



***INSECURE* PERSPEKTIF SYEKH `ABD AL-QĀDIR AL-
JAILĀNĪ DALAM *TAFSĪR AL-JAILĀNĪ***

Oleh :
Nuri Fikriyati Ulfiyaddin
(19.8.1.11.043)

Pembimbing
Darmawan, M.Ag

Diajukan kepada STAI Sadra
Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Agama
(S.Ag)

PROGRAM STUDI ILMU AI-QUR'AN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SADRA
JAKARTA
2024

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Laporan Skripsi disusun oleh:

Nama : Nuri Fikriyati Ulfiyaddin

NIM : 19.8.1.111.043

Judul Skripsi : *Insecure* Perspektif Syekh `Abd Al-Qādir Al- Jailānī
Dalam *Tafsīr Al-Jailānī*

Telah disahkan oleh dewan sidang skripsi:

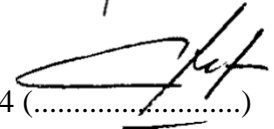
Dr. Muhammad Shodiq, MA
(Ketua Sidang)

Date: 31/05/2024 (.....)



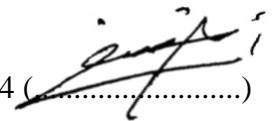
Dr. Hasyim Adnani, MA
(Penguji I)

Date: 02/05/2024 (.....)



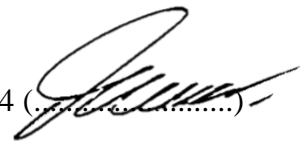
Ahmad Hafidz Al-Kafh, MA
(Penguji II)

Date: 27/04/2024 (.....)



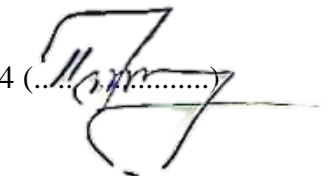
Darmawan, M.Ag
(Pembimbing)

Date: 31/05/2024 (.....)



Dede Jeri Adrian, M.Pd
(Sekretaris Sidang)

Date: 31/05/2024 (.....)



**LEMBAR PERSETUJUAN
SIDANG LAPORAN SKRIPSI**

Laporan Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Nuri Fikriyati Ulfiyaddin

NIM : 19.8.1.111.043

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : ***Insecure*** Perspektif Syekh `Abd Al-Qādir Al- Jailānī Dalam ***Tafsīr Al-Jailānī***

Telah disetujui untuk diajukan kepada manajemen thesis STAI Sadra untuk disidangkan skripsi ini. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 09 Februari 2024



Darmawan, M.Ag

(Dosen Pembimbing)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI
Insecure Perspektif Syekh `Abd Al-Qādir Al-Jailānī Dalam *Tafsīr*
Al-Jailānī

Disusun oleh:

Nuri Fikriyati Ulfiyaddin
(19.8.1.11.043)

Dosen Pembimbing
Darmawan, M.Ag

Laporan Skripsi Ini diajukan kepada STAI Sadra Sebagai Syarat
memenuhi gelar Sarjana Strata 1 Agama (S.Ag)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

1. Skripsi ini merupakan karya asli penulis. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari karya ini terbukti melakukan plagiat, menjiplak atau pernah dipublikasikan sebagai skripsi di tempat lain, maka penulis siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan gelar yang diperoleh.

Jakarta, 09 Februari 2024

Nuri Fikriyati Ulfiyaddin

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Turābiyan* dengan beberapa pengecualian:

A. Konsonan

b	=	ب	z	=	ز	f	=	ف
t	=	ت	s	=	س	q	=	ق
th	=	ث	sh	=	ش	k	=	ك
j	=	ج	s}	=	ص	l	=	ل
ḥ	=	ح	d{	=	ض	m	=	م
kh	=	خ	t}	=	ط	n	=	ن
d	=	د	z}	=	ظ	h	=	ه
dh	=	ذ	‘	=	ع	w	=	و
r	=	ر	gh	=	غ	y	=	ي

B. Vokal

Pendek	: a = َ;	i = ِ	u = ُ
Panjang	: ā = َ;	i> = ِي	ū = ُو
Diftong	: ay = َاي	aw = َاو	

C. *Ta' Marbūtah* (ة)

Ta' marbūtah yang di-*idāfah*-kan (disambung dengan kata lain) ditulis “t”, seperti contoh lafal معرفة الله ditulis *fi> ma'rifat Allāh*. *Ta' marbūtah* yang disambung dengan kata lain tapi tidak dalam posisi *mud}a>f*, maka ditulis “h”, seperti contoh lafal المدينة الفاضلة ditulis *Al-madīnah Al-fāḍilah*.

D. *Shaddah*

Shaddah atau *tashdīd* ditransliterasi dengan huruf, yaitu menggunakan dua huruf, seperti lafal عقلية ditulis *'aqliyyah*, فعليّة ditulis *fi'liyyah*, dan قوّة ditulis *quwwah*, sedangkan tasydid yang berada di akhir kata, seperti عدوّ maka tidak ditulis dengan

menggunakan dua huruf, tetapi hanya satu huruf, yaitu ditulis *'aduw*.

E. Kata Sandang

Kata sandang “al” dilambangkan berdasarkan pada huruf yang mengikutinya. Jika huruf setelahnya adalah huruf *shamsiyyah* maka ditulis dengan huruf yang bersangkutan, demikian juga dengan huruf al-qamariyyah.

F. Pengecualian Transliterasi

Pengecualian transliterasi adalah kata bahasa Arab yang telah lazim digunakan di dalam bahasa Indonesia dengan menjadi bagian dalam bahasa Indonesia, seperti lafal سنة الله maka ditulis *sunnatullāh*, dan juga lafal asma al husna, berupa nama orang, seperti عبد الرحمن maka ditulis *Abdurrahman* dan جلال الدين maka ditulis *Jalāluddīn*.

ABSTRAK

Di zaman sekarang ini *insecure* merupakan hal yang sering terjadi, tidak sedikit dari orang yang takut dan khawatir akan masa depan karena berbagai perkembangan yang terlihat negative. Transformasi kehidupan manusia ke dalam materialisme menyebabkan manusia kehilangan esensinya. Akibatnya, orang kehilangan makna hidup (*crisis of meaning*), kehilangan nilai (*crisis of values*), dan kehilangan bagian penting dari spiritualitas manusia atau biasanya disebutkan dengan istilah *spiritual distress*. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan pandangan al-Qur'an terhadap fenomena *insecure* dalam tafsir *Al-Jailānī* dan implikasinya. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegelisahan dan ketidakamanan emosional adalah pendorong utama perasaan *insecure*, dengan faktor-faktor seperti krisis spiritual, keterkaitan dengan kemanan diri, dan gangguan kesejahteraan jiwa menjadi aspek penting yang perlu dipertimbangkan. Dalam perspektif Islam solusi untuk mengatasi perasaan *insecure* melibatkan ketaatan kepada Allah, rendah hati, dan kesabaran sebagai sarana spiritual. Penelitian ini bersifat kualitatif dalam bentuk penelitian kepustakaan. Metode yang digunakan adalah tematik tokoh. Hasil penelitian ini menunjukkan penafsiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī tentang *insecure* tidak disinggung secara eksplisit. Namun, pandangannya meyoroti bahwa kegelisahan dapat diatasi melalui proses tobat dan kembali kepada nilai-nilai spiritual, dengan menekankan kesetiaan dan konsistensi terhadap petunjuk Allah. Adapun implikasi penafsirannya terhadap *insecure* mengidentifikasi bahwa al-Qur'an membahas fenomena tersebut melalui ayat-ayat yang menyoroti solusi spiritual, seperti ketaatan kepada Allah, kesabaran, dan memperkuat keyakinan diri. Di sisi lain, perspektif Al-Jailānī dan al-Qur'an menegaskan bahwa penanganan *insecure* memerlukan pendekatan komprehensif baik secara psikologis maupun spiritual, dengan menciptakan keseimbangan antara ketaatan, harmoni dengan alam semesta, dan koneksi spiritual yang mendalam dengan Tuhan.

Kata Kunci: *Al-Jailānī, Insecure, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī*

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm

Assalāmu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah Swt yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidaya-Nya kepada kita semua, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“INSECURE PERSPEKTIF SYEKH `ABD AL-QĀDIR AL-JAILĀNĪ DALAM TAFSĪR AL-JAILĀNĪ”**. Salawat dan salam senantiasa kita curahkan kepada junjungan Agung Nabi Muhammad Saw, keluarga suci beliau, dan sahabat-sahabat setia beliau, semoga kita senantiasa berada dalam jalan perjuangannya.

Penyelesaian karya penelitian ini menjadi suatu kebanggaan dan kebahagiaan tersendiri bagi penulis. Prestasi ini tidak terlepas dari peran aktif orang-orang yang berdedikasi dan berkontribusi dalam membantu, membimbing, dan mendukung prosesnya penyusunannya. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hossein Mottaghi, Selaku Direktur Yayasan Hikmat Al-Musthafa Jakarta.
2. Dr. Khalid Al-Walid, M.Ag, selaku ketua Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra yang dengan penuh upaya telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Dr. Cipta Bakti Gama, M.Ud, selaku ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak yang telah menyisihkan waktu untuk mengawasi dan mendukung penelitian ini sejak awal. Masukan berharga yang diberikan juga sangat berkontribusi pada peningkatan kualitas penelitian.
4. Darmawan, M.Ag, selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas kesediaannya membimbing penulis selama proses penyelesaian dan penyempurnaan laporan skripsi ini. Semoga keberkahan senantiasa menyertai kehidupan beliau.

5. Zaenal Abidin, M.Ud, selaku dosen PAWA yang selalu memberikan dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan karya penelitian ini, serta juga motivasi-motivasi akademis lainnya.
6. Bapak/Ibu dosen STAI Sadra yang telah berbagi ilmu dan terus memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akademik di kampus.
7. Dua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Nur Imamah dan Bapak Kamaruddin S.Pd. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta do'a, motivasi, semangat, dan nasihat serta kata-kata yang sering dilontarkan "*narekko demulle padecengi padamu rupa tau, asal tania idi nasabari namaja taue*", dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya, kalian sangat berarti. Semoga Allah Swt selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan aamiin.
8. Anak bar-bar Rista Nurul Hidayah, Lu'luatul Maria Ulfah, Risma Syahsiatun Najah, Alma Salsabila Safira, Bentang Rahmatius Saadah, Arini Alfa Rohmatika, Intan Warda Khabiba yang senantiasa telah menemani penulis dari semester pertama hingga saat ini, terima kasih atas *support* dan dukungan kalian sehingga penulis bisa bertahan sampai sejauh ini.
9. Teman-teman penulis, Ahmad Fadel, Wafiq Azizah, Nengsih, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
10. Terakhir, untuk Nuri Fikriyati Ulfiyaddin, last but no last, ya! Diri saya sendiri. Terima kasih, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Terima kasih karena mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikn sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri, berbahagialah selalu dimanapun berada, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Dengan doa dan dukungan semuanya, akhirnya proses penelitian ini dapat terselesaikan. Semoga Allah Swt senantiasa membalas kebaikan semua pihak yang turut serta dalam penelitian ini dengan balasan yang tak terhingga.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan yang penulis miliki. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan dalam proses penyempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Jakarta, 09 Februari 2024

