Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner
Vol. 5, No. 2, April 2026, pp. 910-922
http://journal.amorfati.id/index.php/amorti | | ISSN 2962-9209

Fenomena Insecure dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tematik terhadap Ayat-Ayat Psikologis dalam Tafsir Al-Mishbah

Najmu Al Tsaqib Al Rijal[a,1,*], Muhammad Amrullah[b], Siti Rokhani[c]

[*a,b,c] STIQ Isy Karima, Karanganyar, Indonesia
[1] aqibarrijal01@gmail.com, [2]muhamadamrullohstiqisykarima.ac.id, [3]sitirokhani@stiqisykarima.ac.id
*Correspondent Author; aqibarrijal01@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history
Received:
15-02-2026
Revised:
25-03-2026
Accepted:
10-04-2026

Keywords
insecurity,
Qur'an,
Quraish Shihab,
Tafsir Al-Mishbah,
Self acceptance.

ABSTRACT

The phenomenon of insecurity has emerged as a significant psychological issue among the younger generation, particularly in the era of social media and strong societal pressures. This feeling is marked by low self-esteem, anxiety, and the tendency to compare oneself with others. This study aims to explore the concept and resolution of insecurity from a Qur'anic perspective, using a thematic interpretation (tafsir maudhu'i) approach with Tafsir Al-Mishbah by Prof. Quraish Shihab as the primary reference. Employing a qualitative method and literature-based analysis with descriptive-analytical techniques, this research examines relevant verses such as QS. Ali Imran: 139, QS. Fussilat: 30, and QS. Yusuf: 87. The findings reveal that the Qur'an not only addresses matters of worship but also offers deep insight into emotional and psychological struggles. These verses provide inner calm, encouragement amid social pressure, and strengthen optimism about the future. Through his thoughtful and soothing interpretation, Quraish Shihab emphasizes that insecurity is not a sign of weakness but a call to return to Allah and embrace self-acceptance with gratitude.

This is an open-access article under the CCBY-SA license.

Pendahuluan

Dalam era digital yang serba terkoneksi, kesehatan mental generasi milenial dan generasi Z perlu mendapat perhatian serius karena penggunaan media sosial yang problematik berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada remaja serta dewasa muda (Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans, & Guimond, 2022). Tinjauan payung yang dilakukan oleh Valkenburg, Meier, dan Beyens juga menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental remaja bersifat kompleks, sehingga perlu dilihat dari pola penggunaan, motif, dan kondisi psikologis pengguna (Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022). Menurut M. Quraish Shihab, manusia yang sehat tidak hanya dinilai dari aspek jasmani, tetapi juga dari keseimbangan rohani yang membuat hidupnya sejahtera, berkelanjutan, dan berdaya guna (M Q Shihab, 1996).

Rasa tidak aman terhadap diri sendiri, atau yang sering disebut insecure, dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh rendahnya penerimaan diri, ketakutan dinilai buruk, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, perbandingan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat menurunkan harga

diri dan meningkatkan gejala depresi pada orang muda (Le Blanc-Brillon, Fortin, Lafrance, & Hétu, 2025). Penelitian Kim dan Kim juga menunjukkan bahwa fitur media sosial dapat memperkuat perbandingan sosial, menurunkan harga diri, dan meningkatkan kekhawatiran terhadap citra tubuh (Kim & Kim, 2023).

Survei McKinsey Health Institute terhadap lebih dari 42.000 responden di 26 negara menunjukkan bahwa Gen Z lebih sering melaporkan kesehatan mental yang buruk dan pengalaman negatif terkait media sosial dibandingkan generasi lain, meskipun hubungan tersebut tidak dapat dipahami sebagai hubungan sebab akibat langsung (Coe, Doy, Enomoto, & Healy, 2023). Di Indonesia, laporan Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025 menunjukkan bahwa 70% Gen Z dan 58% milenial membandingkan hidup mereka dengan orang lain di media sosial, sementara 42% milenial dan 30% Gen Z merasa sulit berhenti membandingkan diri (IDN Research Institute, 2025). Data ini menunjukkan bahwa tekanan media sosial dapat membentuk standar hidup ideal yang tidak realistis dan berdampak pada kepercayaan diri generasi muda (Institute, 2025).

Fenomena insecure juga berkaitan dengan krisis identitas dan lemahnya daya tahan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Kajian Aggarwal, Wright, Morgan, Patton, dan Reavley menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap gejala depresi pada orang muda, sedangkan coping religius negatif dapat memperberat stres dan risiko depresi (Aggarwal, Wright, Morgan, Patton, & Reavley, 2023). Insecure dapat memunculkan dampak psikologis seperti rendah diri, rasa tidak mampu, kecemasan, dan tekanan emosi yang berkelanjutan (Pertiwi, Suminar, & Ardi, 2022).

Al-Qur'an sebagai kitab suci dan pedoman hidup umat Islam memberi perhatian besar terhadap kondisi batin manusia. Walaupun istilah insecure tidak disebut secara eksplisit, Al-Qur'an memuat beberapa istilah yang dekat dengan kondisi tersebut, seperti khauf yang berarti takut, hazn yang berarti sedih, ya's yang berarti putus asa, dan tahinu yang berarti lemah. Istilah-istilah tersebut menggambarkan kondisi kejiwaan manusia ketika menghadapi tekanan, kegagalan, ancaman, atau ketidakpastian hidup (Q.S. Yunus [10]: 62; Q.S. Yusuf [12]: 87; Q.S. Ali 'Imran [3]: 139).(Kemenag, 2021)

Kajian Owens, Rassool, Bernstein, Latif, dan Aboul-Enein menunjukkan bahwa intervensi berbasis Al-Qur'an, seperti salat, doa, membaca Al-Qur'an, mendengar bacaan Al-Qur'an, menghafal, dan tilawah, dapat diarahkan untuk menurunkan kecemasan, depresi, dan stres serta meningkatkan kemampuan coping (Owens, Rassool, Bernstein, Latif, & Aboul-Enein, 2023). Temuan Moulaei, Haghdoost, Bahaadinbeigy, dan Dinari juga menunjukkan bahwa membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi (Moulaei, Haghdoost, Bahaadinbeigy, & Dinari, 2023).

