُوعًا berasal dari kata هَلَعٌ yang bermakna mudah merasa gelisah atau mempunyai keinginan yang menggebu-gebu (rakus),⁶⁹ sangat rakus, kurang sabar.⁷⁰

Setiap manusia tercipta dengan sifat-sifat tertentu dan berbeda-beda, dengan dasar sifat semangat dan keluh kesah. Kesemuanya tersimpan dalam nama *hala'* yang menurut bahasa adalah semangat yang paling besax, keluh kesah yang paling buruk dan paling jelek. Orang tidak sabar mendapatkan kebaikan atau keburukan sehingga melakukan hal-hal yang tidak sepatasnya ketika dalam keadaan baik atau buruk.

Pada ayat 20 disebutkan sifat tercela yakni seseorang jika mendapat kesusahan, dia tidak dapat mengendalikan diri. Dia menjadi gelisah, menyesali nasib atau menyalahkan orang lain. Maunya hanya "tahu beres" saja, tidak mau terganggu sedikitpun.

⁶⁹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan dan Keserasian Alquran*, Vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 441.

⁷⁰Az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr* jilid 2..., 137.

Jika seseorang mendapatkan sebuah hal baik, ia lalai untuk bersyukur dan jika dia mendapatkan kesulitan, dia tidak bersabar dan selalu berkeluh kesah. Pada ayat 21 menerangkan tabiat buruk selanjutnya, yakni Menutup diri, tidak mau dihubungi oleh orang lain, ia akan mencari 1001 cara agar tidak ada orang yang datang meminta pertolongannya. Ia akan mencari banyak jawaban untuk menyembunyikan kemampuannya. Dia bakhil, tidak mau menolong orang. Maka lupalah dia akan kesusahan yang pernah menimpa dirinya. Bertambah dia mampu, maka bertambah pula kebakhilannya. Bahkan, ia tidak segan menciptakan kebohongan-kebohongan agar tidak ada yang meminta bantuannya.

Thaba'thaba'i memberikan komentar terkait ayat tersebut dengan mengatakan bahwa keinginan manusia untuk meraih segala sesuatu merupakan potensi manusiawi yang didekatkan Allah pada manusia. Keinginan yang menggebu-gebu ini cenderung bersifat personal, dimana hanya menilai pada kebaikan atau manfaat yang akan diterima oleh diri sendiri. Dari sifat inilah seorang manusia mudah goyah dan bimbang jika mendapat keburukan, terlalu mementingkan diri sendiri, kecuali jika ia memberikan kepada seseorang maka akan mengundang kebaikan yang lebih untuk dirinya. Dengan demikian, keluh kesah saat disentuh keburukan, dan kikir ketika mendapat kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari adanya sifat *hala'* (gelisah dan keinginan yang menggebu-gebu).⁷¹

⁷¹M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ* Vol 14., 441.

Sejatinya, setiap manusia telah melakukan segala hal berdasarkan naluriah kemanusiaannya, entah hal baik atau buruk. Begitu pula *thaba'thaba'i* menegaskan bahwa sebenarnya tidak ada masalah dengan mengatakan bahwa sifat *hala'* merupakan sifat yang pada dasarnya disandang seorang manusia, karena sifat tersebut baru dinilai tercela jika seseorang tidak menggunakan nikmat dari Allah sebagaimana mestinya.

Pada ayat selanjutnya menjelaskan bahwa orang-orang yang tidak masuk dalam golongan sebelumnya adalah orang-orang yang melaksanakan shalat secara tepat waktu.

أَلَّا الْمُصَلِّينَ (الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Kecuali orang-orang yang melaksanakan salat. Mereka yang tetap setia melaksanakan salatnya.