Nuri Fikriyati Ulfiyaddin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR BEBAS PLAGIASI.....	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI	iii
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Batasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian.....	17
F. Manfaat Penelitian	17
G. Kajian Pustaka	17
H. Metode Penelitian	23
I. Sistematika Penelitian.....	26
BAB II KONSEP DAN TEORI <i>INSECURE</i>	27
A. Konsep <i>Insecure</i>	27
1. Definisi <i>Insecure</i>	27
2. Penyebab <i>Insecure</i>	36
3. Dampak <i>Insecure</i>	37
B. Teori Psikologi Tentang <i>Insecure</i>	40
C. <i>Insecure</i> dalam Al-Qur'an	42
D. Istilah-Istilah <i>Insecure</i> Perspektif Al-Qur'an	44
1. <i>Al-Khauf</i> (Takut).....	44
2. <i>Al-Huzn</i> (Sedih)	47
3. <i>Al-Halu'a</i> (Gelisah)	49

BAB III SYEKH `ABD AL-QĀDIR AL-JAILĀNĪ DAN TAFSIR	
<i>AL-JAILĀNĪ</i>	51
A. Biografi Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī.....	51
1. Riwayat Hidup	51
2. Riwayat Pendidikan	55
B. Kitab Tafsir Al-Jailānī.....	59
1. Profil Kitab.....	59
2. Motivasi Penulisan Tafsir	61
3. Metode Penafsiran	63
4. Corak Penafsiran.....	64
5. Sistematika Penulisan Tafsir	66
6. Karakteristik Tafsir <i>Al-Jailānī</i>	66
BAB IV ANALISIS PENAFSIRAN SYEKH `ABD AL-QĀDIR AL-	
JAILĀNĪ TENTANG AYAT-AYAT <i>INSECURE</i> DALAM TAFSIR	
<i>AL-JAILĀNĪ</i>	68
A. Penafsiran Tafsīr <i>Al-Jailānī</i> Pada Ayat-Ayat Yang Berkaitan	
Dengan <i>Insecure</i>	68
1. Ketaatan Dan Harmoni	70
2. Berpikir Positif (<i>Husnu Al-Zan</i>).....	73
3. Mendekatkan Diri Kepada Allah Merupakan Obat	
Penyembuhan Bagi Kesehatan Jiwa.....	77
B. Implikasi Penafsiran <i>Insecure</i> Dalam <i>Tafsir Al-Jailānī</i>	82
1. Ketidakamanan Dan Kegelisahan Emosional	86
2. Krisis Spiritual	88
3. Keterkaitan Dengan Kemanan Diri.....	90
4. Gangguan Kesejahteraan Jiwa	91
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran	96

DAFTAR PUSTAKA.....	97
----------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Para ilmuwan mengatakan bahwa abad 20 Masehi merupakan abad yang disebut sebagai “abad kecemasan”.¹ Kurangnya pengetahuan tentang agama dapat berdampak negatif terhadap perkembangan usia. Ini dapat terjadi karena adanya faktor keluarga ataupun lingkungan. Seperti yang sering terjadi yaitu berasal dari tuntunan keluarga. Hal ini dapat menyebabkan seseorang terus menerus membanding-bandingkan dengan orang lain. Dan ini adalah salah satu alasan mengapa seseorang berpikir mereka tidak percaya diri, atau sekarang sering disebut dengan istilah *insecure*.²

Di dalam diri manusia kepercayaan diri merupakan suatu nilai tambah yang berfungsi sangat penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Percaya diri dapat membuat seseorang lebih berani menampakkan diri, tidak merasa malu ataupun canggung karena telah menerima keadaan dirinya dengan apa adanya. Tanpa adanya percaya diri manusia bisa mendapatkan masalah yang muncul dalam dirinya.³ Akan tetapi, masih sangat banyak orang yang merasakan *insecure* atau merasa tidak percaya diri.⁴

Insecure adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika mereka khawatir dan tidak yakin dengan diri sendiri. Dengan kata lain, orang yang mengalaminya merasa tidak aman dan takut dalam segala keadaan dan setiap saat. Perasaan ini dapat terjadi di saat orang tersebut merasa bersalah, malu, dikucilkan,

¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2005), 56.

² Alfina Rizqi Khoirunnisa, Ulfah Rahmawati, “Insecure in Qur’anic Perspektif,” *The Ushuluddin Internasional Student Conference*, Vol. 1, No. 1, 2023, 26.

³ Ahmad Suhaeli, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Manusia,” dalam *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadist*, Vol. 2, No.1, 68.

⁴ Genoveva Aslikdeana. *Perancangan Video Campaign “This Is Me” Sebuah Eksperimen Sosial Mengenai Insecurity* (Bachelor Thesis thesis, Universitas Multimedia Nusantara, 2021), 1.

atau di luar kendali. Akibatnya, orang tersebut mungkin takut berinteraksi dengan orang lain.⁵ Ini merupakan cabang dari penyakit jiwa yang diakibatkan dari rasa *insecure*.⁶

Greenberg berpendapat bahwa setiap manusia pasti akan mengalami perasaan *insecure* (tidak aman). Akan tetapi, sedikit merasakan perasaan *insecure* juga termasuk baik untuk seseorang. Dalam kadar tertentu, *insecure* dapat mendukung pertumbuhan pribadi dan membuat individu menyadari terdapat perubahan kualitas dalam dirinya dari masa ke masa. Akan tetapi, *insecure* akan menjadi masalah bagi banyak orang yang mengalaminya terus-menerus, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.⁷

Aktivitas manusia penuh dengan beragam keinginan, harapan, dan impian yang menghiasi kehidupan. Sayangnya, seringkali manusia cenderung memfokuskan perhatian mereka pada kelebihan orang lain daripada mengapresiasi kelebihan yang dimiliki sendiri. Terkadang, mereka bahkan tidak menyadari bahwa kelebihan yang begitu diidamkan oleh banyak orang sebenarnya ada pada diri mereka. Pola pikir seperti ini dapat memunculkan berbagai emosi negatif dan mengilhami sikap yang penuh ketidakamanan (*insecure*).

Di era media sosial, fenomena ini semakin mencuat. Banyak orang cenderung membandingkan diri mereka dengan pengguna lain yang mereka temui di platform seperti Instagram, Facebook, atau Tiktok. Mereka melihat foto-foto yang sering kali telah diedit dan diposisikan sedemikian rupa untuk menampilkan gambaran kehidupan yang tampak ideal dan kelebihan seseorang. Ketika seseorang melihat postingan orang lain yang tampak sukses dan bahagia, seringkali muncul perasaan cemburu dan rendah diri.

⁵ Jihan Insyirah Qatrunnada, dkk, "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam," dalam *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2, 2022, 140.

⁶ Zahratul Laila, Wahyunengsih, Andri Febrian Nugraha, "The Role Religious Instructor at Jami' Bintaro Jaya Mosque in Overcoming Insecurity Among Teenagers in The Pondok Betung Village," dalam *Journal of Learning Studies*, Vol. 2, No. 1, 2020, 32.

⁷ Melanie Greenberg, *The Most Common Cause of Insecurity and How to Beat Them*, [The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them | Psychology Today](#) Diakses tanggal 13 Juli 2023.

Padahal, postingan tersebut hanya mencerminkan sebagian kecil dari kehidupan individu yang juga memiliki ketidaksempurnaan. Pola pikir ini dapat menghasilkan emosi negatif dan berdampak buruk pada kesejahteraan mental. Sehingga, penting bagi seseorang untuk lebih memahami fenomena ini, meningkatkan kesadaran, dan belajar untuk menghargai diri mereka sendiri sebagai langkah pertama dalam menjaga kesejahteraan mental.⁸

Apabila kita membaca ajaran Islam, kita akan menemukan bahwa setiap manusia sudah dilahirkan dengan potensi dan kekuatannya masing-masing. Allah Swt menciptakan manusia dengan segala kesempurnaan dan mempercayakan sepenuhnya kepadanya untuk menjadi seorang khalifah yang akan membawa peradapan yang lebih baik.⁹ Ayat al-Qur'an tidak hanya diyakini sebagai fakta yang benar-benar terjadi, tetapi juga petunjuk mencapai kebahagiaan abadi. Oleh karena itu, penting melakukan kontekstualisasi makna-makna al-Qur'an untuk menyelesaikan problema manusia masa kini.

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya berisi tuntunan spiritual dan moral, tetapi juga menawarkan wawasan tentang kehidupan manusia, termasuk perasaan *insecure* yang dialami setiap orang. Al-Qur'an menjelaskan secara detail dan mendalam mengenai aspek *insecure* yang dihadapi manusia tentang Tuhan, diri sendiri dan orang lain. Al-Qur'an juga memberikan banyak petunjuk dan pedoman untuk mengatasi perasaan takut dan cemas, dimana Allah Swt berfirman

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“*Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk*” (QS. Al-Baqarah [2]: 45).

⁸ Fachri Syauqii, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis,” dalam *Jurnal Communication & Sosial Media*, Vol.2, No.2, Novemver 2022, 74.

⁹ Febri Indrawan, *Pemuda Dalam Genggaman Al-Qur'an* (Jawa Barat: Guepedia, 2021), 13.

Dalam ayat ini, Allah Swt. menunjukkan bahwa dengan memohon pertolongan kepadanya dan melaksanakan ibadah dengan khushyuk, itu bisa membantu kita mengatasi kesulitan dan perasaan takut. Oleh karena itu, sebagai umat Muslim, kita dapat merujuk pada al-Qur'an untuk mendapatkan panduan dalam menghadapi perasaan *insecure*.¹⁰ Dalam surah Āli 'Imrān [3]: 139 juga dijelaskan mengenai percaya diri dengan jelas.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ لَأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

Ayat di atas dapat diklasifikasikan sebagai ayat yang membahas masalah kepercayaan diri, sebab berhubungan dengan karakter dan perilaku seorang mukmin yang menunjukkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan memiliki kepercayaan yang teguh.¹¹ Dari ayat di atas juga jelas bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri dalam al-Qur'an digambarkan sebagai orang-orang yang tidak merasa takut atau sedih, dan mereka yang tidak cemas adalah orang-orang beriman dan konsisten dalam keyakinan mereka.

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam kitabnya Tafsir *Al-Jailānī* menafsirkan ayat ini, dimana beliau juga mengaitkan dengan konsep *insecure* (keamanan diri) seseorang dan komunitas muslim. Al-Jailānī menyoroti perintah agar kaum muslimin tidak merasa lemah atau tunduk dalam menghadapi kesulitan hidup. Beliau menegaskan keutamaan dan kehormatan umat Islam sebagai motivasi untuk membangun keberanian, keteguhan, dan keyakinan tinggi terhadap ajaran Islam. Perintah ini memberikan dukungan psikologis agar mereka tidak merasa rendah diri, dengan diingatkan akan kedudukan tertinggi agama dan nabi mereka, Islam dan Nabi Muhammad. Sebagai hasilnya, penafsiran ini menjadi panduan untuk mengatasi

¹⁰Purahman, *Sholat khushyuk dalam perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 20.