Kajian mengenai insecure dalam Al-Qur'an telah dilakukan melalui pendekatan psikologi Islam, tasawuf, dan tafsir. Namun, penelitian yang secara khusus membahas terminologi insecure dalam kerangka tafsir tematik dengan menjadikan Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab sebagai sumber utama masih perlu diperkuat. Tafsir Al-Mishbah relevan untuk penelitian ini karena menggunakan corak adabi ijtima'i, metode tahlili, dan pendekatan kontekstual yang menghubungkan pesan Al-Qur'an dengan persoalan sosial kemasyarakatan (Rubini, 2025). Pendekatan ini membuka ruang untuk membaca gejala insecure sebagai persoalan psikologis, sosial, dan spiritual yang dialami generasi muda di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena insecure dari perspektif Al-Qur'an melalui tiga fokus utama. Pertama, penelitian ini menelusuri terminologi Al-Qur'an yang berkaitan dengan insecure, terutama khauf, hazn, ya's, dan tahinu. Kedua, penelitian ini menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an terhadap ayat-ayat tersebut (M Quraish Shihab, 2002). Ketiga, penelitian ini merumuskan solusi Al-Qur'an dalam mengatasi insecure melalui penguatan iman, tawakal, syukur, sabar, zikir, doa, dan pembentukan harga diri yang sehat. Kajian ini diharapkan memberi kontribusi teoretis bagi studi tafsir tematik dan kontribusi praktis bagi umat Islam, khususnya generasi muda, agar mampu menghadapi tekanan media

sosial tanpa kehilangan keseimbangan jasmani, rohani, dan sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research* atau penelitian kepustakaan (Nurhayati & Rosadi, 2022). Pendekatan ini dipilih karena objek penelitian berupa konsep insecure dalam perspektif Al-Qur'an dan penafsiran Prof. Dr. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah. Penelitian kualitatif tepat digunakan untuk memahami makna, konteks, dan kedalaman suatu fenomena yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui angka atau statistik (Lim, 2025). *Library research* juga relevan karena penelitian ini bertumpu pada telaah teks, dokumen, dan literatur ilmiah yang memiliki hubungan langsung dengan tema penelitian (Kraus et al., 2022).

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an dan terjemahannya, serta Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an karya Prof. Dr. M. Quraish Shihab. Kedua sumber ini dipilih karena penelitian berfokus pada ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan gejala psikologis insecure serta penjelasan Quraish Shihab terhadap ayat-ayat tersebut (Shihab, 2002). Tafsir Al-Mishbah digunakan sebagai rujukan utama karena karya ini dikenal sebagai tafsir Indonesia kontemporer yang menekankan penjelasan bahasa, konteks sosial, pesan moral, dan relevansi ayat dengan persoalan kehidupan modern (Amin & Abror, 2025).

Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi buku, artikel jurnal, laporan akademik, hasil penelitian, dan karya ilmiah lain yang membahas insecure, kesehatan mental, spiritualitas, kecemasan, kesedihan, putus asa, dan metode tafsir tematik. Literatur sekunder digunakan untuk memperkuat analisis konseptual dan memberi dasar ilmiah dalam memahami hubungan antara kondisi psikologis manusia dan pendekatan keagamaan. Kajian terbaru menunjukkan bahwa religiositas dan spiritualitas memiliki hubungan dengan pencegahan serta pengelolaan depresi dan kecemasan pada anak muda (Aggarwal, Wright, Morgan, Patton, & Reavley, 2023). Kajian lain juga menunjukkan bahwa pembacaan, pendengaran, dan intervensi berbasis Al-Qur'an sering dikaji sebagai bagian dari dukungan psikologis dan spiritual dalam mengurangi kecemasan, stres, dan depresi (Moulaei et al., 2023).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi. Metode dokumentasi digunakan dengan cara menelusuri, membaca, mencatat, mengklasifikasi, dan menganalisis dokumen yang berkaitan dengan tema penelitian. Dokumen yang dianalisis meliputi ayat-ayat Al-Qur'an, terjemahan ayat, penafsiran Tafsir Al-Mishbah, buku tafsir, artikel akademik, dan karya ilmiah lain yang relevan. Analisis dokumen dalam penelitian kualitatif dapat digunakan untuk mengkaji teks yang sudah tersedia, sehingga peneliti dapat membangun pemahaman secara sistematis terhadap data tertulis yang menjadi objek penelitian (Morgan, 2022).

Tahap pertama pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi konsep insecure dalam kajian psikologi dan bahasa populer. Istilah insecure dipahami sebagai kondisi tidak aman secara psikologis yang dapat muncul dalam bentuk rasa takut, rendah diri, gelisah, cemas, sedih, lemah, dan putus asa. Karena istilah insecure tidak disebut secara tekstual dalam Al-Qur'an, penelitian ini menelusuri makna yang sepadan melalui sejumlah kata kunci Qur'ani, seperti khauf, ḥuzn, ya's, dan tahinū. Penelusuran istilah tersebut dilakukan agar konsep insecure tidak dipaksakan ke dalam teks Al-Qur'an, tetapi dianalisis melalui kedekatan makna, konteks ayat, dan pesan moral yang terkandung di dalamnya.

Tahap kedua dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema insecure. Ayat-ayat yang dikaji dipilih berdasarkan kemunculan makna takut, sedih, putus asa, lemah, kehilangan harapan, dan kebutuhan manusia terhadap ketenangan jiwa. Penghimpunan ayat dilakukan dengan pendekatan tafsir maudhu'i atau tafsir tematik. Tafsir maudhu'i merupakan metode penafsiran yang mengkaji satu tema tertentu dengan

mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan, lalu dianalisis secara menyeluruh untuk menemukan kesatuan pesan Al-Qur'an terhadap tema tersebut (Azizy, Syarifuddin, & Ubaidah, 2022). Pendekatan ini membantu peneliti membaca ayat-ayat Al-Qur'an tidak secara terpisah, tetapi sebagai satu kesatuan makna yang saling menjelaskan (Farhan, Himam, & Ghofur, 2024).

