

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Quran sebagai *kalamullah* merupakan rahmat bagi seluruh alam semesta. Dia adalah kenikmatan terbesar yang Allah anugerahkan kepada manusia, dan sebagai petunjuk jalan dalam hidup ini (Mamlu'ah, 2019, hal. 31). Di awal surat al-Kahfi Allah SWT memuji dirinya yang telah menurunkan al-Qur'an dalam firmanNya:

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا

“Segala puji bagi Allah yang telah menurunkan kepada hamba-Nya Al Kitab (Al-Quran) dan Dia tidak mengadakan kebengkokan di dalamnya.”
(QS al Kahfi: 1)

Dalam ayat lain Allah SWT berfirman:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ..

“(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) al-Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)...” (QS al-Baqarah: 185)

Dan tidak ada suatu persoalan yang dihadapi, kecuali ada isyarat di dalam al-Qur'an, baik secara global maupun terperinci sebagai solusinya. Allah SWT menegaskan:

..وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِّلْمُسْلِمِينَ

"..Dan Kami turunkan kepadamu Al Kitab (al-Qur'an) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri." (QS an Nahl: 89)

..مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ

"..Tidak ada sesuatu pun yang Kami luputkan di dalam Kitab, kemudian kepada Tuhan mereka dikumpulkan." (QS Al-An'am: 38)

Hanya saja dalam menyikapi berbagai macam persoalan kehidupan di masa sekarang ini harus disandarkan pada al-Qur'an dan al Hadits. Dimana untuk memahami makna yang terkandung di dalamnya dibutuhkan penafsiran yang tepat agar tidak menyimpang dari syari'at agama Islam. Untuk itu, dalam mencari sumber kita dapat merujuk kepada kitab-kitab tafsir yang *mu'tabar*. Tafsir al-Qur'an akan menjelaskan tentang berbagai hal, salah satunya persoalan seputar rasa *Insecure* pada diri manusia (Marhaban, 2018, hal. 214).

Mengenai perasaan *insecure*, yaitu perasaan tidak percaya diri dengan diri sendiri dan cenderung minder, bisa juga diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh; rasa tidak puas dengan realitas keadaan diri dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri (Mu'awanah, 2017, hal. 48).

Menurut Melanie Greenberg terdapat 3 penyebab umum seseorang merasa *insecure*, yaitu: Histori kegagalan atau penolakan, kurangnya rasa percaya diri karena kecemasan sosial, dan dorongan rasa perfeksionisme (Greenberg, 2015, hal. 1).

Menurut Manoranjan Triphany *Insecure* sendiri adalah perasaan tidak aman yang merujuk pada rendahnya rasa aman, percaya diri, kebebasan, ketakutan, dan kekhawatiran akan kecemasan (*anxiety*), khususnya yang berhubungan dengan pemenuhan kehadiran seseorang atau kebutuhan dimasa yang akan datang (Tripathy, 2018, hal. 54). Adabel Lee dan Benjamin L. Hankin menyatakan bahwa *insecure* merupakan salah satu

faktor risiko untuk kecemasan (*anxiety*) dan gejala depresi (*depressive symptoms*) (Adabel Lee, 2009, hal. 2). Ini berarti *Insecurity* jika tidak ditangani dengan baik akan memberi dampak buruk pada jiwa dan berkembang menjadi penyakit psikiatri yang lebih serius seperti gangguan kecemasan (*anxiety*), dan depresi.

Sayekti menyebutkan, bahwa di antara hal yang memicu merebaknya gejala *insecure* pada seseorang adalah hilangnya rasa bersyukur atas apa yang dimiliki. Kehidupan seseorang sering kali terpengaruh oleh orang-orang yang ada di sekitar mereka sehingga disadari atau tidak, sudah membuat kita jauh dari rasa bersyukur dengan kodrat yang diberikan Tuhan kepada kita (Sayekti, 2020, hal. 3).