¹¹ Nur Huda, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa,” dalam *Jurnal Ilmiah: Inovatif*, Vol. 2, No. 2 2016, 777.

perasaan *insecure* dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup.¹² Banyak ayat lain yang menjelaskan tentang keunikan posisi manusia di bumi, dan juga keistimewaan umat Islam yang menurut penulis, merupakan ayat-ayat yang bisa dimanfaatkan untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Al-Qur'an memiliki posisi yang penting dalam stuktur kehidupan manusia, terutama bagi mereka yang beragama Islam.¹³

Untuk dapat memahami dan menafsirkan al-Qur'an dibutuhkan berbagai jenis ilmu agar dapat mengungkapkan makna yang terkandung dalam al-Qur'an, bukan hanya sekedar menguasai bahasa Arab, karena di dalam al-Qur'an mengandung berbagai macam aspek, seperti pendidikan agama, ibadah, syariah, moral dan eskatologi yang menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman bagi seluruh umat manusia agar tidak menyimpang dari ajaran Allah Swt.¹⁴

Menurut Arif Rahmad Hakim, *insecure* dapat dipahami sebagai perasaan yang tidak aman, ragu, takut yang mengendap di dalam hati atau tidak percaya diri. Ketidakamanan ini bisa muncul dari berbagai sumber, termasuk kemampuan untuk menegakkan standar moral atau agama, takut gagal, perasaan tidak berdaya menghadapi cobaan hidup, dan kecemasan akan masa depan. Ia melakukan riset mengenai konsep *insecure* dalam Ilmu Psikologi yang ditinjau berdasarkan pemahaman al-Qur'an. Ia menyimpulkan tiga kategori penjelasan *insecure*, yaitu *Pertama*, dalam bentuk kekhawatiran, dan ketakutan akan sesuatu yang akan datang. *Kedua*, *insecure* berupa ketakutan dan kesedihan atas kejadian buruk yang telah terjadi. *Ketiga*, *insecure* berupa kehampaan hidup.¹⁵

¹² Syekh ` Abd al-Qādir Al-Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī* (Istanbul: Markaz al- Jailānī li al-Buhuts al Ilmiah, 2009) Jil.1, 309.

¹³ Abdul Wahid Hasyim, "Strategi Pembelajaran Al-Qur'an Pada Lembaga Majelis Al-Qurra' wa Al-Huffaz," dalam *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, Vol. VI, No. 2, Desember 2017, 356.

¹⁴ Lajnah Pentashih *Mushaf Al-Qur'an*, "Al-Qur'an dan Terjemahnya", Jakarta: Departemen Agama RI, 2012, QS.al-Baqarah/2:2, 2.

¹⁵ Arif Rahmad Hakim, *Insecure dalam Ilmi Psikologi ditinjau daru Perspektif al-Qur'an* (Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), 9.

Berbicara masalah akal dan perasaan manusia al-Qur'an juga membahas fenomena tersebut yang mana al-Qur'an mengajarkan manusia tentang aqidah tauhid yaitu membersihkan jiwa, memberikan petunjuk, menunjukkan jalan terbaik, serta mengembangkan dan membantu manusia untuk meningkatkan dirinya untuk menuju kesempurnaan yang insani.¹⁶ Perasaan *insecure* ini dapat dirasakan oleh remaja maupun orang dewasa (20 tahun ke atas). Sedangkan usia tiga puluh ke atas terkadang merasa *insecure*, akan tetapi perasaan tersebut masih dapat dikendalikan dan ditangani dengan mudah. Pada masa remaja, seseorang mengalami perkembangan yang signifikan. Hal ini menyebabkan remaja untuk merekam momen dengan unsur emosional.¹⁷

Di zaman sekarang ini *insecure* merupakan hal yang sering terjadi karena berbagai faktor, seperti penguatan perbandingan sosial dan idealisasi kehidupan yang sempurna melalui media sosial, tekanan sosial untuk mencapai standar tertentu dalam penampilan dan kesuksesan, serta adanya kesenjangan ekonomi dan sosial yang menyebabkan inferioritas dan ketidakamanan. Hal ini membuat *insecure* semakin umum dalam kehidupan sehari-hari, dengan banyak orang yang takut dan khawatir akan masa depan karena berbagai perkembangan yang terlihat negative. Transformasi kehidupan manusia ke dalam materialisme menyebabkan manusia kehilangan esensinya. Akibatnya, orang kehilangan makna hidup (*crisis of meaning*), kehilangan nilai (*crisis of values*), dan kehilangan bagian penting dari spiritualitas manusia atau biasanya disebutkan dengan istilah *spiritual distress*.¹⁸ Orang yang takut akan hal-hal yang tidak ada dalam al-Qur'an disebut orang yang bakhil, munafik, dan lemah. Adapun sebaliknya orang yang mukmin disebut

¹⁶ Muhamad Usman Najati, *Al-Qur'an dan Psikologi* (Jakarta: Aras Pustaka, 2002), 12.

¹⁷ Genoveva Aslikdeana, *Perancangan Video Campaign "This Is Me" (Sebuah Eksperimen Sosial Mengenai Insecurity)* (Bachelor Thesis Universitas Multimedia Nusantara), 1.

¹⁸ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam* (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 1.

sebagai orang yang tidak takut, tidak sedih atau khawatir dan selalu merasa aman dalam hidup.

Salah satu fenomena yang sering terjadi terkait dengan fenomena ini ialah mengenai *body image insecurity* atau ketidakamanan citra tubuh. Di era media sosial dan kuatnya pengaruh budaya terhadap standar kecantikan membuat banyak orang yang merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya.¹⁹ Karena hal itu mereka sering membandingkan diri dengan gambaran sempurna yang diposting di media sosial, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan atas apa yang dimiliki. Fenomena ini juga sering menimbulkan masalah rasa malu pada tubuh (*body shaming*) dan mendorong kecenderungan untuk mencari persetujuan dan pengakuan dari orang lain. Riset menunjukkan sekitar 50% remaja berusia 13 tahun di Amerika merasa tidak bahagia dengan tubuhnya. Angka itu terus bertambah hingga mendekati 80% setelah perempuan itu mencapai usia 17 tahun.²⁰ Penelitian Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 6,1% dari populasi, setara dengan 11 juta orang. Pada remaja (15-24 tahun), tingkat depresi mencapai 6,2% dengan potensi *self harm* dan bunuh diri. Sebagian besar kasus bunuh diri (80-90%) terkait dengan depresi dan kecemasan, mencapai 10.000 kasus di Indonesia. Suicidology melaporkan 4,2% siswa pernah berpikir bunuh diri, 6,9% memiliki niat, dan 3% mencoba bunuh diri. Faktor pemicu depresi remaja melibatkan tekanan akademik, *bullying*, masalah keluarga, dan kendala ekonomi.²¹ Banyak orang yang merasa terjebak dalam siklus tidak sehat dalam mencoba untuk mempertahankan ekspektasi yang tidak realistis terhadap

¹⁹ Ateret Gewirtz-Meydan, dkk, "Attachment insecurities and body image self-consciousness among women: The mediating role of pornography use," dalam *Computers in Human Behavior*, Volume 124, 2021, 2-3.

²⁰ Kearney-Cooke dan Tieger, "Body Image Disturbance and The Development of Eating Disorders," dalam Smolak dan Levine (editor), *The Wiley Handbook of Eating Disorders* (West Sussex, UK: Wiley, 2015), 283-296.

²¹ Alfina Ayu Rachmawati, *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*, dari [Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja – Environmental Geography Student Association \(ugm.ac.id\)](http://Darurat_Kesehatan_Mental_bagi_Remaja_-_Environmental_Geography_Student_Association(ugm.ac.id)) diakses tanggal 15 Desember 2023.

penampilan fisik mereka, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Tanpa kita sadari, *body shaming* seringkali dilakukan oleh orang-orang di lingkungan kita. Walaupun tidak melibatkan kontak fisik yang merugikan, *body shaming* masih merupakan bentuk *bullying* secara verbal. Bahkan, dalam percakapan sehari-hari, lelucon yang kita buat, sadar atau tidak, bisa berakhir sebagai *body shaming*.²² Setiap tahunnya kasus *body shaming* terus menerus mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2015, terdapat 206 kasus *body shaming* di Indonesia yang kemudian mengalami peningkatan signifikan menjadi 966 kasus pada tahun 2018. Dari 966 kasus tersebut, hanya 374 kasus yang berhasil diselesaikan oleh polisi pada tahun yang sama, dengan kasus yang dilakukan belum terselesaikan masih menggantung hingga sekarang. Hasil survei yang dilakukan oleh KPAI pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sebanyak 68% kasus *body shaming* diperoleh dari siswa SMK di Indonesia.²³

Masalah lain yang dihadapi oleh remaja adalah kekurangan rasa percaya diri dalam situasi sosial, yang juga sering disebut dengan *social insecurity*. Hal ini mencakup ketakutan akan menghadapi hal-hal yang asing atau baru, seperti berpindah ke kota baru, bertransisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler, atau berhadapan dengan orang dan tempat yang tidak dikenal bagi mereka. Mereka merasa cemas tentang kemungkinan diabaikan, dilihat sebagai orang yang aneh, atau bahkan ditolak di lingkungan baru tersebut. Kekhawatiran ini dapat menghambat adaptasi mereka, mendorong penghindaran interaksi sosial, dan berdampak buruk pada kesejahteraan mental remaja. Kesadaran masyarakat Indonesia yang masih kurang tentang masalah

²² Anugrahani Sabillia Noor Pratama, Diana Rahmasari, "Hubungan Antara Body Shaming dan Happiness Dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator," dalam *Jurnal: Jurnal Pendidikan Psikologi*, Vol.7, No.3 2020, 85.

²³ Alini, Langen Nidhana Meisyalla, "Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri Pada Remaja Di SMKN 1 Kuok," dalam *Jurnal: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5, No.2, Oktober 2021, 1172.

ini berdampak besar terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu.²⁴

Pada tahun 2018, data dari riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa 6,1 persen dari penduduk berusia lima belas tahun ke atas mengalami depresi. Namun, hanya 9 persen dari mereka yang mencari pengobatan atau perawatan medis. Penelitian panjang dari University College London telah menunjukkan bahwa tingkat depresi di antara Generasi Z (Gen Z) lebih tinggi dua pertiga daripada generasi sebelumnya, yaitu milenial. Studi tersebut mengungkapkan bahwa 14,8 persen dari anak usia 14 tahun mengaku mengalami depresi, dibandingkan dengan hanya 9 persen sepuluh tahun sebelumnya. Selain itu 14,4 persen dari kaum muda menyatakan bahwa mereka pernah melukai diri sendiri, dibandingkan dengan angka 11,8 persen pada satu dekade sebelumnya. meningkatnya kasus depresi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga terkait dengan rendahnya kepercayaan diri di kalangan generasi Z. Menurut survei Univesum tahun 2017, sekitar 33% dari Gen Z merasa tidak aman dalam memimpin. Ini menantang pandangan umum tentang potensi Gen Z dan mencerminkan peningkatan pesimisme, dengan kurang dari 40% dari mereka memiliki pandangan positif tentang masa depan, seperti yang dilaporkan oleh Deloitte.²⁵

Dari fenomena yang sering terjadi terkait dengan ketidakamanan citra tubuh dan ketidakpercayaan diri pada masa kini menggambarkan tantangan yang kompleks dalam upaya menjaga kesejahteraan mental remaja. Dalam keadaan di mana *body image insecurity* dan *social insecurity* semakin merajalela, penting bagi kita untuk merenungkan pesan yang terkandung dalam surah Al-Hujurāt

²⁴Pendidikan Kimia UIN Sunan Kalijaga, *Remaja dan Insecurity: Dekat Tapi tak Bersahabat*, [Aktivitas PKIM \(pkimuin-suka.ac.id\)](http://Aktivitas-PKIM(pkimuin-suka.ac.id)) diakses tanggal 11 september 2023

²⁵ Detikedu, *Mengapa Gen Z Mudah Insecure? Ini Alasannya*, [Mengapa Gen Z Mudah Insecure? Ini Alasannya \(detik.com\)](http://Mengapa-Gen-Z-Mudah-Insecure?Ini-Alasannya(detik.com)), diakses tanggal 9 September 2023.