Tahap ketiga dilakukan dengan membaca dan menganalisis penafsiran Prof. Dr. M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang telah dikumpulkan. Analisis dilakukan dengan memperhatikan makna kata, susunan bahasa, konteks ayat, hubungan antarayat, pesan moral, dan relevansi penafsiran dengan kehidupan manusia modern. Pendekatan ini sesuai dengan karakter Tafsir Al-Mishbah yang banyak menekankan keserasian ayat, penjelasan makna bahasa, dan pesan sosial Al-Qur'an (M Quraish Shihab, 2002). Kajian terhadap Tafsir Al-Mishbah juga penting karena karya ini memiliki corak kontekstual yang dapat membantu pembaca memahami pesan Al-Qur'an dalam persoalan psikologis dan sosial kontemporer (Amin & Abror, 2025).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu memilih ayat, tafsir, dan literatur yang relevan dengan tema insecure. Tahap kedua adalah penyajian data, yaitu menyusun temuan berdasarkan kategori makna, seperti rasa takut, kesedihan, kelemahan jiwa, putus asa, harapan, ketenangan, dan kepercayaan diri. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan pandangan Al-Qur'an melalui penafsiran Quraish Shihab terhadap problem insecure. Tahapan ini sejalan dengan analisis tematik dalam penelitian kualitatif yang menekankan proses pengodean, pengelompokan tema, peninjauan tema, dan penyusunan makna secara reflektif (Braun & Clarke, 2022).

Dalam kajian tafsir, metode utama yang digunakan adalah tafsir maudhu'i. Metode ini tidak mengikuti urutan mushaf dari awal sampai akhir, tetapi berangkat dari satu tema khusus yang kemudian ditelusuri melalui ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Tafsir maudhu'i dipilih karena tema insecure merupakan isu kontemporer yang membutuhkan pembacaan lintas ayat, lintas istilah, dan lintas konteks. Metode tematik dinilai mampu menjelaskan pandangan Al-Qur'an terhadap suatu persoalan secara lebih utuh karena ayat-ayat yang tersebar dapat dihimpun dalam satu kerangka analisis (Azizy et al., 2022).

Secara operasional, langkah tafsir maudhu'i dalam penelitian ini dilakukan dengan menentukan tema utama, yaitu insecure dalam perspektif Al-Qur'an. Setelah itu, peneliti menelusuri kata kunci yang memiliki kedekatan makna dengan insecure, seperti khauf, ḥuzn, ya's, dan tahinū. Selanjutnya, ayat-ayat yang memuat makna tersebut dikumpulkan, diterjemahkan, dan dianalisis melalui Tafsir Al-Mishbah. Setelah itu, peneliti menghubungkan makna ayat dengan persoalan psikologis manusia, terutama rasa takut, kesedihan, keputusasaan, kelemahan, dan kebutuhan terhadap ketenangan batin. Langkah ini sejalan dengan prinsip tafsir maudhu'i yang menuntut peneliti menghimpun ayat-ayat terkait, memahami konteksnya, lalu menyusun kesimpulan tematik secara sistematis (Farhan et al., 2024).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui ketekunan membaca sumber, perbandingan antarliteratur, dan konsistensi penafsiran. Peneliti membandingkan makna ayat, terjemahan, penjelasan Tafsir Al-Mishbah, serta literatur akademik yang membahas kesehatan mental dan spiritualitas. Langkah ini dilakukan agar hasil penelitian tidak hanya bersifat subjektif, tetapi tetap memiliki dasar tekstual, metodologis, dan ilmiah. Penelitian kualitatif membutuhkan kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas, dan transferabilitas agar proses analisis dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Lim, 2025).

Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menjelaskan konsep insecure dalam perspektif Al-Qur'an secara sistematis. Penelitian ini juga diharapkan mampu menunjukkan bagaimana Tafsir Al-Mishbah memberikan pemahaman terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan rasa takut, sedih, lemah, dan putus asa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberi penjelasan teologis, tetapi juga memberi arahan moral dan spiritual bagi manusia dalam menghadapi persoalan psikologis sehari-hari.

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum tentang insecure

Insecure merupakan kosa kata baru dalam Bahsa Indonesia, namun demikian kata insecure sudah lazim digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Insecure adalah suatu keadaan psikologis di mana seseorang merasa tidak aman, tidak percaya diri, dan memiliki kecemasan berlebihan terhadap penilaian atau pandangan orang lain. Perasaan ini sering kali disertai rasa takut ditolak, merasa tidak cukup baik, rendah diri (inferiority), atau selalu membandingkan diri dengan orang lain.

Kata insecure berasal dari kata bahasa inggris yang memiliki arti kurang percaya diri, tidak kebal terhadap bahaya, tidak stabil (not guaranteed), tidak pasti, tidak kuat (reable). Dalam kamus psikologi yang diterbitkan oleh American Psychological Association (APA), insecure didefinisikan sebagai suatu kondisi emosi yang ditandai dengan rasa gelisah, ketidaknyamanan, dan kecemasan, yang biasanya dipicu oleh anggapan bahwa diri sendiri lemah, rentan, atau tidak berharga dibanding orang lain (feeling of inadequacy, lack of self-confidence, and inability to cope, accompanied by general uncertainty and anxiety about one's goals, abilities, or relationships with others).

Menurut Adler, inferiority feeling merupakan perasaan rendah diri yang muncul akibat adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri, baik karena merasa kurang berharga maupun merasa tidak mampu dalam berbagai hal. Selain itu, rasa takut digambarkan sebagai bentuk kecemasan atau kegelisahan yang timbul akibat adanya ancaman atau perasaan terancam, yang kemudian mendorong individu untuk menghindari ancaman tersebut.

Menurut Tripathy (2018), insecure adalah keadaan emosional yang mencerminkan rasa takut dan tidak percaya terhadap masa depan atau penilaian dari luar. Mardiana dkk. (2021) menyatakan bahwa insecure berkaitan erat dengan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, yang memengaruhi cara seseorang menilai dirinya sendiri di masa kini. Oleh karena itu, insecure tidak hanya menjadi permasalahan emosional, tetapi juga menyentuh aspek identitas dan eksistensi seseorang.