Salah satu solusi dari gejala *insecure* adalah percaya diri. Dengan kepercayaan diri yang merupakan aspek kepribadian manusia, seseorang bisa mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, mudah bergaul, dan akan berani menampilkan dirinya apa adanya, tanpa harus menonjol-nonjolkan kelebihan serta menutup-nutupi kekurangan. Ini disebabkan orang-orang yang percaya diri telah benar-benar memahami dan mempercayai kondisi dirinya. (Mamlu'ah, 2019, hal. 30). Dan salah satu tips untuk menumbuhkan rasa percaya diri dalam berbuat dan mengambil keputusan adalah selalu optimis (Rifati, 2018, hal. 1). Allah SWT berfirman dalam surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

Ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sikap dan sifat seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat (Huda, 2016, hal. 66). Ketika ayat ini diturunkan umat

Islam sedang merasa lemah dan berputus asa menghadapi kaum musyrikin dan sedih atas apa yang menimpa umat Islam pada saat perang uhud, saat itulah Allah menghibur hati umat Islam dengan anjuran untuk tidak bersikap lemah dan bersedih hati dengan menurunkan ayat tersebut (Shihab, 2002, hal. 226). Mengenai ayat tersebut Quraish Shihab dalam kitabnya menafsirkan:

“Janganlah kamu melemah, menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkan jasmaninya dan janganlah pula kamu bersedih hati akibat apa yang kamu alami dalam perang uhud, atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkan mentalmu. Mengapa kamu lemah atau bersedih, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah di dunia dan di akhirat, di dunia karena apa yang kamu perjuangkan adalah kebenaran dan di akhirat karena kamu mendapatkan surga. Mengapa kamu bersedih sedang yang gugur diantara kamu menuju surga dan yang luka mendapat ampunan Ilahi, ini jika kamu orang-orang mukmin, yakni jika benar-benar keimanan telah mantap dalam hatimu.” (Shihab, 2002, hal. 227)

Dalam al-Qur'an terdapat term-term yang secara tidak langsung mengisyaratkan makna dari *insecure*, yakni bersikap lemah merasa tidak berdaya atau tidak percaya diri, bersedih terhadap apa yang menjadi takdir kita, putus asa, cemas dan juga khawatir (Tripathy, 2018, hal. 54). Seperti pada surat al-Baqarah ayat 38:

قُلْنَا أَهْبُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Kami berfirman: turunlah kamu semuanya dari surga itu! kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Kuniscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (Al-Baqarah: 38)

Pada ayat di atas disebutkan kata *khoufun* (takut atau khawatir) dan *yahzanun* (bersedih hati). Selain pada ayat tersebut penulis juga akan

meneliti term-term yang mengandung makna *insecure* pada ayat-ayat berikut: surat Ali Imran ayat 139 dan fushilat ayat 30 terdapat kata *tahinu* (bersikap lemah), *khoufun* (takut/khawatir) dan *tahzanu* (bersedih hati), Yusuf 80 dan al-ma'idah ayat 3 terdapat kata *yaiasu* (berputus asa), dan Thaha ayat 45 terdapat kata *khoufun* (khawatir).

Ayat-ayat di atas akan penulis kaji dalam penelitian ini dengan menambahkan tafsir-tafsir karya beberapa tokoh seperti *Tafsir Ruhul Ma'ani* karya Al-Alusi karena memiliki corak *Tasawuf*, *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab karena tafsir tersebut menggunakan metode *tahlili* dan *maudhu'i*, kemudian *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim* karya Ibnu Katsir, tafsir tersebut merupakan *representative* dari *tafsir bil ma'tsur*. Ketiga tafsir tersebut juga dapat menjadi contoh dari Ulama Tafsir pada masa klasik, modern, dan kontemporer.

Menurut penulis penelitian mengenai *insecure* menurut perspektif al-Qur'an ini sangat menarik untuk dikaji karena merupakan salah satu problem yang tidak asing dan sering kali dialami oleh kebanyakan orang pada masa kini namun cukup jarang dibahas oleh para ulama. Dalam menghadapi *Insecurity* banyak orang yang lebih memilih beralih kepada buku-buku, film, musik, dan yang lainnya sebagai jalan keluar untuk menghilangkan dan meredakan perasaan tersebut. Penulis ingin menunjukkan bahwa dalam al-Qur'an juga terdapat bahasan mengenai hal tersebut. Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup terdapat solusi, jawaban dan obat untuk segala keresahan hati kita dengan mengkaji dan merenungi ayat-ayatnya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Berangkat dari pengamatan penulis terhadap fenomena merebaknya gejala *insecure* yang dialami banyak orang, khususnya anak muda yang beragama Islam di zaman sekarang dan cara penanganannya yang kurang tepat, maka penulis tertarik untuk meneliti tema *insecure*; Apa maknanya dalam perspektif al-Qur'an, dan bagaimana menanganinya?.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengungkapan *lafadz* bermakna *insecure* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana penafsiran mufassir tentang ungkapan *lafadz* bermakna *insecure* dalam al-Qur'an? Dan bagaimana menanganinya?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah yaitu:

1. Mengetahui pengungkapan *lafadz* bermakna *insecure* dalam al-Qur'an.
2. Mengetahui penafsiran mufassir tentang ungkapan *lafadz* bermakna *insecure* dalam al-Qur'an, dan cara menanganinya.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kegunaan yakni untuk menambah *khazanah* keilmuan, di antaranya:

1. Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi/sumbangan dalam pengembangan wawasan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir. serta menambah wawasan dalam pengetahuan mengenai *insecure* dari segi pandangan al-Qur'an.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan kedepannya dapat menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *insecurity* dari segi

pandangan al-Qur'an serta mempunyai nilai manfaat kedepannya bagi pembaca, penulis, dan juga bagi masyarakat umum yang sedang mengalami perasaan tersebut.

E. Tinjauan Pustaka

Penulis telah menelusuri bahan pustaka yang berhubungan dengan penelitian ini, yang dilakukan untuk menghindari pengulangan dalam penelitian. Karya-karya mengenai *Insecure* sudah banyak dibahas baik berupa karya buku, artikel ilmiah, skripsi, thesis, dll. Diantaranya:

Jurnal yang ditulis oleh Uyu Mu'awwanah dengan judul "Perilaku *Insecure* pada Anak Usia Dini", *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2017. Dalam jurnal ini dijelaskan perilaku *insecure* yaitu tentang anak yang penakut. Dan dalam jurnal tersebut disampaikan mengenai pengertian, karakteristik, dan penanganan anak dengan perilaku *insecure* yang cenderung kepada rasa takut.

Skripsi yang ditulis oleh Munawwaroh dengan judul "Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an" Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2018. Dalam skripsi ini dikatakan penelitian tersebut bertitik tolak dari pemikiran bahwa sehat dalam pandangan Islam, bukan sekedar bebas dari penyakit atau cacat salah satu bagian jasmani, tetapi juga ruhani Islam melalui al-Qur'an.

Selanjutnya rujukan dari Siti Amanah yang berjudul "Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an" Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016. Skripsi tersebut membahas kesedihan dalam ayat-ayat *hazn* mengenai kapan kesedihan itu dilarang, mengenai penyebab-penyebab dari kesedihan tersebut, dan juga bagaimana solusi untuk mengatasi perasaan tersebut dalam al-Qur'an.

Buku yang ditulis oleh Mutia Sayekti dengan judul *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, Yogyakarta,

Psikologi Corner, 2020. Buku tersebut berisi motivasi-motivasi untuk menghilangkan perasaan belum mencintai diri sendiri, serta membahas kiat-kiat seperti apa yang harus dilakukan untuk dapat memulai menerima diri sendiri apa adanya.

Kemudian Jurnal yang ditulis oleh Apipudin dengan judul “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Pemikiran Al-Ghazali)”, *STUDIA DIDKTIKA Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2016. Dalam jurnal ini dikatakan bahwa menurut Al-Ghazali mental yang sehat adalah dapat merasakan kebahagiaan, berguna dan mampu menghadapi kesulitan dan rintangan dalam kehidupan. Menurut Al-Ghazali meningkatkan kesehatan mental dapat dilakukan dengan *mujahadah*, *tazkiyatun nafs*, dan juga *riyadhah*.

Jurnal yang ditulis Aliah B. Purwakania Hasan yang berjudul “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 2017. Dalam jurnal ini membahas berbagai metode untuk mencapai kesehatan jiwa berbasis pemikiran Imam Al-Ghazali, yang disesuaikan dengan kebutuhan bimbingan dan konseling.

Penelitian-penelitian di atas membahas Kesehatan mental, *self love* berdasarkan perspektif Islam dan juga membahas *insecure* berdasarkan perspektif psikologi. Penelitian ini bersifat meneruskan penelitian yang sudah ada, dan yang berbeda dari penelitian ini yakni membahas *insecure* berdasarkan perspektif al-Qur'an dengan menganalisis ayat-ayat yang memiliki lafal yang mendefinisikan makna *insecure* dan juga menganalisis ayat yang berkaitan dengan tema tersebut.