[49]: 13²⁶ menjelaskan bahwa Allah swt menciptakan manusia dengan beragam suku dan etnis dengan tujuan yang luhur. keberagaman ini bukanlah tanpa makna, melainkan sebagai sarana untuk memungkinkan manusia saling mengenal, berinteraksi, dan memahami satu sama lain. Dalam keragaman tersebut, terdapat keindahan yang mencerminkan kebesaran-Nya. Allah tidak menilai manusia berdasarkan warna kulit, suku bangsa, atau asal usulnya. Dan orang yang paling mulia di mata Allah swt adalah mereka yang memiliki tingkat ketakwaan tertinggi.

Quraish Shihab dalam menafsirkan surah Al-Hujurat ayat 13 dalam al-Qur'an, membicarakan prinsip dasar dalam hubungan antarmanusia. Oleh karena itu, ayat ini tidak lagi menggunakan panggilan khusus untuk orang-orang beriman, melainkan ditujukan kepada seluruh jenis manusia. Bagian awal ayat ini, yang menyatakan, "*sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan*" dijadikan sebagai pengantar untuk menegaskan bahwa semua manusia memiliki derajat yang sama di hadapan Allah Swt, tanpa adanya perbedaan antar suku atau jenis kelamin. Tidak terdapat perbedaan nilai kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan karena keduanya diciptakan dari seorang laki-laki dan perempuan.²⁷

Al-Jailānī dalam penafsirannya juga menegaskan bahwa Allah Swt menciptakan manusia dari asal penciptaan dan fitrah ketuhanan, dengan Adam sebagai khalifah-Nya, yaitu perwakilan dan pemimpin bumi. Wanita, yang dalam contoh disebutkan sebagai Hawa, berasal dari adam dan menyatu dalam hubungan pasangan yang memadukan unsur ketuhanan dan kemanusiaan. Allah menciptakan keberagaman

²⁶ "*Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lahi Maha Mengenal.*" (QS. Al-Hujurāt [49]: 13)

²⁷ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 615.

dalam bentuk bangsa, suku, kaum, keluarga, anak keturunan, dan pokok sebagai manifestasi kebijaksanaan-Nya. Keberagaman ini, tanpa adanya kesombongan, mengajak manusia saling mengenal satu sama lain, dan keunggulan ditentukan oleh ketakwaan kepada Allah.²⁸ Kesimpulannya, keberagaman manusia adalah bagian dari rencana Ilahi yang mencerminkan keagungan penciptaan-Nya, mengajarkan persaudaraan, dan menegaskan bahwa keunggulan sejati terletak pada ketakwaan kepada Allah Swt.

Makna dari ayat ini bisa diartikan sebagai penekanan bahwa penilaian terhadap seseorang tidak seharusnya didasarkan pada penampilan fisik atau status sosial mereka, melainkan sejauh mana ketakwaan mereka. Hal ini secara implisit bisa membantu mengurangi rasa tidak percaya diri (*insecure*). Masih banyak ayat lain yang menggambarkan keistimewaan posisi manusia di bumi juga menurut penulis, ini juga ayat-ayat tentang keistimewaan umat Islam yang bisa digunakan untuk memperkuat rasa percaya diri.

Pembahasan mengenai konsep *insecure* sebenarnya telah ada yang melakukan penelitian. Gracia dan Rodriguez dalam penelitiannya *Emotion Regulation Strategies and Insecure Feelings: A Mediation Analysis*. Dalam penelitian ini mengkaji strategi regulasi emosi dan *insecure feelings*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif, seperti menghindari atau menekan emosi, memediasi hubungan antara beberapa faktor psikologis (misalnya kesulitan dalam regulasi emosi) dan perasaan *insecure*. Penelitian ini memberikan wawasan tentang peran regulasi emosi dalam perkembangan perasaan *insecure*.

Buya Hamka dalam tafsirnya *Al-Azhar* menjelaskan perasaan *insecure* yang terdapat pada surah Al-Ahzāb [33]: 19²⁹ menunjukkan

²⁸ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, Jil. 5, 27-28.

²⁹ “Mereka bakhil kepadamu, apabila datang ketakutan (bayaha), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus (pahala) amalnya. Dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.” (Q.S Al-Ahzāb (33): 19)

adanya kegelisahan dan ketakutan yang dirasakan oleh orang munafik ketika mendengar kabar buruk seperti perang. Alasan Hamka menyebut seperti itu karena mereka memiliki kepribadian yang sangat sedikit, mereka tidak menghargai diri mereka sendiri ketika mendengar sesuatu yang membuat mereka takut.³⁰ Di sini Hamka menyelami kedalaman kejiwaan, mengungkapkan kegelisahan dan ketakutan orang munafik saat menghadapi berita buruk, terutama perang. Buya Hamka tidak hanya menjelaskan, tetapi juga membimbing pembaca memahami bagaimana perasaan tersebut tumbuh dalam jiwa manusia yang penuh ragu dan ketidakamanan. Penekanannya bukan hanya pada konteks historis atau kultural, melainkan sebagai refleksi universal mengenai sifat-sifat manusia. Ia merinci bahwa orang munafik, dengan perasaan *insecure*, mencerminkan kepribadian lemah tanpa fondasi yang kokoh, sehingga terguncang dan kehilangan pegangan hidup saat dihadapkan pada ancaman atau situasi menakutkan.

Husein Ja'far, seorang ustadz atau pendakwah yang berasal dari Madura dalam suatu ceramahnya³¹ membahas tentang *Hidup Punya Sendiri, Tapi Mengikuti Standar Hidup Orang. Pantas Jadi Insecure*. Di sini beliau mengatakan bahwa dalam Islam seseorang dididik untuk mempunyai sifat *qanā'ah* yaitu menjadikan diri sendiri sebagai standar bagi diri sendiri dan tidak menjadikan orang lain sebagai standar diri kita atau merasa cukup dengan apa yang kita miliki. Mengapa demikian? Di sini Husein Ja'far berpendapat ada dua alasan. *Pertama*, itu merupakan pemberian dari Allah swt kepada kita, sehingga yang harus kita lakukan adalah mensyukuri bahwa pemberian itulah yang terbaik. *Kedua*, kadang apa yang terbaik menurut kita itu belum tentu yang terbaik sebenarnya bagi kita, begitupun sebaliknya. Dia mengatakan bahwa orang yang tidak

³⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Gema Insani, 2015) Jil.8, 5657.

³¹ Cahaya Untuk Indonesia, (21 Januari 2021), *Hidup Punya Sendiri, Tapi Ngikutin Standar Hidup Orang. Pantas Jadi Insecure (8) Hidup punya sendiri, tapi ngikutin standar hidup orang. Pantas jadi INSECURE - YouTube*, diakses tanggal 9 juli 2023.

bahagia atau *insecure* itu disebabkan karena seseorang memakai standar orang lain untuk dirinya.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan di atas ternyata konsep *insecure* memiliki banyak pendapat. Dalam proses penafsiran sebuah kata itu sendiri tidak lepas dari mempelajari bahasa dari kata tersebut. Dalam hal ini, al-Qur'an mempunyai bahasa semantiknya sendiri, yang mungkin berbeda dengan apa yang dipahami oleh masyarakat Arab sebelumnya.³² Seperti halnya kata *insecure*. Al-Qur'an tidak secara khusus membahas mengenai *insecure*, namun terdapat beberapa ayat yang berbicara dan berhubungan dengan fenomena *insecure* dan bagaimana menanganinya. Dalam al-Qur'an *insecure* disebutkan dalam beberapa istilah, yaitu خوف (takut atau khawatir), حزن (sedih), هلع (gelisah).³³ Kata *khauf* disebutkan sebanyak 124 ayat,³⁴ 42 surah dengan berbagai derivasinya yaitu 18 ayat dalam bentuk *fi'il madhi*, 60 ayat diungkapkan melalui bentuk *fi'il mudhari*, 34 ayat dalam bentuk *masdhar*, selain itu terdapat 1 ayat dalam bentuk *fi'il amr*, 8 ayat dalam bentuk *fi'lun nahyi*, dan 3 ayat dalam bentuk isim *fa'il*.³⁵ Kata *huzn* berdasarkan tartib surahnya, terdapat 44 kata dalam al-Qur'an, dan kata *halu'a* yang berartikan gelisah ini terdapat satu ayat di dalam al-Qur'an.³⁶

Tafsir al-Qur'an menyajikan sejumlah konsep psikologi positif untuk memperbaiki kondisi manusia.³⁷ Oleh karena itu, persoalan *insecure* tidak hanya menjadi fokus dalam disiplin psikologi, tetapi

³² Fathur Romdhoni, *Penafsiran Sayyid Quthb Atas Kafir Dalam Tafsir Fi zhilal Al-Qur'an* (Skripsi Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), 2.

³³ Fika Natasya Umala, *Fenomena Insecure dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Analisis Penyandingan Term Khauf dan Huzn dalam Al-Qur'an)* (Skripsi thesis Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 1.

³⁴ Muḥammad Fuād Abdul Bāqī, *Mu'jam al Mufahras li Alfādzil Qur'an al Karīm* (Kairo: Dār El Hadīth), 313.

³⁵ Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007) Jil.2, 474.

³⁶ Muḥammad Fuād Abdul Bāqī, *Mu'jam al Mufahras li Alfādzil Qur'an al Karīm*, 906.

³⁷ Zuhara Afifah In'ami, *Self Confidence Dalam Perspektif Psikologi Dan Tafsir (Studi Komparatif Psikologi A. Bandura [W.2021 M] dan Tafsir Hamka [W. 1981 M])* (Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta), 7.

juga menarik perhatian dalam berbagai bidang, termasuk bidang tafsir. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa setiap mufasir menunjukkan karakteristik penafsiran yang bersifat unik. Kepercayaan diri mereka tercermin dalam pandangan serta tujuan mereka, dan hal ini secara langsung mempengaruhi pemilihan ayat-ayat yang diintegrasikan dalam penafsiran mereka. Perbedaan yang muncul dalam penafsiran tersebut dapat diatribusikan pada keragaman latar belakang keilmuan para mufasir. Melalui perbedaan ini, muncul ciri khas dan keunikan yang menjadi ciri khas dalam setiap pembahasan tafsir yang mereka hasilkan. Dengan demikian, setiap pendekatan individual memberikan kontribusi pada keragaman pemahaman terhadap teks suci dan menciptakan ruang bagi interpretasi yang lebih luas dan mendalam dalam melihat serta memahami pesan-pesan al-Qur'an.

Maka dari itu pada penelitian ini penulis mencoba melihat *Tafsīr Al-Jailānī* karya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī. Tafsir komprehensif ini membahas 114 surah dalam al-Qur'an, dimulai dari surah Al-Fātihah hingga An-Nas.³⁸ Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, seorang waliyullah yang bergelar *Sulthonul Auliyā* yang berartikan rajanya para wali. Ia adalah seorang ulama sufi yang sangat dihormati dalam tradisi Islam dan dikenal sebagai pendiri tarekat sufi Qadariyyah, salah satu tarekat sufi paling terkenal di dunia Islam. Dalam dunia kajian tasawuf, Al-Jailānī adalah sosok yang tidak asing lagi dan dihormati. Bahkan, dapat dikatakan bahwa beliau dianggap sebagai kiblat atau panduan bagi mereka yang memiliki kecintaan dan minat dalam studi tasawuf.³⁹

Dalam konteks tafsir *Al-Jailānī*, karya ini menonjol dengan karakteristik penafsiran yang sangat khas. Pada setiap surah, Al-Jailānī secara konsisten memberikan penafsiran yang berbeda terhadap *basmalah*, kemudian mengawalinya dengan kata pengantar pada awal setiap surah yang disebut dengan *fatimah surah*, dan

³⁸ Abd Wahid, "Tafsir Isyari Dalam Pandangan Imam Ghazali," dalam *jurnal Ushuluddin*, Vol.16, No.2, 2010, 127.