Abraham Maslow juga memberikan pandangan bahwa insecure merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa dirinya tidak aman dan memandang dunia sebagai tempat yang penuh ancaman, ibarat hutan yang menakutkan dengan banyak orang egois dan berbahaya. Individu yang mengalami insecure umumnya merasa tersisih dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, rasa bersalah, pesimisme, tidak bahagia, dan rendah diri. Maslow menambahkan bahwa mereka yang berada dalam kondisi ini akan berusaha keras mengembalikan rasa aman (secure) melalui berbagai cara, baik yang bersifat internal maupun eksternal.

Dalam konteks Islam, insecure juga dipandang sebagai sikap yang tidak diinginkan karena menunjukkan kurangnya rasa syukur terhadap karunia Allah. Allah pun melarang hambanya untuk berlarut-larut pada rasa tidak bersyukur ini. Karena Allah menjanjikan sesuatu yang besar pada setiap rasa gelisah, takut, ataupun rasa sedih yang berkunjung ke hati ini. "Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah baik berupa rasa lelah, rasa sakit, rasa khawatir, rasa sedih, gangguan atau rasa gelisah sampaipun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya" (HR. Al-Bukhari, no. 5318 dan Muslim, no. 2573). Maka taka da lagi alasan lagi bagi kita untuk berlarut-larut dalam perasaan ini.

2. Faktor-Faktor Insecure

Perasaan insecure pada seseorang dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. ZAP Clinic dan Mark Plus melakukan survei secara online pada periode Oktober - November 2022. Hasilnya mengemukakan bahwa, terdapat 50,1% responden perempuan yang merasa kurang percaya diri dengan kulit wajahnya. Sebanyak 44,9% perempuan di Indonesia minder karena berat badannya. Kemudian, sebanyak 39,7%

dan 33,2% perempuan Indonesia ada yang merasa cemas terhadap bentuk perut dan tubuh masing-masing. Sebanyak 27,6% responden perempuan tak percaya diri dikarenakan gigi mereka. Kemudian, 21,8% perempuan merasa tidak percaya diri dengan rambut yang mereka miliki saat ini. Sedangkan, 20,9% responden merasa tidak percaya diri oleh bentuk hidung.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup latar belakang pendidikan dan lingkungan sosial. Lingkungan di mana kita tinggal memberi warna pola berpikir seseorang mengenai diri sendiri ataupun orang lain. Peristiwa ini disebabkan adanya peristiwa dan pengalaman yang kurang menyenangkan pada seseorang terhadap keluarga, teman, atau dengan teman kerja. Akibatnya seseorang tersebut merasa insecure terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Dukungan emosional, komunikasi yang sehat, dan penerimaan sosial menjadi kunci dalam mendorong individu merasa lebih berharga dan diterima.

Padahal Allah Subhanahu wa Ta'ala telah memuliakan kita sebagai ciptaan-Nya yang terbaik. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam QS. At-Thiin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍۖ

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

Seseorang yang memandang buruk fisiknya, secara tidak langsung telah menyinggung ciptaan Allah SWT. yang pada hakikatnya sempurna. Sebagai hamba yang bertakwa, mensyukuri apapun yang telah Allah berikan adalah bentuk kewajiban sekaligus wujud terima kasih kepada-Nya. Al-Qur'an telah memberikan jalan keluar dalam menangani perasaan insecure, di antaranya dengan bersyukur, bertawakal, berprasangka baik kepada Allah (husnudzon), memperbanyak dzikir, serta mengenali dan menerima diri sendiri. Nilai-nilai tersebut juga selaras dengan pendekatan dalam psikologi, yaitu dengan cara berfokus pada kualitas diri, melibatkan diri dalam aktivitas positif, dan menetapkan tujuan hidup yang bermakna sebagai cara melawan perasaan tidak aman.

Setiap individu memiliki keunikan yang tidak dapat disamakan satu dengan yang lain, baik dalam kelebihan, kekurangan, maupun keinginannya. Tidak ada satu pun yang berhak memaksa seseorang untuk menjadi seperti orang lain. Dalam Islam, manusia diciptakan sebagai makhluk terbaik dan paling sempurna. Oleh karena itu, menerima diri apa adanya, merawat diri dengan syukur, tanpa membandingkan atau meniru orang lain, adalah bentuk nyata dari mencintai diri sendiri. Sayangnya, masih banyak yang memaksakan perubahan demi meniru standar eksternal, hingga melupakan jati diri yang sebenarnya.

3. Jenis-Jenis Insecure dan Istilah Insecure dalam Al-Quran serta Penafsirannya

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vornanen, Torronen, dan Niemela (2009), membagi insecure menjadi tiga klasifikasi, yaitu sebagai berikut:

- **a. Inner circle**, yaitu perasaan Insecurity yang berhubungan dengan diri individu (seperti rendahnya rasa percaya diri, perasaan takut dan anxiety). Social circle, yang berhubungan dengan interaksi sosial (seperti bullying, perasaan kesepian dan tidak mendapatkan dukungan).
- **b. Outer circle**, yaitu yang berhubungan dengan realita kehidupan (seperti ketidakpastian masa depan, ketakutan akan kejahatan).