Dalam kitab Tafsir al-Misbāh mencantumkan beberapa pendapat terkait keterkaitan dua kelompok ayat ini:

1. Ulama' Tafsir terdahulu memahami bahwa pengecualian pada ayat 22 menyimpan arti bahwa sifat-sifat yang disebutkan sebelumnya merupakan sifat-sifat yang tidak mungkin dimiliki oleh orang-orang mukmin.
2. Sedangkan ulama' kontemporer seperti Thaba'haba'i dan Ibnu 'Asyur mengatakan bahwa sifat-sifat yang disebutkan sebelumnya adalah sifat naluriah seorang manusia. Namun keduanya berbeda tentang pemaknaan pengecualian disini, jika Thaba'haba'i menghubungkannya secara langsung dengan ayat sebelumnya, dimana seseorang yang menjalankan shalat dengan tetap dan tepat pada waktunya juga masih mempunyai naluriah tersebut,

mereka menggunakan naluri sesuai ketentuan dan ketetapan-Nya. Sedangkan Ibnu 'Asyur mengaitkan ayat 22 dengan ayat 11 yang telah lalu, yakni para pendurhaka yang ingin menebus dirinya dengan anak-anaknya agar bisa terhindar dari siksa, tetapi yang mendirikan shalat secara teus dan tepat waktu serta sifat-sifat yang tercantum pada ayat 24-26 itu tidak akan mendapat siksa dan akan masuk surga.⁷²

Memaknai hubungan ayat ini, Buya Hamka dalam tafsirnya menerangkan bahwa dengan sembahyang seseorang bisa menyembuhkan perasaan gelisah dan keluh kesah tersebut.⁷³

Sejatinya, manusia diberikan sifat-sifat tercela kecuali orang-orang yang mendapatkan taufik, dan hidayah dari Allah SWT. Dalam pembahasan ini salah satu yang tidak diberi sifat tercela adalah orang-orang yang menjaga shalatnya, tidak meninggalkan satu shalatpun.⁷⁴

Berikut merupakan dalil tentang kewajiban terus menerus dalam ibadah sebagaimana tersebut dalam hadits shahih dari Aisyah r.a. dari Rasulullah bahwasanya beliau bersabda, "Perbuatan yang paling disukai oleh Allah adalah yang selalu dilalcsanakan meskipun sedikit", Menurut redaksi yang lain, hadits itu berbunyi *'amal yang selalu dilakukan oleh pelakunyyaa'*. Aisyah r.a.

⁷²Ibid, 443.

⁷³Hamka, *Tafsir al-Azhār* jilid 10..., 7635.

⁷⁴Ibid, 137.

berkata, 'Rasulullah saw. Ketika menjalankan suatu amal maka dia selalu melaksanakannya atau menetapinya (tidak meninggalkannya).⁷⁵

Seseorang yang mendirikan shalat tepat pada waktunya, tidak lalai akan kewajibannya merupakan orang-orang yang diberikan hidayah oleh Allah SWT. Maka orang-orang yang demikian tidaklah merasa gelisah dan cemas lantaran adanya iman pada diri mereka. Mereka juga menyempurnakan tata cara shalat dari awal sebagaimana syara' yang ada, mulai dari pakaian yang suci, menyempurnakan wudlunya, dan menjaga gerakan dan kekhusyu'an dalam shalat, bahkan mereka menambah dengan shalat-shalat sunnah, serta menjaga diri dari maksiat setelah mendirikan shalat.

Mereka memberikan zakat yang ditentukan pada orang-orang fakir dan orang-orang miskin. Mereka mengimani hari pembalasan, yaitu hari Kiamat. Mereka takut pada adzab Tuhan mereka. Itu adalah adzab besar yang mana tak seorang pun bisa merasa aman. Yang wajib bagi setiap orang adalah takut dan merasa khawatir.

Mereka meniaga kemaluan mereka dari zina atau perbuatan keji. Mereka tidak menikmati perempuan, kecuali melalui dua cara saja, yaitu perkawinan dan perbudakan. Barangsiapa yang bermaksud pada selain itu, dia termasuk orang-orang yang melampaui batas-batas Allah SWT. Mereka meniaga amanah-amanah, memenuhi perjanjian-perjanjian, dan memberikan kesaksian di depan hakim dengan benar dan jujur terhadap orang yang terkena perkara, baik orang dekat atau jauh. Mereka tidak menutupinya tidak pula mengubahnya.