³⁹ Kamran As'ad Irsyadi, *Lautan Hikmah Kekasih Allah* (Jogjakarta: Diva Pres, 2007), 6.

mengakhiri setiap surah dengan bagian yang dikenal sebagai *khatimah surah*. Pengaturan struktural ini memberikan nuansa unik dan terorganisir dalam pendekatan tafsir *Al-Jailānī*. Tafsir ini juga menunjukkan kecenderungan untuk menginterpretasikan ayat dengan fokus khusus pada aspek literal, terutama dalam konteks ayat hukum. Namun, yang menarik terdapat momen di mana tafsir ini juga menggali makna melalui perspektif batiniah. Pendekatan ini memberikan dimensi yang lebih luas dalam memahami teks, mengaitkan aspek zahir dan batin secara seimbang.⁴⁰

Dengan demikian, bukan hanya sebagai kumpulan penafsiran, tafsir *Al-Jailānī* juga menjadi refleksi dari kompleksitas dan kedalaman dalam memahami teks suci. Keterbukaan terhadap dua aspek, yakni literal dan batiniah, menciptakan keseimbangan yang harmonis dalam mengungkapkan makna ayat-ayat al-Qur'an. Melalui karakteristik unik ini, tafsir *Al-Jailānī* tidak hanya menjadi panduan tafsir tradisional, tetapi juga sebuah karya yang memperkaya pemahaman atas alam kompleksitas dan keindahan ayat-ayat al-Qur'an. Dengan demikian, penulis ingin meneliti persoalan *insecure* dalam al-Qur'an dengan judul penelitian *Insecure Perspektif Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī Dalam Tafsir Al-Jailānī*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, dalam penelitian ini terdapat masalah yang perlu dikaji mengenai *insecure*. Istilah "*insecure*" sudah menjadi wacana kehidupan bukan hanya isu yang dibahas dalam Islam, tetapi juga menjadi persoalan sosial yang sering ditemui saat ini. Masalah yang sering muncul adalah kecenderungan orang untuk mencintai diri sendiri, tetapi juga meragukan kemampuan mereka sendiri yang mengakibatkan timbulnya rasa takut dan kurangnya kepercayaan para diri sendiri. Secara ringkas

⁴⁰ Syaikh M. Fadhil al-Jailānī, *Tafsir Al-Jaylānī* (Istanbul: Markaz al-Jilani li al-Buhus al-Ilmiyyah, 2009), 24.

masalah-masalah penelitian yang muncul dari latar belakang tersebut sebagai berikut:

1. Munculnya kecemasan yang disebabkan oleh faktor keluarga dan usia. Menurut para ilmuwan, abad ke-20 Masehi merupakan suatu abad yang disebut dengan abad kecemasan. Seperti yang sering terjadi yaitu berasal dari tuntunan keluarga. Hal ini dapat menyebabkan seseorang terus menerus membanding-bandingkan dengan orang lain. Masalah ini merupakan persoalan psikologis yang memerlukan pemecahan dari berbagai sudut pandang.
2. Konsep *insecure* masih diperdebatkan konsep dan penyebab-penyebabnya, meskipun memiliki contoh-contoh yang jelas saat ini. Karena itu, perlu untuk menjelaskan konsep dan faktor-faktornya.
3. Terdapat ayat-ayat al-Qur'an yang menekankan tentang kepercayaan diri tetapi belum dijelaskan solusi atas *insecure*. Selain itu, juga dijelaskan dengan istilah خوف (takut atau khawatir), حزن (sedih), هلع (gelisah).

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi cakupan masalah yang akan dijelaskan untuk mempermudah penulisan skripsi ini. Fenomena *insecure* dapat dianalisis dari berbagai perspektif yang luas. Namun, dalam penelitian ini, fokus penelitian ditujukan pada eksplorasi respons al-Qur'an terhadap fenomena *insecure* melalui penafsiran ayat-ayat yang terkait dengan konsep tersebut, khususnya dalam kitab tafsir *Al-Jailānī*. Beberapa ayat al-Qur'an yang akan diteliti oleh penulis adalah ayat-ayat yang memiliki relevansi dengan konsep *insecure*. Ayat-ayat terdapat dalam surah QS. Al-Baqarah (2): 38, QS. Āli 'Imrān (2): 139, Al-Ma'ārij (70): 19-23.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana sudut pandang kitab tafsir *Al-Jailānī* karya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam menginterpretasikan ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *insecure*?
2. Apa implikasi penafsiran ayat-ayat tentang *insecure* dalam kitab tafsir *Al-Jailānī* karya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan sudut pandang kitab tafsir *Al-Jailānī* dalam menginterpretasikan ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *insecure*.
2. Menjelaskan implikasi penafsiran ayat-ayat tentang *insecure* dalam kitab tafsir *Al-Jailānī* karya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī.

F. Manfaat Penelitian

Peneliti diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan tentang al-Qur'an dan Tafsir. Serta belajar tentang *insecure* dari sudut pandang al-Qur'an

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan akan menjadi inspirasi bagi para peneliti kedepannya tentang *insecure* dalam hal al-Qur'an dan akan berguna bagi pembaca, penulis, serta masyarakat umum yang mengalami perasaan *insecure*.

G. Kajian Pustaka

Kajian pustaka atau sering disebut dengan tinjauan pustaka merupakan penelusuran terhadap penelitian-penelitian yang berkaitan dengan apa yang sedang dilakukan. Di sini peneliti dituntut untuk membuat *literature review* yang dapat menghasilkan ide dan menjadi dasar penelitian yang dilakukan. Peneliti juga diharapkan untuk dapat mendeskripsikan teori, pengetahuan dan materi dari

peneliti sebelumnya yang menggarisbawahi pelaksanaan penelitian yang diusulkan dan menekankan perbedaan topik penelitian.

Tema mengenai “*insecure*” memang sudah ada yang mengkaji, baik dalam bentuk skripsi, jurnal, artikel, maupun buku dengan menggunakan metode yang berbeda-beda, di antaranya sebagai berikut:

Pertama, penelitian dalam jurnal Ilmu al-Qur’an: Jurnal Pendidikan Islam yang berjudul *Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam* yang ditulis oleh Jihan Insirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, Usup Romli.⁴¹ Dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemahaman aqidah Islam dan tingkat *insecurity* pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif asosiatif, dengan partisipan sebanyak 96 remaja berusia 12-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan skala sikap model likert, yang terbagi menjadi skala untuk mengukur pemahaman aqidah Islam dan tingkat *insecurity*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan menggunakan analisis korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman aqidah Islam remaja dinilai sangat baik, sementara tingkat *insecurity* remaja dinilai baik. Selanjutnya, uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0.028$ ($p = 0,05$), mengindikasikan bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut signifikan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemahaman aqidah Islam memiliki pengaruh yang nyata terhadap tingkat ketidakamanan (*insecurirty*) pada remaja. Pemahaman aqidah dianggap sebagai faktor krusial yang memengaruhi remaja saat mereka menghadapi periode transisi yang sulit. Dengan kata lain, pemahaman aqidah Islam dapat berperan dalam membentuk perasaan ketidakamanan pada remaja selama masa-masa transisi tersebut.

⁴¹ Jihan Insirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, Usup Romli, *Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam*,” 1-150.

Persamaan penelitian ini dengan karya di atas ialah sama-sama fokus pada tema *insecure*, keterkaitan dengan pemahaman aqidah Islam, dan penekanan pada aspek psikologis terkait *insecure*. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan tetapi juga pada objek studinya, dimana penelitian ini berfokus pada penafsiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī. Selain itu, perbedaan dalam konteks waktu dan ruang serta tujuan penelitian menunjukkan kompleksitas pemahaman *insecure* dari sudut pandang literatur klasik Islam dan realitas sosial masa kini.

Kedua, penelitian dalam jurnal Al-Bayan yang berjudul *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Kehidupan Manusia* yang ditulis oleh Ahmad Suhaeli.⁴² Dalam penelitian ini beberapa hal yang dijelaskan yaitu pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan manusia, hubungan konsep percaya diri dalam Islam dengan konsep psikologi tentang kepercayaan diri, serta pentingnya mengevaluasi diri (*muḥāsabah*) dalam mengembangkan kepercayaan diri. Percaya diri merupakan elemen penting dalam kepribadian manusia yang berfungsi untuk merealisasikan potensi diri. Al-Qur'an menjelaskan bahwa rasa percaya diri dalam bentuk rasa nyaman dan damai, bebas dari rasa sedih, takut dan khawatir akan datang kepada mereka yang beriman kepada Allah Swt. Konsep percaya diri dalam al-Qur'an bermula dari konsepsi mulia tentang manusia, yaitu sebagai khalifah Allah, makhluk terbaik, dan makhluk yang memiliki kebebasan dalam berkehendak. Konsep percaya diri dimulai dengan memiliki pemahaman diri, berfikir positif, iman dan amal, tawakal kepada Allah, bersyukur, dan muhasabah atau evaluasi diri.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa memiliki kepercayaan diri yang kuat sangat penting dalam kehidupan manusia. Meskipun tidak dijelaskan dengan jelas tentang kepercayaan diri dalam al-Qur'an, namun banyak ayat dalam al-Qur'an yang mengajarkan konsep-konsep manusia dan mendorong kepercayaan diri, bukan ketakutan

⁴² Ahmad Suhaeli, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Manusia." 1-60.

dan kecemasan. Penelitian ini juga menekankan mengenai pentingnya memahami konsep psikologis kepercayaan diri dalam kerangka Islam.

Adapun persamaan penelitian ini dengan karya Ahmad Suhaeli yaitu sama-sama fokus terhadap literatur Islam, khususnya kajian tafsir dan konsep yang terdapat dalam al-Qur'an. Akan tetapi, titik perbedaannya muncul dalam fokus tema dan sisi tafsir, dimana penelitian ini mengeksplorasi *insecure* dari perspektif tafsir Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, sementara penelitian Ahmad Suhaeli menitikberatkan pada konsep percaya diri yang ditemukan dalam al-Qur'an selain itu, perbedaan tujuan dan implikasi. Dimana, penelitian ini memusatkan pemahaman literatur klasik untuk konteks modern, sedangkan penelitian Ahmad Suhaeli lebih menyoroti implikasi praktis konsep percaya diri dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan ajaran al-Qur'an.

Ketiga, penelitian berjudul *Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Muhammad Syahdat dan Subur Wijaya.⁴³ Penelitian ini menjelaskan bahwa *insecure* atau perasaan tidak aman ini bisa membatasi kreativitas, kemampuan berinteraksi sosial, dan spiritual pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga memasukkan pandangan agama, terutama ayat-ayat al-Qur'an dalam analisisnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *insecure* atau ketidakamanan yang dialami oleh remaja milenial dalam konteks al-Qur'an adalah perasaan takut dan rasa malu yang dirasakan seseorang ketika berusaha mengatur hati dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Di dalam al-Qur'an didefinisikan sebagai *khawf* dan *hayā'*. Penelitian ini juga menawarkan berbagai solusi untuk menangani perasaan *insecure*, seperti mengingat Allah, memperkuat keyakinan, memperbaiki hubungan dengan Allah, sesama manusia, dan alam sekitar, serta mensyukuri anugerah Allah.