Berdasarkan laporan Mental State of the World Report 2023: 27% remaja di seluruh dunia mengalami kondisi mental yang tergolong "distressed" atau "struggling", yang mencakup rasa cemas, depresi, dan insecurity dalam kehidupan sosial dan akademik mereka. Khususnya di Indonesia data dari I-NAMHS dan UNICEF Indonesia (2023) menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta orang mengalami masalah kesehatan mental yang memengaruhi kepercayaan diri mereka. Penyebab utama meliputi tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan perbandingan diri melalui media sosial. Istilah Insecure dalam Al-Quran dan penafsirannya dalam Al-Qur'an tidak membahas insecure secara kontekstual, tetapi di beberapa ayat Al-Qur'an muncul pembahasan-pembahasan yang mengarah tentang insecure, antara lain:

- **a. Hazn (Sedih)**

QS. Ali Imran 139

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

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

Dalam tafsir al-mishbah karya Prof. Quraish Shibab disebutkan bahwa QS. Ali Imran ayat 139 ini turun sebagai lanjutan dari ayat sebelumnya, penjelasan tentang perang Uhud dan menjadi jembatan antara ayat-ayat sebelumnya dan setelahnya. Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa kemenangan dan kekalahan merupakan bagian dari Sunnatullah—hukum kemasyarakatan yang berlaku universal. Kekalahan kaum Muslim dalam perang Uhud bukanlah tanda kehinaan, melainkan bagian dari proses pembelajaran dan ujian keimanan. Prof. Quraish Shihab menekankan bahwa Allah ingin menguji siapa yang benar-benar beriman, siapa yang rapuh imannya, serta siapa yang munafik atau kafir. Dalam ayat ini pula, Allah menyuruh kaum Muslim agar tidak bersedih dan tidak merasa lemah karena merekalah yang memiliki derajat tertinggi di sisi Allah, baik di dunia karena memperjuangkan kebenaran, maupun di akhirat karena balasannya adalah surga.

Karena itu, 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.

Prof. Quraish Shihab juga menambahkan bahwa pergantian hari kemenangan dan kegagalan adalah bukanlah diperuntukkan antara orang mukmin dan orang kafir. Tetapi Allah menyatakan pergantian itu untuk Manusia secara universal. Begitu juga rasa sedih disebabkan rasa minder dan tidak percaya diri, diberikannya untuk seluruh Insan di dunia.

Dan kemenangan itu lanjut beliau dianugerahkan-Nya karena mereka mengikuti sunnatullah yang ditetapkan-Nya dalam meraih kemenangan. Jika demikian, kalau ingin menang, berpihaklah kepada Allah melalui keberpihakan kepada hukum hukum yang ditetapkan-Nya untuk meraih kemenangan. Atau kata lain, jika ingin mengatasi rasa sedih gundah gulana tersebut, banyak-banyaklah mensyukuri nikmat allah yang telah diberikan kepada kita yang kiranya banyak tak dimiliki orang lain, agar tak menjadi orang yang kufur.

b. Khauf (Takut)

QS. Fussilat : 30

اِنَّ الَّذِيْنَ قَالُوْا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوْا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلٰۤئِكَةُ اَلَّا تَخَافُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَبْشِرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِيْ كُنْتُمْ تُوْعَدُوْنَ

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), "Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."

Ayat ini memberikan penegasan bahwa keteguhan iman dan komitmen kepada tauhid akan mendatangkan ketenangan batin yang luar biasa. Menurut Prof. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, ayat ini menggambarkan orang-orang yang tidak hanya percaya dan mengatakan dengan lidahnya bahwa: "Tuhan kami hanyalah Allah", tetapi juga memantapkan ke-istiqamahannya secara langsung dalam waktu yang berkepanjangan. Mereka tidak terombang-ambing oleh kekhawatiran, ketakutan, atau rasa cemas, karena keyakinannya kepada Allah menjadi pusat kekuatan jiwa.

Dalam konteks tematik tentang insecure, ayat ini sangat relevan. Insecure umumnya lahir dari ketakutan akan masa depan, rasa tidak berharga, dan kecemasan terhadap penilaian orang lain. Namun ayat ini justru menenangkan dengan janji langsung dari Allah bahwa siapa pun yang istiqamah dalam imannya akan didampingi oleh malaikat. Kalimat "jangan takut dan jangan bersedih" adalah bentuk penguatan mental dan hati yang sangat penting dalam mengatasi rasa khawatir atau insecure.

Dalam pernyataan lain, rasa khawatir atau bisa disebut dengan gelisah merupakan salah satu pengertian bagi individu yang mengalami depresi. Menurut Abu Zaid al-Bakhi dalam bukunya Masalih al-Abdan wa al-Anfus, depresi adalah keadaan kegelisahan yang dapat dijelaskan sebagai kesedihan yang paling mendalam. Kegelisahan digambarkan seperti nyala

api yang menyala, sedangkan kesedihan seperti bara api yang tersisa setelah api padam.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang mengalami insecure karena khawatir tidak diterima, takut gagal, atau merasa kurang berharga. Namun ayat ini memberi pesan bahwa orang yang yakin kepada Allah dan tidak goyah imannya akan selalu ditemani oleh ketenangan dari-Nya. Kekuatan ini bukan berasal dari pujian orang lain, tapi dari keyakinan bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya yang teguh. Ini menjadi pelajaran bahwa kepercayaan diri dalam Islam dibangun dari dalam diri, melalui hubungan yang kuat dengan Allah.

c. Yaisa (Putus Asa)

Q.S Yusuf [12] : 87

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَايْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِۗ اِنَّهٗ لَا يَايْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

"Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir."

Ayat tersebut menggambarkan betapa kuatnya harapan Nabi Ya'qub meski sedang berada dalam kesedihan yang dalam. Di saat orang-orang di sekitarnya mulai kehilangan harapan atas kembalinya Yusuf, ia justru tetap yakin bahwa kabar baik akan datang. Ia mengajak anak-anaknya untuk kembali mencari Yusuf dan Benyamin, dengan semangat dan keyakinan penuh. Yang menarik, Nabi Ya'qub tidak membiarkan dirinya tenggelam dalam putus asa. Sebaliknya, ia mengingatkan bahwa rahmat dan pertolongan Allah selalu terbuka, bahkan dalam situasi yang terlihat buntu sekalipun. Sikap ini mengajarkan bahwa iman yang kuat mampu menjaga hati tetap optimis dan terus bergerak, bukan menyerah pada keadaan..