F. Kerangka Pemikiran

Dalam buku *A Study of Self-Confident of Inferiority Insecurity Feeling*, *insecure* diartikan dalam beberapa hal, yaitu: perasaan merasa tidak “cukup

baik” untuk berhadapan dengan permasalahan hidup yang harus dihadapi, rasa ketidakberdayaan untuk menghadapi masalah, konflik, atau kekhawatiran, merasa tidak diterima, tidak disetujui, atau juga ditolak. Gejala batin seperti diatas membuat seseorang kurang arah atau kebingungan akan kemana ia akan pergi, dan apa tujuan dalam hidup? (Tripathy, 2018, hal. 54).

Al-Qur’an merupakan pedoman umat Islam yang mencakup 114 surat dengan tema yang berbeda-beda, tetapi tidak ada surat yang secara khusus membahas tentang *insecurity*. Penulis akan mengumpulkan serta mengkaji ayat-ayat yang berbicara dan berhubungan tentang fenomena *insecure* dan bagaimana menanganinya? Di antaranya kata *tahinu* (bersikap lemah), *khoufun* (takut atau khawatir), dan *yaiasu* (berputus asa). Untuk memfokuskan penelitian penulis menganalisis kata-kata tersebut hanya pada surat al-Baqarah ayat 38, Ali Imran ayat 139, al-Ma’idah ayat 3, Yusuf ayat 80, Thaha ayat 45, dan Fushilat ayat 30.

Di dalam al-Qur’an kata *khouf* (takut) yang beriringan dengan *huzn* (sedih) disebut sebanyak 16 kali dalam bentuk negatif, semuanya menjelaskan orang-orang mukmin yang beramal shaleh di antaranya pada surat al-Baqarah ayat 38 dan Fushilat ayat 30. Pada surat Thaha ayat 45 penulis meninjau dari aspek *asbabun nuzul* ayat tersebut, ketika ayat tersebut turun Nabi Musa dan Nabi Harun dalam keadaan merasa *insecure* untuk menghadapi Fir’aun yang diisyaratkan dengan kata ‘khawatir’. Pada surat al-Ma’idah ayat 3 kaum musyrikin merasa putus asa karena *insecure* melihat Islam telah menjadi agama yang kuat dan sulit dikalahkan. Kemudian pada surat Ali Imran ayat 139, merupakan ayat yang mengisyaratkan rasa tidak percaya diri umat Islam ketika perang uhud. *Lafadz* yang memiliki arti putus asa dalam al-Qur’an terdapat pada 20 ayat dalam 16 surat, di antaranya pada surat Yusuf ayat 80 ketika saudara-saudara Yusuf merasa tidak berdaya dan tidak memiliki harapan terhadap putusan yang diberikan Yusuf.

Untuk menjaga perasaan tetap terkendali dari rasa *insecure* kita harus menjaga pemikiran dimana perasaan itu bertempat, di antaranya dengan:

1. Tawakkal

kepada Allah adalah meyakini, bahwa apapun yang terjadi dalam kehidupan ini adalah atas kehendakNya. Dan siapa saja yang bertawakkal kepadaNya, Maka Dia akan menyampaikan kepada tujuan dan cita-citanya. Keyakinan ini akan menumbuhkan rasa percaya diri, optimisme, dan keberanian (Basri, 2008, hal. 22). Allah SWT berfirman: (Hamka, 2000, hal. 163)

..وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“...Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.” (QS At-Thalaq: 3)

Dalam ayat yang lain Allah SWT berfirman:

.. فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ. إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ. ال عمران:

160 - 156

... Apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal. Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkan kamu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolong kamu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal." (QS Ali 'Imran: 159 – 160)

2. Syukur

Sepatutnya manusia mensyukuri nikmat yang Allah SWT berikan selama hidupnya. Mulai dari bernafas, melihat, berjalan, tubuh yang sehat,

keluarga, rizki yang cukup, dll. (Firdaus, 2019, hal. 63). Kenikmatan-kenikmatan itu adalah anugrah yang harus disyukuri dengan menggunakannya dalam kebaikan sehingga menjadi modal meraih kenikmatan akhirat yang kekal dan abadi. Allah SWT berfirman:

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَلًّا وَمَنْ يُرَدُّ تَوَابِ الدُّنْيَا نُؤْتِيهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرَدُّ تَوَابِ الآخِرَةِ نُؤْتِيهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

“Dan setiap yang bernyawa tidak akan mati kecuali dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu, dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.” (QS Al Imron: 145)