Persamaan penelitian ini dengan Muhammad Syahdat dan Subur Wijaya yaitu sama-sama membahas mengenai *insecure*. Yang

⁴³ Muhammad Syahdat, Subur Wijaya, "Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an," dalam *Jurnal Hikami: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol.4, No.1, Juni 2023.

menjadi perbedaannya ialah penelitian ini mengkaji *insecure* dari perspektif tafsir Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dengan tujuannya lebih menuju pada kontekstualisasi konsep klasik dalam kehidupan kontemporer.

Keempat, penelitian dalam *Journal of Psychology* dengan judul *Hubungan Antara Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa* yang ditulis oleh Mashdaria Huwaina dan Khoironi.⁴⁴ Penelitian ini mengkaji kolerasi antara pemahaman tentang konsep percaya diri dalam al-Qur'an dan masalah *Quarter-Life Crisis* yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menggarisbawahi peran penting percaya diri dalam menangani krisis tersebut dan menunjukkan bagaimana ajaran Islam bisa menjadi panduan dalam memupuk kepercayaan diri. Penelitian Mashdaria menyimpulkan bahwa pemahaman tentang konsep kepercayaan diri dalam al-Qur'an memiliki kolerasi sebesar 11.2% ($p < 0.01$) dengan isu *Quarter-Life Crisis* yang dialami mahasiswa. Ini berarti, semakin mendalam pemahaman mahasiswa tentang konsep kepercayaan diri dalam al-Qur'an, semakin minim masalah *Quarter-Life Crisis* yang mereka hadapi. Sementara itu, jika pemahaman tentang konsep kepercayaan diri dalam al-Qur'an rendah, maka masalah *Quarter-Life Crisis* yang dialami mahasiswa cenderung meningkat.

Terdapat persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian Mashdaria Huwaina dan Khoironi. Persamaannya yaitu dalam fokus terhadap literatur islam, khususnya tafsir dan konsep al-Qur'an. Adapun perbedaannya yaitu penelitian ini merujuk pada perspektif seorang ulama Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī sedangkan penelitian Mashdaria Huwaina dan Khoironi lebih terkait dengan dinamika psikologis mahasiswa dalam konteks modern.

Kelima, penelitian dalam jurnal ilmu pendidikan Islam yang berjudul *Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Insecurity Pada Siswa SMAN 01 Palangka Raya*

⁴⁴ Mashdaria Huwaina, Khoironi, "Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Qurarter-Life Crisis Pada Mahasiswa," *Anfusina :Journal Of Psychology*, Vol. 4, Bno. 1, April 2021.

yang ditulis oleh Surawan, Salsabila Asyifana.⁴⁵ Dalam penelitian ini, fokus utamanya adalah menginvestigasi proses pembelajaran pendidikan Agama Islam di tingkat SMA, terutama dalam aspek keimanan terhadap qada dan qadar. Tujuannya adalah membantu mengatasi perasaan *insecure* (ketidakamanan) dan rasa minder yang dialami oleh siswa SMAN 01 Palangka Raya melalui implementasi pembelajaran tersebut. Adapun kesimpulan dari penelitian ini ialah hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pelajaran pendidikan agama Islam dengan tema keimanan kepada qada dan qadar dapat menjadi alternatif untuk mencegah munculnya rasa *insecure* pada remaja, terutama pada peserta didik. *Insecurity* muncul karena kurangnya pemahaman tentang ketetapan Allah, dan dengan menerapkan pembelajaran ini, peserta didik dapat menghayati serta mengamalkan materi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas *insecure*, dan juga menggunakan aspek psikologis dengan memanfaatkan ajaran Islam sebagai kerangka spiritual. Dan perbedaannya terletak pada objek studinya yaitu pada penelitian ini lebih fokus pada pandangan Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, sedangkan penelitian Surawan, Salsabila Asyifana lebih menitikberatkan pada penerapan pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan, terlihat adanya perbedaan dengan penelitian ini. Penelitian yang akan dilakukan ini akan mengeksplorasi aspek yang belum disentuh oleh peneliti sebelumnya. Penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian yang telah ada sebelumnya dan yang membedakan dari penelitian ini ialah di sini peneliti mengkaji masalah *insecure* berdasarkan perspektif al-Qur'an dan pandangan ulama dengan menganalisis ayat-ayat yang menjelaskan makna *insecure* dan yang berkaitan dengan tema tersebut.

⁴⁵ Surawan, Salsabila Asyifana, "Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Insecurity Pada Siswa SMAN 01 Palangka Raya," dalam *Jurnal ilmu pendidikan Islam*, Vol.6, No.2, September 2022, 261-269.

H. Metode Penelitian

Metode berasal dari bahasa Yunani “*methodos*” yang berarti cara atau jalan.⁴⁶ Dalam bahasa Inggris, kata ini ditulis dengan “*method*”, sedangkan dalam bahasa Arab tertulis *Thāriqāt* dan *manhaj*.

1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *maudū’ī* (tematik) yaitu metode menafsirkan ayat-ayat al-Qur’an yang didasarkan pada permasalahan, bukan pada urutan ayat dan surah dalam mushaf. Ada dua cara dalam metode ini, yang pertama adalah mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah, dan yang kedua adalah metode tematik yang berdasarkan surah.⁴⁷ Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *maudū’ī* yaitu tematik tokoh. Pendekatan analitis yang dikenal sebagai metode tematik tokoh, merujuk pada suatu pendekatan yang mendalam dalam memahami al-Qur’an dengan memfokuskan perhatian pada tema-tema khusus melalui perspektif seorang tokoh tertentu. Salah satu contoh penerapan metode ini adalah dengan mengamati dan menganalisis pemikiran seorang tokoh yang memiliki relevansi dengan konsep-konsep khusus yang terdapat dalam al-Qur’an.⁴⁸

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan interpretatif (*Interpretative Approach*) dan pendekatan ilmu psikologis. Pendekatan interpretatif (*Interpretative Approach*) yaitu pendekatan yang dipakai untuk melaksanakan penelitian teks atau literatur tafsir yang berfungsi menjelaskan teks tafsir yang sedang dibahas. Pendekatan ini tidak membahas otentisitas sebuah teks, tetapi teks sudah diterima apa adanya kemudian memberikan keterangan terhadap isi teks tafsir yang dikaji. Terdapat beberapa kacamata yang digunakan dalam menjelaskan

⁴⁶ Rifa’i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA Press), 1.

⁴⁷ Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur’an* (Jakarta: Amzah, 2012), 139-140.

⁴⁸ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur’an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2017), 63.

teks melalui pendekatan ini. Secara umum dibagi menjadi sub-pendekatan historis dan sub-pendekatan sastra (*Literary Approach*). Peneliti menggunakan sub-pendekatan sastra (*Literary Approach*), yaitu sub-pendekatan yang dipakai untuk mendapatkan informasi atau pengetahuan melalui pemahaman atas tanda bahasa pada sebuah teks, baik yang sifatnya tersurat atau tersirat. Secara sederhana, sub-pendekatan ini digunakan untuk mendialogkan dan menganalisis produk pemikiran tafsir seseorang.⁴⁹

Sedangkan pendekatan ilmu psikologis adalah suatu pendekatan yang menggunakan sudut pandang psikologi, dengan fokus pada pengamatan terhadap aspek-aspek jiwa manusia. Dalam konteks, pendekatan ini mendasarkan dirinya pada pemahaman mendalam terhadap kondisi jiwa manusia, mencakup perasaan, pikiran, dan perilaku. Dengan menggunakan kerangka ilmu psikologi, pendekatan ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami kompleksitas serta dinamika yang terjadi dalam kehidupan mental seseorang. Dengan demikian, pendekatan psikologis tidak hanya terbatas pada pengamatan, tetapi juga mencakup interpretasi dan pemahaman yang mendalam terhadap berbagai fenomena psikologis. Selain itu, pendekatan ini sering digunakan untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri, mengatasi tantangan mental, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.⁵⁰

3. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian di mana data dikumpulkan dan dianalisis dalam bentuk

⁴⁹ Sahiron Syamsuddin, “Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks Tafsir,” dalam *Jurnal Suhuf*, Vol. 12, No. 1, Juni 2019, 138—139.

⁵⁰ Khairul, Siti Khodija Marbun, “Helfinasyam Batubara, Juliana Putri, Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam,” dalam *Jurnal Al Mahyra*, Vol.2, No.1, April 2021, 23.

kata-kata dan deskripsi.⁵¹ Dalam data kualitatif, penelitian berfokus pada pemahaman tentang fenomena dari apa yang dialami subjek penelitian. Semua itu berupa deskripsi kata dan bahasa, dalam konteks alamiah tertentu dan dengan metode alamiah yang berbeda. Adapun fokus penelitian ini adalah pada penafsiran ayat-ayat yang berhubungan dengan *insecure*, baik dengan definisi dan solusinya di dalam al-Qur'an.

4. Data dan Sumber Data

Adapun data yang akan dicari dan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang telah disesuaikan dengan fokus pada masalah penelitian, yaitu "*Insecure* Perspektif Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam *tafsīr Al-Jailānī*". Untuk memperoleh data dalam suatu penelitian maka diperlukan responden yang dapat dijadikan sebagai sumber data.

Adapun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber asli atau tidak melalui media, sumber data primer dapat berupa opini subjek atau orang secara individu atau kelompok.⁵² Sedangkan Data sekunder dapat digunakan sebagai sarana penghubung untuk memahami masalah yang akan diteliti.⁵³ Data sekunder ini lebih merujuk kepada kajian pustaka serta buku-buku atau sumber sejenisnya yang mendukung penelitian. akan tetapi, tidak semua buku yang diambil dalam data sekunder ini sebagai data pendukung melainkan koleksi buku yang hanya terkait pada masalah penelitian ini.

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir *Al-Jailānī*. Selain itu buku-buku yang membahas seputar makna *insecure* dalam al-Qur'an dan buku lainnya juga

⁵¹ Ninit Alfianika, *Buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia* (Yogyakarta: Depublish, 2018), 22.

⁵² Burhan Bungin, *Analisis Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 52.

⁵³ M. Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Jakarta: Kencana, 2017), 132.

penulis jadikan sebagai sumber data primer, dikarenakan penulis akan meneliti lebih jauh mengenai makna *Insecure*.

Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku, majalah, artikel dan sumber-sumber lain yang dapat peneliti dijadikan sebagai bahan dalam membantu proses penelitian skripsi.

5. Teknik pengumpulan data

Penelitian ini bersifat *Library Research* atau biasa disebut studi kepustakaan. Di sini penelitian yang dilakukan mengandalkan literatur, baik berupa buku, catatan, maupun laporan dari hasil penelitian terdahulu.

I. Sistematika Penelitian

Di tahap ini, peneliti akan menggambarkan secara umum dan sistematika penelitian untuk memudahkan pengetahuan pembaca mengenai penelitian yang diteliti.

Bab pertama, memuat latar belakang untuk mengetahui betapa pentingnya melakukan penelitian ini. Selain itu, peneliti menjelaskan permasalahan yang dihadapi pada saat ini, kemudian batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan metodologi penelitian.

Bab kedua, pada bab ini peneliti menjelaskan terkait dengan konsep *insecure* dan maknanya dalam al-Qur'an dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dibahas secara bahasa, istilah, dan pandangan ahli tafsir.

Bab ketiga, pada bab ini peneliti mengangkat penjelasan mengenai tafsir *Al-Jailānī* secara terperinci meliputi: biografi Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, corak dan juga tafsir ayat-ayat *insecure* dengan mengklasifikasikan ayat-ayat *insecure* sesuai dengan pembahasannya. Hal tersebut akan mempermudah peneliti ketika melakukan analisis pada bab selanjutnya.