Ayat ini sangatlah relate jika boleh mengistilahkannya pada anak-anak muda zaman sekarang yang hidupnya diliputi banyak tuntutan dan harapan orang yang disayanginya. Misalnya, di dunia kerja yang sangat menekan, dunia Pendidikan yang sangat menguras tenaga, ataupun dunia percintaan yang memperparah keadaan para Gen Z dengan fenomena ghosting, toxic relationship, dan trust issue (yaelah bro jangan galau mulu masalah ginian mah)

Prof. Quraish Shihab menafsirkan Kata (رَوْح) (rauh) bermakna nafas. Hal ini karena kesedihan dan kesusahan dapat menyempitkan dada dan menyesakkan pernapasan. Sehingga, apabila seseorang dapat bernapas dengan baik, maka dadanya terasa lapang. Dari sini, lapangnya dada diserupakan dengan hilangnya kesedihan dan tertanganinya masalah. Ada juga yang memahami kata rauh sebagai satu akar dengan kata istirāhah, yaitu kondisi ketika hati berada dalam keadaan istirahat dan tenang. Dengan demikian, ayat ini seakan-akan menyatakan agar tidak berputus asa dari datangnya ketenangan yang bersumber dari Allah SWT.

Lanjut beliau, Ini berarti bahwa keputusasaan identik dengan kekufuran yang berat. Seseorang yang kekufurannya belum mencapai tingkat tersebut biasanya masih memiliki harapan. Sebaliknya, semakin kuat keimanan seseorang, maka semakin besar pula harapannya. Keputusasaan hanyalah layak muncul dari orang-orang yang durhaka, karena mereka mengira bahwa kenikmatan yang hilang tidak akan pernah kembali. Padahal, sesungguhnya semua kenikmatan yang diperoleh sebelumnya adalah semata-mata karena anugerah Allah SWT. Allah adalah Zat Yang Maha Hidup dan selalu wujud. Dia dapat menghadirkan kembali apa yang telah lenyap, bahkan menambahkannya. Oleh karena itu, tidak ada tempat bagi keputusasaan dalam hati orang-orang yang benar-benar beriman.

4. Cara-Cara Menangani Insecure Menurut Tafsir Al-Misbah

Mengatasi rasa insecure bisa dimulai dari mengubah pola pikir dan cara pandang terhadap diri sendiri. Fokus pada solusi, bersyukur atas pencapaian, dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain secara tidak sehat bisa meningkatkan rasa percaya diri. Kekhawatiran terhadap masa depan sebaiknya dilihat sebagai peluang untuk tumbuh, bukan sebagai ancaman. Dengan persiapan yang matang dan langkah antisipatif, kecemasan bisa diubah menjadi motivasi. Saat menghadapi kesedihan atau kehilangan, sikap sabar,

ikhlas, dan keyakinan pada takdir Allah dapat memberi ketenangan batin. Menemukan hikmah di balik setiap peristiwa juga membantu mempercepat proses pemulihan emosional.

Perasaan putus asa dapat diatasi dengan cara mencari solusi yang realistis, mengubah cara pandang terhadap kegagalan, dan menatap masa depan dengan harapan. Mengelola pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif adalah kunci dalam membangun pola pikir yang sehat. Selain itu, pengalaman traumatis seringkali menyebabkan distorsi dalam berpikir yang bisa menghambat perkembangan diri. Namun, dengan dukungan dari orang yang dipercaya atau bantuan profesional, dampak trauma bisa dikurangi dan seseorang bisa kembali bangkit serta berkembang lebih kuat.

Tafsir Al-Misbah menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan banyak petunjuk spiritual yang relevan untuk mengatasi rasa insecure. Petunjuk seperti pentingnya ketenangan, saling memaafkan, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi kemudahan menjadi sumber kekuatan bagi jiwa. Meskipun istilah "insecure" tidak disebut secara langsung dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang memberikan arahan tentang bagaimana menghadapi ketidaknyamanan, kecemasan, dan membangun kepercayaan diri. Dengan menggabungkan pendekatan tematik dan pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, kita bisa memperoleh panduan hidup yang lebih utuh dan seimbang dalam menghadapi insecure.

a. Selalu berpikir optimis (Al Insyirah (94) : 6)

اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ

"Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."

Ada pesan yang mendalam tentang anugrah Allah, serta pemahaman tentang kesulitan dan kemudahan yang ada dalam hidup manusia. Kata يسر (yusr) terulang sebanyak 6 kali, tiga diantaranya bergandengan dengan kata عسر('usr), sedang kata yusr dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 44 kali. Penekanan pada kata "'usr", yang berarti kesulitan, dan "yusr", yang berarti kemudahan, memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana kesulitan dan kemudahan merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari kehidupan manusia. Agaknya, Allah Swt. Dalam ayat ini dan ayat sebelumnya ini bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu "setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulanginya."

Salahsatunya, ketika kita sakit dan tidak dapat shalat sambil berdiri, kita diizinkan untuk shalat sambal duduk; ketika seorang wanita datang bulan, kita diizinkan untuk shalat gugur arinya; atau ketika kita safar, kita diizinkan untuk mengubah shalat empat rakaat menjadi dua rakaat. Dengan kata lain, bangun untuk shalat menjadi lebih mudah ketika Allah memberi kita tantangan. Konsep kesulitan dan kesulitan yang disebutkan dalam ayat tersebut sangat relevan dengan kehidupan Nabi Muhammad SAW. Ini memberinya kekuatan dan keyakinan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan dan penindasan dari masyarakat Makkah yang memusuhi ajarannya.

Terutama peristiwa dimana beliau dan keluarganya diboikot oleh kaum musyrikin di Mekah; mereka tidak dibolehkan berjual beli, menikah, ataupun berbicara dengan beliau dan keluarganya selama setahun, yang kemudian berlanjut hingga tahun kedua dan ketiga. Namun, pada akhirnya, datang juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini mereka dambakan. Ini adalah panggilan untuk meningkatkan iman dan ketaatan kita kepada Allah saat kita menghadapi ujian. Ayat-ayat tersebut menyampaikan pesan yang optimistis dan optimis, menginspirasi orang untuk melihat setiap kesulitan sebagai peluang untuk maju dan menemukan jalan menuju kemenangan. Seperti kata pepatah Arab "manjada wajadda" menunjukkan bahwa melalui usaha dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan dan usaha, manusia akan mencapai pencapaian dan kemudahan yang lebih besar di masa depan. Ini menunjukkan bahwa di balik setiap kesulitan terdapat peluang untuk berkembang dan berhasil.

b. Percaya bahwa rencana Allah selalu lebih baik (Q.S. Al-anfal [8] : 30)

وَاِذْ يَمْكُرُ بِكَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا لِيُثْبِتُوْكَ اَوْ يَقْتُلُوْكَ اَوْ يُخْرِجُوْكَۗ وَيَمْكُرُوْنَ وَيَمْكُرُ اللّٰهُۗ وَاللّٰهُ خَيْرُ الْمٰكِرِيْنَ

"(Ingatlah) ketika orang-orang yang kufur merencanakan tipu daya terhadapmu (Nabi Muhammad) untuk menahan, membunuh, atau mengusirmu. Mereka membuat tipu daya dan Allah membalas tipu daya itu. Allah adalah sebaik-baik pembalas tipu daya."