Kenikmatan-kenikmatan itu juga merupakan ujian, untuk menguji; Siapa di antara hambaNya yang bersyukur. Sebagaimana firmanNya:

وَكَذَلِكَ فَتَنَّا بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لِيَقُولُوا أَهَؤُلَاءِ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِالشَّاكِرِينَ

“Demikianlah, Kami telah menguji sebagian mereka (orang yang kaya) dengan sebagian yang lain (orang yang miskin), agar mereka (orang yang kaya itu) berkata, “Orang-orang semacam inilah di antara kita yang diberi anugrah oleh Allah?” (Allah berfirman), “Tidakkah Allah lebih mengetahui tentang mereka, yang bersyukur (kepada-Nya)?” (QS Al An'am: 53)

Menurut Muhammad Mahmud, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keberadaan diri sendiri, baik berkaitan dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi maupun kemampuannya, karena itu semua adalah anugrah dari Allah yang patut untuk kita syukuri (Ratnawati, 2019, hal. 81). Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa disebutkan perintah bersyukur secara bergandengan dengan perintah berdzikir (mengingat

Allah) menunjukkan kepada kedudukan yang penting itu. (Al-Ghazali, 1965, hal. 80) Allah Swt. berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ١٥٢

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku” (Al-Baqarah: 152)

Ibnu Katsir dalam kitabnya menafsirkan ayat di atas sebagai berikut:

Abdullah bin Wahab mengemukakan, sesungguhnya Musa AS pernah bertanya, “ Ya Rabbku, bagaimana aku harus bersyukur kepada-Mu?” maka Allah Ta’ala berkata kepadanya, “Hendaklah kamu mengingat-Ku dan tidak melupakan-Ku. Jika kamu ingat kepada-Ku berarti kamu telah bersyukur kepada-Ku. Dan jika kamu melupakan-Ku, berarti kamu telah kufur kepada-Ku.” Hasan al-Bashri, Abu al-Aliyah, as-Suddi, dan Rabi’ bin anas mengatakan, “sesungguhnya Allah Ta’ala akan mengingat orang yang mengingat-Nya, memberikan tambahan nikmat kepada orang yang bersyukur kepada-Nya, dan memberikan siksa kepada orang yang kufur kepada-Nya.” (M.Abdul, 2004, hal. 301)

Semakin sering mengingat Allah, maka semakin dekat seseorang kepada-Nya, semakin sering bersyukur dan memperbanyak ibadah, maka akan semakin tentramlah jiwa orang itu serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agamanya, akan semakin sulit mencari ketentraman batin untuknya. Hal ini menunjukkan bahwa agama terkait dengan pendekatan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah-masalah kehidupan termasuk di dalamnya hal-hal yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental (Ratnawati, 2019, hal. 74).

3. Bersabar

Kegagalan dalam suatu pekerjaan, atau musibah adalah realitas kehidupan semua orang. Orang yang hebat adalah orang bersabar menghadapinya dan mampu bangkit dari kegagalan dan meratapi kesedihan. Tidak ada tingkatan di bawah sabar atas cobaan kecuali keluh kesah yang notabenenyan tercela, atau kekafiran yang merupakan pembinasas (Hawwa, 2001, hal. 370). Allah SWT berfirman:

وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ. البقرة: ١٥٥

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS al Baqarah: 155)

Guna mengetahui pendapat mufassir terikait perasaan *insecure* dari berbagai zaman, peneliti merujuk *Tafsir Ruhul Ma’ani* karya Al-Alusi untuk tafsir modern abad 19, kemudian untuk tafsir kontemporer penulis merujuk *Tafsir Al-Misbah* karya Quraish Shihab, dan untuk tafsir klasik peneliti merujuk *Tafsir Al-Qur’an Al-Adzhim* karya Ibnu Katsir.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu data penelitiannya berupa data non-statistik. Dalam data kualitatif, penelitian difokuskan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistic dan dalam bentuk deskripsi kata-kata dan Bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Adapun fokus pada penelitian ini berkenaan dengan penafsiran terhadap

ayat-ayat yang terkait dengan *insecurity* baik dari definisi juga solusi dalam al-Qur'an.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan oleh peneliti ialah *Deskriptif*. Metode tersebut merupakan sebuah cara untuk memecahkan masalah dengan melihat gambaran objek penelitian sebagaimana adanya (Hadari, 1995). Metode Deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu memaparkan mengenai gambaran *insecure* dengan pendekatan ilmu psikologi dan juga dari perspektif al-Qur'an. Kemudian penulis juga akan menggunakan metode *content analysis*. Yang mana metode tersebut akan menganalisa data-data yang telah ditemukan. Selanjutnya dari fakta yang telah ditemukan kemudian di analisis untuk mengetahui kesinambungan antara emosi *insecure* dalam ilmu psikologi dengan *insecure* dalam perspektif al-Qur'an.