Bab keempat, pada bab ini peneliti akan mengangkat dan menganalisis tentang makna *insecure* kemudian membahas ayat-ayat apa saja yang berhubungan dengan *insecure* beserta tafsir, solusi, dan pendapat ahli juga ulama.

Bab kelima, pada bab ini merupakan penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

BAB II

KONSEP DAN TEORI INSECURE

Pada bagian ini, akan membahas secara mendalam mengenai konsep dan teori *insecure*, yang merupakan konsep yang relevan dalam berbagai konteks, termasuk psikologi, dan hubungan interpersonal. Dalam pembahasan ini, akan menjelajahi aspek-aspek kunci dari konsep *insecure* serta teori-teori yang mendasarinya, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas dan implikasi dari perasaan tidak aman (*insecure*).

A. Konsep *Insecure*

Seseorang pasti pernah merasakan bahwa mereka tidak memiliki superioritas dibandingkan dengan orang lain. Hal ini mengakibatkan perasaan kurang percaya diri dan ketidakberanian untuk mengekspresikan diri mereka sepenuhnya. Seseorang dengan kondisi seperti ini sering kali merasa kurang berharga dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang dalam konteks modern sering disebut sebagai “insecure”.

1. Definisi *Insecure*

Secara mendasar, semua orang pernah merasakan *Insecure*. Seseorang yang mengalami *insecure* mungkin menemui kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan yang lebih buruk, selalu ada dorongan untuk menghindari interaksi semacam itu. Hal ini karena individu yang merasa *insecure* kurang memiliki keyakinan diri, merasa cemas, dan tidak ingin menjadi pusat perhatian masyarakat umum.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Inggris Indonesia, *insecuer* ialah rasa tidak aman, gelisah, dan tidak kuat.⁵⁴ Secara harfiah, *insecure* memiliki akar kata dari “secure” yang mencerminkan konsep keamanan, kepercayaan diri, dan perlindungan. Namun, dengan penambahan awalan “in” pada kata tersebut, maknanya berubah menjadi negatif, yang mencirikan perasaan ketidakamanan, kurang percaya diri,

⁵⁴ Kamus Bahasa Inggris Indonesia, diakses pada hari Rabu tanggal 13 September 2023 jam 13.50 WIB.

kecemasan, ketidakyamanan, kegelisahan, dan keraguan terhadap tindakan-tindakan yang diambil.⁵⁵

Pada awalnya, kata *insecure* memiliki asal-usul dari bahasa Latin, yaitu *insecurus* yang pertama kali muncul pada masa Abad Pertengahan, yaitu pada tahun 1640-an. Kata *insecurus* digunakan untuk menggambarkan situasi yang umumnya tidak aman. Setelah itu, sekitar tahun 1917, istilah *insecurus* atau *insecure* mulai digunakan dalam konteks psikologi untuk merujuk pada kondisi jiwa yang tidak aman. Seiring berjalannya waktu, istilah ini menjadi semakin dikenal dan populer, terutama seiring dengan meningkatnya minat dalam bidang psikologi, terutama dalam kaitannya dengan keamanan emosional.⁵⁶

Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan perasaan tidak aman yang dialami oleh seseorang, di mana dunia dianggap sebagai suatu lingkungan yang penuh dengan ancaman, dengan sebagian besar manusia dianggap berbahaya dan egois. Orang yang merasa *insecure* cenderung merasa ditolak dan terasingkan, pesimis, cemas, merasa bersalah, tidak bahagia atau kurang bahagia, egois kurang percaya diri, dan mengalami kecenderungan *neurotik*. seseorang ini berupaya melakukan berbagai cara untuk mencapai perasaan aman (sure).⁵⁷

Ketidakpercayaan pada diri, atau yang biasa disebut sebagai *insecure*, mencerminkan perasaan ketidakamanan atau kegelisahan yang dapat diartikan dalam konteks bahasa Indonesia. Kondisi ini tidak mengenal batas usia, karena dapat dialami oleh seseorang dari berbagai kelompok usia, mulai dari remaja yang sedang mencari identitas hingga orang dewasa yang telah mencapai usia diatas 20 tahun. Meskipun gejala *insecure* terkadang muncul pada orang-orang yang berada di usia 30-an,

⁵⁵ Tri Utami, *A Handbook For Insecurity* (Jawa Tengah: Brilliant, 2021), 4.

⁵⁶ Tri Utami, *A Handbook For Insecurity*, 5.

⁵⁷ Abraham Maslow, "The Dynamic of Psychological Security-Insecurity, Character & Personality: A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies," dalam *Journal of Personality*, 1942, Vol.10, No.4, 344.

namun umumnya dapat diatasi melalui upaya pemahaman dan pengelolaan emosi.⁵⁸

Perasaan *insecure* pada dasarnya merupakan suatu kondisi psikologis yang mampu berdampak pada kesehatan mental seseorang, memunculkan berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Oleh karena itu, penting untuk diingat bahwa hal ini bisa menjadi bagian normal dari pengalaman manusia, asalkan tidak terjadi secara berlebihan atau berlangsung secara konstan. Pemahaman akan kompleksitas dan dinamika ketidakamanan ini dapat membantu individu untuk lebih baik memahami diri mereka sendiri, mejalani proses pertumbuhan pribadi, dan mencari dukungan ketika diperlukan untuk menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental.⁵⁹ Namun demikian, banyak orang mengalami ketidakamanan yang berlangsung terus menerus, yang memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Faktor-faktor itu seperti pengalaman masa kecil, pengalaman traumatis sebelumnya, dan kritikan dari orang lain dapat berperan dalam munculnya ketidakamanan ini. Ketidakamanan yang berlangsung dalam jangka panjang berpotensi memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan resiko terjadinya depresi.⁶⁰

Seperti contoh peristiwa-pertistiwa terkait dengan pandemi COVID-19 yang mencerminkan dampak serius terhadap kesehatan mental masyarakat. Sebagaimana yang terjadi kasus bunuh diri pasien COVID-19 di rumah sakit Surabaya pada Juli 2020 menunjukkan tekanan psikologis yang signifikan akibat hasil swab yang terus positif. Survei kesehatan mental oleh perhimpunan dokter Spesialis Kedokteran jiwa Indonesia PDSKJ menyoroti tingginya tingkat kecemasan, depresi, dan stres pasca

⁵⁸ Wahyu Arya Metta, Indi Sukmawati, Dila Nofalia, Wistina Seneru, "Insecure Menurut Perspektif Agama Buddha," dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol.5, No.2 2023, 4963.

⁵⁹ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, *Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name Karya Alvi Syahrin* (Skripsi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021), 33.

⁶⁰ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," dalam *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, Vol.3, No.2 Februari 2019, 123.

trauma di kalangan responden. Faktor-faktor depresi seperti isolasi, tekanan ekonomi, stres tenaga kesehatan, dan stigma juga memperburuk kondisi psikologis. Adanya pelaksanaan physical distancing menciptakan kecemasan, terutama pada seseorang yang rentan terhadap depresi dan kesendirian. Krisis ekonomi global yang dipicu pandemi meningkatkan risiko bunuh diri, seperti kasus seorang pemuda di Kota Tangerang yang mengakhiri hidupnya karena dampak langsung terhadap pekerjaannya. Selain itu, penurunan pertumbuhan ekonomi di kuartal II 2020 meningkatkan potensi Indonesia masuk ke dalam jurang ekonomi.⁶¹

Sementara itu, dalam buku “Psikologi Agama” Dr. Jalaluddin menyatakan bahwa kesehatan mental dapat dikonseptualisasikan sebagai kondisi psikis yang senantiasa menunjukkan ciri ketenangan, keamanan, dan kebahagiaan. Suatu pendekatan yang dijelaskan untuk mencapai ketenangan batin dalam konteks ini adalah melalui proses penyesuaian diri yang mengimplikasikan penerimaan dan penyerahan sepenuhnya kepada kehadiran ilahi. Pendekatan ini menandakan bahwa kesehatan mental tidak sekedar terpengaruh oleh faktor psikologis semata, melainkan juga terlibat dalam dimensi spiritual yang melibatkan pengakuan dan keyakinan terhadap kekuatan transenden. Dengan mengakomodasi sikap penerimaan dan penyerahan pada kekuatan spiritual, diharapkan individu dapat mencapai ketenangan batin sebagai unsur integral dan kesehatan mental yang holistik dan menyeluruh.⁶²

Ikhsan Bella Persada, seorang psikolog menjelaskan bahwa perasaan *insecure* adalah hasil dari perasaan ketidakamanan yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan atau kurangnya keyakinan pada kemampuan diri seseorang. Umumnya, seseorang merasa *insecure* akan mengalami tingkat kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, sehingga mereka menjadi sangat berhati-hati dalam

⁶¹ Ilham Akhsanu Ridlo, “Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia,” dalam *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vo.5, No.2, 2020, 159.

⁶² Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar* (Bandung: Mizan Pustaka, 2003), 197.

tindakan mereka. Terkadang, bahkan muncul rasa curiga terhadap orang-orang di sekitarnya.⁶³

Kelebihan rasa ketidakamanan bisa menghasilkan masalah serius dalam kesehatan mental dan berdampak secara signifikan pada kesejahteraan seseorang. Saat ini, pemahaman tentang isu ini masih terbatas atau sangat minim, meskipun memiliki pengaruh yang besar bagi kesehatan fisik dan mental individu tersebut. Keadaan saat ini menunjukkan bahwa tingkat *insecure* yang tinggi memiliki potensi besar untuk menyebabkan tekanan pada nasib individu jika tidak segera diatasi dan dikelola.⁶⁴

Berdasarkan informasi di atas, dapat dipahami bahwa perasaan *insecure* mencakup ketidakamanan, kegelisahan, dan kecemasan seseorang, yang kemudian mengakibatkan rendahnya tingkat kepercayaan dan keyakinan pada diri sendiri. Kondisi ini mendorong seseorang untuk merasa perlu menyembunyikan aspek-aspek tertentu dari diri mereka dan berupaya untuk memberikan kesan yang istimewa dimata orang lain. Hasrat ini yang mendorong seseorang untuk selalu berusaha memenuhi harapan yang dipersepsikan dari lingkungan sekitar.

a. Ciri-Ciri *Insecure*

Individu yang mengalami perasaan *insecure* cenderung menilai diri mereka sebagai sasaran ejekan oleh orang lain dan meraskan tidak disenangi oleh lingkungan sekitar. Misalnya, saat berbicara di depan umum seperti dalam situasi presentasi, mereka mungkin merasa takut bahwa mereka tidak akan mampu menjawab pertanyaan dari pendengar.

Orang yang merasakan *insecure* seringkali menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan dalam kasus yang lebih parah, mereka cenderung menghindari interaksi sosial secara keseluruhan. Fenomena ini muncul akibat rendahnya tingkat kepercayaan diri dan dorongan untuk tidak menarik perhatian orang lain. Pada dasarnya, perasaan *insecure* dapat dialami oleh

⁶³ Klik Dokter, “*Tamara Anastasia, Sering Merasa Insecure? Ini Dampak Psikis Yang Bisa Dialami*”, [Sering Merasa Insecure? Ini Dampak Psikis yang Bisa Dialami - KlikDokter](#) diakses tanggal 20 September 2023.