Dalam ayat ini, Allah telah memberikan anugerah besar kepada Nabi Muhammad SAW, yaitu Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai pedoman hidup dan al-furqan, baik dalam arti Al-Qur'an maupun cahaya pemisah antara haqq dan batil. M. Quraish Shihab mengaitkan ayat tersebut dengan hijrah Rasulullah dari Mekah ke Madinah. dengan rencana kejam tokohtokoh kafir di Mekah. Allah melakukan tipu dayanya sendiri untuk melindungi Rasulullah dan menghalangi rencana mereka. Ini menunjukkan bahwa Allah hadir sebagai pelidung dan penolong bagi hamba-hambanya yang setia kepadanya.

Peristiwa tersebut menunjukkan kebijaksanaan dan kecerdasan Rasulullah saat menghadapi bahaya yang mengancam nyawanya. Beliau merencanakan cara yang cerdas untuk meninggalkan Makkah tanpa diketahui oleh para pengawal yang ada di sekitarnya, dengan izin Allah. Ini menunjukkan keyakinan Rasulullah kepada Allah dan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam situasi sulit. Ayat tersebut menunjukkan bahwa kebijaksanaan dan kekuatan Allah tidak dapat bersaing dengan rencana jahat manusia. Meskipun musuh merencanakan pembohongan dan makar, Allah memiliki rencananya sendiri yang lebih baik untuk menghancurkan semua rencana jahat itu. Allah adalah pembalas balasan yang paling adil.

Selain itu, tidak disebutkannya secara tersurat pada redaksi ayat ini kata udzkuru/ingatlah sedang ayat yang ditujukan kepada orang-orang beriman, kata tersebut disebutkan (baca ayat 26), itu menandakan Rasul saw. selalu mengingat. Ayat tersebut menekankan bahwa sebagai bagian dari kewajiban Rasulullah untuk berdzikir dan memberikan peringatan kepada umatnya, penting baginya untuk mengingat peristiwa penting dalam sejarah Islam, seperti hijrah. Dengan mengingat dan memahami peristiwa-peristiwa tersebut, orang-orang yang beragama Islam dapat mengambil pelajaran dan inspirasi untuk menjalani hidup mereka sesuai dengan ajaran agama mereka.

Makar, ada dua macam, ada yang bertujuan baik dan ada yang buruk. Makar yang baik mengakibatkan kebaikan, sebaliknya yang buruk. "Mereka melakukan makar dan Kami (Allah) pun melakukan makar" (QS. an-Naml [27]: 50). Makar yang buruk tidak akan menimpa selain orang-orang yang merencanakannya sendiri. Allah mengetahui segala rencana dan tipu daya di muka Bumi, sebagai pembalas tipu-daya terbaik. Karena Allah memiliki kebijaksanaan dan kekuatan untuk menghalangi rencana jahat dan menjaga kebaikan hambanya, maka kejahatan hanya akan berdampak pada mereka yang merencanakannya sendiri. Ini menunjukkan bahwa Allah memiliki dalam genggamannya, yakni pengetahuan yang luas dan kekuasaan yang tidak terbatas, sehingga Dia akan mengetahui dan menghadapi segala tipu daya manusia.

c. Berdzikir (Q.S. Al-rad [13] : 28)

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."

Ini menunjukkan betapa baiknya jika seseorang mendapatkan petunjuk dari Allah dan mengikuti aturan-Nya. Mereka akan merasa ketentraman itu bersemi di dada mereka disebabkan karena dzikrullah. Terutama Al-Qur'an, yang memiliki redaksi dan kandungan yang luar biasa. Mereka dapat menghilangkan rasa bimbang dan ragu dan membawa kedamaian dalam hati mereka dengan membaca dzikir ini. Ini menunjukkan betapa pentingnya mengingat Allah saat merasa tidak aman.

Perintah, larangan, rahmat, dan siksa Allah semuanya memiliki peran dalam membawa ketenangan hati. Kedamaian datang dari mengikuti perintahnya dan menghindari larangannya karena mereka mengarahkan kita ke jalan yang benar dan bermanfaat. Karena kita tahu bahwa Allah adalah maha pengampun dan maha penyayang, Rahmat-Nya juga memberikan ketenangan. Bahkan siksaan, meskipun mengerikan, dapat memberikan

ketenangan karena itu adalah bentuk keadilannya yang sempurna. Jika hati manusia dapat memahami dan menerima semua aspek ini, hatinya dapat mencapai ketenangan yang benar

Ada banyak perspektif yang berbeda tentang dzikir. Salah satunya adalah menganggapnya sebagai Al-Qur'an, terutama ketika digunakan untuk menjawab keraguan kaum musyrikin terhadap Rasulullah. Ini menunjukkan bahwa membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an adalah sarana dzikir yang penting untuk meningkatkan keimanan. Namun, ada pendapat yang lebih umum tentang hal ini. yang mengartikan dzikrullah sebagai dzikir secara keseluruhan, baik itu berupa ayat-ayat Al-Qur'an maupun zikir-zikir lainnya seperti tasbih, tahmid, dan takbir. Ini menunjukkan bahwa setiap bentuk pengingat Allah, baik melalui Al-Qur'an maupun zikir-zikir lainnya, dapat mendekatkan diri kepada-Nya dan membuat hati tenang.