⁷⁵Az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr* jilid 15..., 138.

Kesempurnaan yang mereka jaga akan menghantarkan pada ketentrangan dan ketenangan jiwa sehingga perasaan gelisah, cemas atau *insecure* tidaklah mudah mengganggu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis, pemaparan serta hasil penelitian pada bab-bab di atas, maka dapat diambil kesimpulan sebagaimana berikut:

1. *Insecure* merupakan perasaan kurang percaya diri, takut, cemas, merasa tidak aman dan nyaman yang diciptakan oleh diri sendiri.
2. Meskipun dalam Alquran tidak terdapat penyebutan *insecure* secara langsung, namun *insecure* ini dapat digambarkan dengan beberapa kalimat yang memiliki makna sama, seperti *hazn*, yakni perasaan sedih, duka cita disebabkan hal-hal negatif yang pernah terjadi. *Khauf*, rasa takut dan kegoncangan hati atas kemungkinan-kemungkinan negatif yang akan terjadi di masa mendatang. Sehingga keduanya menimbulkan *halū'a*, yakni perasaan gelisah dan cemas.
3. Pada penelitian ini Alquran sebagai petunjuk dan obat umat Islam dalam menghadapi berbagai masalah termasuk dalam mengatasi rasa *insecure* mengambil dua ayat dalam Alquran: *pertama* Q.S. Ali-Imran [3]: 139 yang mengandung penguatan moral untuk tidak bersedih hati atas kekalahan atau kelemahan, karena sesungguhnya yang paling mulia dan tinggi derajatnya adalah orang-orang yang beriman. Disamping itu, sejatinya kehidupan bagaikan roda yang berputar, tidak selamanya seseorang akan mendapat kekekalahan atau kesedihan namun juga akan mendapat kemenangan atau kebahagiaan. *Kedua*, Q.S. al-Ma'arij [70]: 19 dimana diterangkan bahwa

perasaan gelisah merupakan perasaan tercela yang jika seorang mukmin bisa menempatkannya sesuai dengan takaran dan ajaran-Nya maka akan menjadi hal yang positif. Selain itu, perasaan gelisah juga bisa diatasi dengan menjaga shalat serta tata caranya. Karena dengan shalat seseorang akan mendapat ketenangan jiwa dan hati di penuhi dengan keimanan pada-Nya.

B. Saran

Dari pemaparan diatas tentang peran Alquran dalam mengatasi rasa *insecure*, diharapkan bisa membantu menambah khazanah pengetahuan para pembaca sekalian. Penulis berharap akan adanya kelanjutan penelitian dengan tema yang serupa. Tidak lupa, penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Hal ini dikarenakan kesadaran penulis akan kurangnya penelitian ini, baik kurangnya bahan penelitian ataupun pengetahuan pribadi penulis dalam memaparkan analisis di atas.