3. Analisis Data

Dalam menganalisis data terkait ayat-ayat *insecure* beserta tafsirnya, peneliti menggunakan metode tafsir *maudhu'i* atau menurut Muhammad Baqir al-Shadr sebagai metode *al-Taukhidiy*, yaitu metode tafsir yang berusaha mencari jawaban al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu, yang bersama-sama membahas topik atau judul tertentu dan menertibkannya sesuai dengan masa turunnya dan selaras dengan sebab-sebab turunnya, kemudian memperhatikan ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan dan hubungan-hubungannya dengan ayat-ayat yang lain, kemudian mengistinbatkan hukum-hukum (Yamani, 2015, hal. 277).

Langkah-langkah atau cara kerja metode *maudhu'i* dijelaskan oleh al-Farmawi sebagai berikut: (Yamani, 2015, hal. 280-281)

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik)
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut

- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang *asbab al-nuzulnya*
- d. Memahami korelasi ayat tersebut dalam surahnya masing-masing
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (*out line*)
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok pembahasan
- g. Mempelajari ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang memiliki pengertian yang sama, atau mengompromikan antara ayat yang *'am* (umum) dan yang *khash* (khusus), mutlak dan *muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemanasan
- h. Menyusun kesimpulan-kesimpulan yang menggambarkan jawaban al-Qur'an terhadap masalah yang dibahas.

Pembahasan yang diteliti pada penelitian ini adalah seputar perasaan *Insecure*, maka langkah-langkah metode *Maudhu'i* di atas akan diterapkan peneliti dalam menghimpun ayat-ayat al-Qur'an terkait dengan perasaan *Insecure*.

4. Teknik Pengumpulan Data

Karena jenis penelitian ini menggunakan *library research*, maka tahap dalam melakukan penelitian deskriptif ini yaitu dengan mencari semua data dan naskah yang berhubungan dengan fokus penelitian.

5. Sumber Data

Melihat sumber penelitian ini adalah *literer* (Pustaka), maka untuk mengumpulkan data-datanya teknik yang digunakan yaitu *library research*. Dalam konteks ini, terdapat dua sumber data yang dihimpun oleh peneliti untuk mendapatkan data-data penelitian tersebut, yaitu sumber data primer dan sekunder.

Sumber data primer merupakan sumber rujukan utama yang dijadikan acuan dalam penggalan data, berkenaan dengan informasi yang

dibutuhkan. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat tentang *insecure*.

Sumber data sekunder, merupakan data pendukung yang dapat membantu untuk memberikan informasi pelengkap berkenaan dengan objek penelitian yang dikaji. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah *Tafsir al-Qur'an al-Adzhim* karya Ibnu Katsir (tafsir tersebut merupakan representative dari sumber *tafsir bi al-ma'tsur*), *Tafsir Ruhul Ma'ani* karya Al-Alusi (corak Tasawuf), *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab (Memiliki metode *tahlili* dan *maudhu'i*), buku *A Studi of Self-Confident and Inferiority Insecurity Feeling* karya Manoranjan Tripathy, dan buku-buku, jurnal, skripsi, serta artikel ilmiah yang berkenaan dengan penelitian ini.



H. Sistematika Penulisan

Agar penelitian ini mendapatkan hasil yang maksimal, maka penelitian terbagi menjadi empat bab yang tersusun secara sistematis dan saling terhubung, yaitu:

BAB I : Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan Pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Membahas definisi *insecure*, penyebab dan cirinya dalam psikologi menurut ahli. Kemudian mengenai term-term *insecure* dalam al-Qur'an.

BAB III : Analisa ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki term/kata yang terkait dengan definisi atau makna *insecure*. Lalu membahas ayat-ayat yang berhubungan dengan *insecure* seperti ayat yang menghibur hati ketika mengalami perasaan tersebut beserta tafsir, solusi, dan pendapat ahli juga ulama.

BAB IV: Merupakan penutup yang berisi kesimpulan serta saran untuk penelitian kedepannya.