Menjaga dzikir setiap hari sangatlah penting. Karena mereka telah merasakan ketenangan dan keyakinan dalam hati mereka melalui dzikir, orang-orang yang beriman dan beramal saleh tiada memerlukan bukti tambahan. Mereka yang tulus mengabdi kepada Allah dan berdzikir memperoleh kehidupan yang penuh kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Ini menunjukkan betapa pentingnya dzikir untuk membawa keberkahan dan kebahagiaan bagi mereka yang melakukannya dengan iman dan ketakwaan. Mengingat Allah, melakukan dzikir, dan memperkuat hubungan spiritual adalah cara penting untuk mengatasi kecemasan dan merasa aman. dengan mengarahkan perhatian pada kasih dan kebesaran. Sayangnya, ada orang yang dapat menenangkan pikiran gelisah. Selain itu, dzikir memperkuat hubungan spiritual dengan Allah dengan memberikan rasa aman dan kedekatan, yang dapat mengurangi ketakutan dan ketakutan. Ini adalah pendekatan yang sangat efektif untuk mengatasi ketakutan.

d. Tanamkan bahwa kita merupakan ciptaan-Nya yang sama (Q.S. Al-hujurat [49] : 13)

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗاِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

"Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti."

Dengan mengakui bahwa semua orang berasal dari pasangan, laki-laki dan perempuan, ayat ini menekankan prinsip kesetaraan dan persaudraan di antara sesama manusia. Ayat ini juga menekankan pentingnya menghormati dan menghargai hak asasi manusia tanpa memandang agama, suku, atau latar belakang sosial. Pemahaman ayat oleh Prof. M. Quraish Shihab memberikan perspektif yang lebih mendalam. Menegaskan bahwa nilai sejati seseorang terletak pada ketakwaan dan bukan pada hal-hal duniawi seperti penampilan atau status sosial sangat penting untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi perasaan tidak nyaman. Fokus pada pengembangan nilai-nilai internal seperti spritualis, moralitas, dan etika memungkinkan seseorang untuk menciptakan keadaan mental dan emosional yang lebih positif, yang membantu mereka mencapai kehiupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Kesimpulan

Melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan insecure, penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman spiritual, tetapi juga memiliki kekuatan sebagai panduan psikologis. Ayat-ayat seperti QS. Ali Imran: 139, QS. Fussilat: 30, dan QS. Yusuf: 87 memberikan ketenangan batin, motivasi hidup, dan peneguhan hati bagi siapa pun yang merasa rapuh secara mental. Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah memperkuat pemahaman bahwa solusi terhadap perasaan

tidak aman bisa ditemukan dalam nilai-nilai ketuhanan seperti syukur, sabar, husnudzon, dan istiqamah.

Insecure bukanlah aib atau kelemahan, melainkan bagian dari proses manusia mengenal dirinya. Dengan bimbingan Al-Qur'an, rasa insecure dapat diarahkan menjadi titik balik dan momentum kita menjadi pribadi yang lebih baik,menuju penerimaan diri, kedekatan dengan Allah , dan upaya untuk terus bertumbuh. Diharapkan, kajian ini dapat menjadi jembatan antara pengalaman psikologis berharga generasi muda dan pesan-pesan spiritual Al-Qur'an yang menyejukkan

Daftar Pustaka

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *23*, 729. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2

Amin, M. H. I., & Abror, I. (2025). Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan kontekstualisasi Al-Qur'an bagi masyarakat modern Indonesia. *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, *5*(1), 9–22. https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495

Azizy, J., Syarifuddin, M. A., & Ubaidah, H. H. (2022). Thematic presentations in Indonesian Qur'anic commentaries. *Religions*, *13*(2). https://doi.org/10.3390/rel13020140

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Toward Good Practice in Thematic Analysis: Avoiding Common Problems and Be(com)ing a Knowing Researcher. *International Journal of Qualitative Methods*, *21*, 1–15. https://doi.org/10.1177/16094069221126147

Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. Retrieved from McKinsey Health Institute website: https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media

Farhan, R. L., Himam, A. S., & Ghofur, M. A. (2024). Reinterpreting Qur'anic themes: Muṣṭafa Muslim's approach to Mauḍū'ī Tafsir. *Al-Karim: International Journal of Quranic and Islamic Studies*, *2*(1), 1–16. https://doi.org/10.33367/al-karim.v2i1.4844

Institute, I. D. N. R. (2025). *Indonesia Millennial and Gen Z Report 2025*. IDN Media. Retrieved from IDN Media website: https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf

Kemenag. (2021). Al-Qur'an Terjemahan.

Kim, D., & Kim, S. (2023). Social media affordances of ephemerality and permanence: Social comparison, self-esteem, and body image concerns. *Social Sciences*, *12*(2), 87. https://doi.org/10.3390/socsci12020087

Kraus, S., Breier, M., Lim, W. M., Dabić, M., Kumar, S., Kanbach, D., … Ferreira, J. J. (2022). Literature reviews as independent studies: Guidelines for academic practice. *Review of Managerial Science*, *16*(8), 2577–2595. https://doi.org/10.1007/s11846-022-00588-8

Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Hétu, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1597241. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241

Lim, W. M. (2025). What is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Qualitative Market Research: An International Journal*. https://doi.org/10.1177/14413582241264619

Morgan, H. (2022). Conducting a qualitative document analysis. *The Qualitative Report*, *27*(1), 64–77. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5044

Moulaei, K., Haghdoost, A. A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, *6*(12), e1751. https://doi.org/10.1002/hsr2.1751

Nurhayati, N., & Rosadi, K. I. (2022). Determinasi Manajemen Pendidikan Islam: Sistem Pendidikan, Pengelolaan Pendidikan dan Tenaga Pendidikan Islam. *International Edition*, *3*(1), 451–464. https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i1

Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem and social media dependency as mediators and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3), 204–218. https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450. https://doi.org/10.2196/33450

Shihab, M Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir tematik atas pelbagai persoalan umat*. Mizan.

Shihab, M Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 06). Jakarta: Lentera Hati.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017