Berdasarkan kesadaran akan kurangnya penelitian ini, penulis meminta maaf kepada para pembaca sekalian jika terdapat kesalahan dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini bisa memberikan manfaat baik bagi penulis secara pribadi dan bagi para pembaca sekalian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi, Johan Setiawan, 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak
- Annisa, Dona Fitri, Ifdil, 2016. “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia”, *Konselor*, Padang
- Anwar, Mauluddin, dkk, 2015. *Cahaya, Cinta, dan Canda M. Quraish Shihab*, Tangerang: Lentera Hati
- Aprilia, Wahyu, “Perkembangan pada Masa Pranatal dan Kelahiran”, *Jurnal Yaa Bunayya*, Vol. 4, No.1, Mei 2020
- Azis, “Metodologi Penelitian, Corak dan Pendekatan Tafsir Alquran”, *Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Yogyakarta, Juni 2016
- Baidana, Yusuf, Sayiid Nurlie Gandara, “Kekhasan Manhaj Tafsir al-Miṣbāḥ Karya M. Quraish Shihab”, *Jurnal iman dan Spiritualitas*, Vol. 1, no. 1 2021
- Baihaki, “Studi Kitab Tafsir al-Munir Karya Wahbah al-Zuhaili dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama”, *Jurnal Analisis*, Vol. XVI no. I, Juni 2016
- Batubara, Fadlan Kamali, 2019. *Metodologi Studi Islam*, Yogyakarta: Deepublish
- Bazith, Akhmad, 2021. *Studi Metodologi Tafsir*, Sumatera: Insan Cendekia Mandiri
- Al-Dausary, Mahmud, *Ragam Nama dan sifat Alquran*, ter. Muhammad Ihsan Zainuddin, www.Alukah.net Dinata, Feri Riska, dkk, 2018. *Pengembangan Materi Pendidikan Agama Islam*, Bandung: Nusa Media
- Djalinus, 1993. *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: Rineka Cipta
- Fadli, Rizal, <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure> (Rabu, 26 Januari 2022, 11:27)
- Al-Farmawi, Abd al-Hayy, *Al-Bidāyāh fī Tafsīr al-Mauḍu’I*, Mesir: Islamic Printing & Publishing CO
- Fitriani, Rini, Rima Nur Hidayati, “Positive Untuk Mnegaurangi *Inferiority Feeling*” *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No, 2, Desember 2017
- Al-Ghazali, 2003. *Ringkasan Ihya’ ‘Ulūm al-Dīn*, ter. Zaid Husein al-Hamid, Kuala Lumpur: Dār al-Nu’mān
- Greenberg, Melanie, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them> (Rabu, 26 Januari 2022, 10:34)

- Al-Habsyi, Ali Zainal Abidin, 2020. *Rahasia Nama dan Sifat Alquran*, Vol 1 Jakarta: Rayyana Komunikasindo
- Hadi, Sutrisna, 1995, *Metodologi Research Jiid 1*, Yogyakarta: Andi Offset
- Hamka, 2004. *Tafsir al-Azhar* Jakarta: Citra Serumpun Padi
- Hidayati, Husnul, “Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka”, *Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir, al-Umdah*, Vol. 1, No, 1, Januari-Juni 2018
- HS, Muhammad Alwi, dkk, “Gerakan Membumikan Tafsir Alquran di Indonesia: Studi M. Quraish Shihab atas Tafsir Al-Misbah”, *Jurnal At-Tibyan: Ilmu Alquran dan Tafsir*, Vol. 5, No. 1, Juni 2020
- Izzan, Ahmad, 2011. *Ulumul Qur’an telaah tekstualitas dan kontekstualitas Alquran*, Bandung: Tafakur
- Khairul, Siti Kholidah Marbun, dkk, “Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam”, *Jurnal Al Mahyra* Vol. 02, No. 01, April 2021
- Kusnanto, 2019. *Keankeragaman Suku dan Budaya Indonesia*, Semarang: Alprin
- Latif, Umar, “Alquran Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa’) Bagi Manusia”, *Al-Bayan*, Vol. 21, No. 30, Juli-Desember 2014
- Lufaei, “Tafsir AL-Mishbah: Tekstualitas, Rasionalitas dan Lokalitas Tafsir Nusantara”, *Jurnal Ar-Raniry*, Substantia, Vol. 21, No. 1, April 2019
- Luthfiana, Nur Umi, Nur Huda, “Analisis Makna Khauf dalam Alquran”, *Jurnal Al-Itqan*, Vol. 3, No. 2, 2017
- Maslow, A. H, “The Dynamics of Psychological Security-Insecurity”, *Journal of Personality*
- Matatim, Nofal Muhammad Suyono, dkk, 2021. *Aku dan Konsepsi Manusia dalam Humanistik*, Sidoarjo: Zifatama Jawara
- Muaz, Abdullah, dkk, 2020. *Khazanah Mufasir Nusantara*, Jakarta: Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir PTIQ
- Musyarif, “Buya Hamka: Suatu Analisis Sosial Terhadap Kitab Tafsir al-Azhār”, *Al-Ma’arief: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya*, Vol. 1 No. 1 2019
- Nizamuddin, dkk, 2021. *Metodologi Penelitian*, Riau: DOTPLUS Publisher
- Nurussakinah, 2014, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Alquran Tentang Psikologi*, Jakarta: Kencana
- Al-Qattan, Manna’ Khalil, 2013. *Studi Ilmu-Ilmu Alquran*, ter. Mudzakir AS, Bogor: Pustaka Litera AntarNusa
- Al-Qur’an Cordoba Special For Muslimah. Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia. 2012.

- Rusydi, Yusran, 2016. *Buya Hamka: Pribadi dan Martabat*, Jakarta: Penerbit Noura
- Al-Ṣābūnī, Muhammad ‘Aly, 1987. *Pengantar Study Alquran (Al-Tibyān)*, ter. Moch. Chudlori Umar, Moh. Matsna, Bandung: Al-Ma’arif
- Shihab, M. Quraish, 2002. *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan dan Keresasian Alquran*, Vol. 1, Jakarta: Lentera Hati
- _____, 2002. *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan dan Keresasian Alquran*, Vol. 2, Jakarta: Lentera Hati
- _____, 2002. *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan dan Keresasian Alquran*, Vol. 6, Jakarta: Lentera Hati
- _____, 2002. *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan dan Keresasian Alquran*, Vol. 11, Jakarta: Lentera Hati
- _____, 2002. *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan dan Keresasian Alquran*, Vol. 14, Jakarta: Lentera Hati
- _____, 2007. *Wawasan Alquran*, Surabaya: Mizan
- Sja’roni, 2014. *Studi Tafsir Tematik*, Jurnal Studi Islam Panca Wahana I Edisi 12, tahun 10
- Sukron, Mokhammad, “Tafsir Wahbah Al-Zuhaili Analisis Pendekatan, Metodologi, dan Corak Tafsir Al-Munir Terhadap Ayat Poligami”, *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, Vol. 2, No. 1 April 2018
- Sulfawandi, “Pemikiran Tafsīr al-Munīr fi al-Aqīdah wa al-Syari’ah al-Manhaj Karya Dr. Wahbah Al-Zuhayli”, *Jurnal Hukum Pidana dan Politik Hukum*, Vol. 10, No. 2 Juli-Desember 2021
- Surachman, dkk, 2016. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Utami, D. Tri, 2021. *A Handbook For Insecurity*, Jawa Tengah: Brilliant
- Utari, Rosa, 2020. *Insecure No PD Yes. 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi*, Jawa Timur: Spasi Media
- Yasin, Hadi, “Mengenal Metode Penafsiran Alquran”, *Jurnal Tahdzib Akhlaq* No V/I/2020
- Yunianti, “Pandangan Syaikh Wahbah Az-Zuhaili dalam Kitab Fiqih Al-Islam wa Adillatuhu Tentang Batasan Cacat Sebagai Alasan Perceraian”, *Jurnal Syariat*, Vol. III, No. 01, Mei 2017
- Yunus, Mahmud, 2010. *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyah
- Az-Zuhaili, Wahbah, 2013. *Tafsīr al-Munīr* Jilid 1, ter. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani

- _____, 2013. *Tafsīr al-Munīr* Jilid 11, ter. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani
- _____, 2013. *Tafsīr al-Munīr* Jilid 13, ter. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani
- _____, 2013. *Tafsīr al-Munīr* Jilid 15, ter. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani
- _____, 2013. *Tafsīr al-Munīr* Jilid 2, ter. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani
- _____, 2013. *Tafsīr al-Munīr* Jilid 6, ter. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A