⁶⁴ Wahyu Arya Metta, Indi Sukmawati, Dila Nofalia, Wistina Seneru, *Insecure Menurut Perspektif Agama Buddha*, 4965.

seseorang dari berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam konteks ini, perlu dipahami bahwa kurangnya keyakinan pada diri sendiri dapat membentuk hambatan dalam kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dalam masyarakat.⁶⁵

Perasaan *insecure* sering dikaitkan dengan sejumlah faktor, termasuk hubungan interpersonal dengan diri sendiri, dalam kerangka hubungan pasangan, interaksi sosial, aspek penampilan fisik, maupun dalam konteks pekerjaan. Apabila kita membahas mengenai rasa *insecure* yang bersangkutan dengan diri sendiri, terdapat berbagai ciri-ciri yang dapat diidentifikasi:

a) Merasa Rendah Diri

Individu yang mengalami perasaan *insecure* kerap menunjukkan gejala merasa rendah diri, suatu kondisi yang timbul sebagai akibat dari kurangnya pemahaman diri dan defisit dalam pengembangan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Pada dasarnya, perasaan rendah diri dapat memicu keraguan terhadap kemampuan individu, penilaian terhadap nilai diri, dan penempatan diri dalam interaksi sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini melibatkan pengalaman masa lalu, norma sosial, dan standar yang diterima dalam lingkungan masyarakat. Keterbatasan pemahaman diri dapat menjadi hambatan dalam pengembangan kepercayaan diri, berpotensi berdampak pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal.⁶⁶ Oleh karena itu, peningkatan kesadaran diri dan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri menjadi langkah penting dalam mengatasi perasaan *insecure* dan meraih kesejahteraan psikologis optimal

b) Ketakutan Yang Berlebihan

Tanda lainnya pada individu yang merasa *insecure* adalah ketakutan berlebihan, yang mencakup kecemasan

⁶⁵ Herlina Sari Siregar, "Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku Insecure Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang," dalam *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, Vol.2, No.1, 2022, 227-240.

⁶⁶ Salsabila Anil Jannah, *Makna Insecure Dalam Tafsir Al-Misbah Perspektif Dosen Psikologi UIN Malang* (Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023), 31.

terhadap berbagai hal, termasuk hal-hal sepele yang seharusnya tidak menjadi sumber kekhawatiran. Individu seringkali membawa beban kecemasan yang tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi, bahkan pada hal-hal rutin yang sebenarnya tidak membawa resiko atau ancaman yang signifikan. Kecenderungan ini dapat menjadi hambatan penting dalam kehidupan sehari-hari, mengganggu keseimbangan emosional, dan mengurangi kapasitas individu untuk menanggapi tantangan dengan sikap yang sehat dan proposional. Oleh karena itu, ketakutan berlebihan ini menjadi ciri khas seseorang yang mengalami perasaan *insecure*, menunjukkan perlunya evaluasi dan penanganan akar masalah yang mendasarinya.⁶⁷

c) Merasa Cemas (*Anxiety*)

Ketakutan adalah suatu keadaan emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan pada individu dan sering kali disertai dengan perasaan kehilangan kontrol dan ketidaktenangan. Timbulnya ketakutan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari internal maupun dari faktor eksternal. Penting untuk mengidentifikasi keberadaan ketakutan ini dan mengelolanya dengan optimal.⁶⁸

d) Sering Membandingkan Diri Dengan Orang Lain

Ciri-ciri terakhir seseorang yang memiliki rasa *insecure* adalah kebiasaan seseorang yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain.⁶⁹ Seseorang yang merasa tidak aman cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, percaya bahwa kehidupan orang lain lebih baik. Ironisnya, kebiasaan ini dapat menciptakan pandangan negatif terhadap kehidupan pribadi, merugikan kesejahteraan

⁶⁷ Atrup, Dwi Fatmawati, "Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama," dalam *Jurnal Pinus*, Vol.3, No. 2, Maret 2018, 142.

⁶⁸ Hamim Rosyidi, *Psikologi Kepribadian Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik* (Surabaya: Jaudar Press, 2015), 168.

⁶⁹ Nur Adilla, *Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam* (Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Ranry Banda Aceh, 2022), 16.

mental dan emosional, dan memicu siklus negatif. Penting bagi mereka yang mengalami ketidakamanan untuk mengembangkan pemahaman realistis terhadap kehidupan mereka dan mengimplementasikan strategi konstruktif untuk mengatasi perbandingan yang merugikan tersebut.

Dalam konteks penjelasan mengenai tanda-tanda seseorang mengalami perasaan *insecure* dapat diidentifikasi melalui berbagai gejala psikologi yang umumnya mencakup perasaan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran. Menurut pengetahuan psikologi, gejala-gejala ini dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori yang mencakup aspek fisik, behavioral, dan kognitif.⁷⁰

1) Fisik

Dalam mengidentifikasi tanda-tanda fisik mungkin menunjukkan keadaan ketidakamanan atau kekurangan keyakinan pada diri, beberapa ciri khas dapat diamati. Secara fisik, individu yang mengalami perasaan ini mungkin menunjukkan gejala seperti kegelisahan, kegugupan, kesulitan dalam berbicara, detak jantung yang berdebar atau meningkat, suara yang bergetar, sensasi seakan tercekik atau tertahan, serta reaksi perasaan sensitif atau mudah marah.⁷¹

2) Behavioral

Ciri-ciri perilaku yang dapat terkait dengan perasaan *insecure* melibatkan perilaku menghindar, perilaku melekat, dan ketergantungan pada orang lain. Perilaku ini mencerminkan upaya individu untuk mengatasi atau mengurangi ketidakamanan yang mereka rasakan. Selain itu, terdapat pula perilaku terganggu yang dapat termanifestasi dalam respon yang tidak stabil atau terganggu.⁷²

3) Kognitif

⁷⁰ Nur Adilla, *Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam*, 17.

⁷¹ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 164.

⁷² Nursida Ria, Dewi Lianasari, Astiwi Kurniati, "Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Insecure," dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol.9, No. 1, 2022, 3.

Dari segi kognitif, terdapat ciri-ciri yang mencerminkan pola pikir dan depresi yang muncul pada seseorang yang mengalami kecemasan. Ini mencakup kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal, perasaan terganggu oleh ketakutan atau kecemasan terkait masa depan,⁷³ keyakinan bahwa suatu kejadian mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, rasa terancam oleh orang atau peristiwa yang biasanya dianggap sepele atau tidak mencolok, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, persepsi bahwa segalanya terasa membingungkan dan sulit diatasi, pemikiran yang terus-menerus mengganggu, serta kesulitan dalam berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.⁷⁴

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa tanda-tanda ketidakamanan atau perasaan *insecure* mengemuka dari beberapa ciri-ciri dari *insecure*. *Pertama*, kurangnya kepercayaan diri menjadi faktor utama yang memberikan dampak signifikan dan menghambat kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan atau menghadapi tantangan. *Kedua*, kurangnya interaksi dengan orang lain juga merupakan ciri yang muncul ketika seseorang mengalami *insecure*, individu yang merasa *insecure* cenderung menarik diri dari aktivitas sosial dan kurang berkomunikasi dengan orang lain, seringkali terdiam dalam keheningan. *Ketiga*, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain menjadi manifestasi lain dari ketidakamanan, dimana seseorang cenderung melihat kehidupan orang lain jauh lebih baik atau lebih berhasil, dan yang terakhir, keberadaan ketakutan yang berlebihan menjadi karakteristik lain dari perasaan *insecure*, memunculkan gejala-gejala seperti kegelisahan, kegelapan, dan kecemasan yang signifikan. Dalam kerangka ilmu psikologi, ciri-ciri *insecure*

⁷³ Rahmania Sabil, Rosa Karnita, Perancangan, "Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja," dalam *Jurnal Desain Komunitas Visual*, Vol.10, No.1, 2022, 5.

⁷⁴ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, 164.

dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu fisik, perilaku (*behavioral*), dan kognitif.

2. Penyebab *Insecure*

Perasaan *insecure*, yang dapat menghampiri seseorang bersumber dari dua kategori faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal.⁷⁵ faktor internal, seperti rendahnya kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dapat menyebabkan perasaan *insecure*, termasuk pandangan negatif terhadap diri, perasaan tidak berharga, dan ketidakyakinkan dalam menghadapi tantangan.⁷⁶ Di sisi lain, faktor eksternal juga dapat turut mempengaruhi timbulnya perasaan *insecure*. ini terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa kurang kompeten atau sukses dibandingkan dengan orang tersebut. Adanya persepsi kompetisi dan perbandingan dengan individu yang dianggap lebih sukses, cerdas, atau menarik secara sosial dapat memperkuat perasaan *insecure*.⁷⁷ Tak hanya itu, terdapat fakto-faktor internal lain yang dapat menjadi pemicu perasaan *insecure*, seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sementara itu, faktor eksternal yang turut berperan mencakup aspek pendidikan dan lingkungan.⁷⁸

Menurut psikolog klinis Melanie Greenberg, ada tiga penyebab umum mengapa seseorang bisa merasa *insecure*:

- 1) Rasa *insecure* akibat kegagalan atau penolakan yang baru-baru ini terjadi. Peristiwa baru ini sangat mempengaruhi suasana hati dan pandangan diri kita. Karena ketidakbahagiaan dapat berdampak pada harga diri, kegagalan dan penolakan memiliki pengaruh ganda terhadap rasa tidak percaya diri.

⁷⁵ Nur Adilla, *Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam*, 4.

⁷⁶ Tika Nurul Ramadhani, Flora Grace Putrianti, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir," dalam *Jurnal Spiritis*, Vol.4, No.2, Mei 2014, 25.

⁷⁷ Dina Hazadiyah, Kardinah, Imam Sunardi, "Hubungan antara Kompetensi Dan Kepercayaan Diri Pada Siswa," dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.5, No.2, 668.

⁷⁸ Jumi Adela Wardiansyah, "Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah," dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.1, No.1, 2022, 18.

- 2) Rasa *insecure* yang muncul akibat kecemasan sosial. Ketakutan terhadap penilaian orang lain dapat menyebabkan kecemasan dan mendorong individu untuk menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. Jenis *insecure* ini umumnya didasarkan pada keyakinan yang salah tentang nilai diri.
- 3) Rasa *insecure* yang dipicu oleh perfeksionisme. Beberapa individu memiliki standar yang sangat tinggi dalam segala hal yang mereka lakukan. Namun, kehidupan tidak selalu sesuai dengan harapan. Jika terus menerus merasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena tidak mencapai kesempurnaan, itu dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tidak berharga,⁷⁹

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang menyebabkan perasaan *insecure* pada seseorang sering kali berasal dari pengalaman trauma, pelaku *bullying*, dan kurangnya kasih sayang dari lingkungan sekitar. Individu yang mengalami *insecure* merasa rendah diri, tidak berguna, dan selalu merasa bahwa kehidupan orang lain jauh lebih baik. Mereka juga sering mengalami ketakutan berlebihan, menghambat keterlibatan sosial dan menciptakan isolasi psikologis. Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan akar penyebab, seperti trauma dan perlakuan negatif, sangat penting untuk membantu individu mengatasi perasaan *insecure* serta memulihkan kesehatan mental dan keseimbangan sosial mereka.

3. Dampak Insecure

Ketidakamanan diri atau perasaan *insecure* bukan hanya merupakan aspek emosional pribadi, melainkan juga memiliki dampak yang signifikan pada interaksi sosial dan perkembangan kesejahteraan mental serta fisik individu. Jika individu yang memiliki kemampuan sosial dan keterampilan bergaul yang positif cenderung mengalami kebahagiaan dalam interaksi sosial mereka, yang tercermin dalam kesehatan mental dan fisik yang

⁷⁹ Melanie Greenberg, “The most Common Cause of Insecurity and How to Beat Them”, [The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them | Psychology Today](#) diakses pada tanggal 20 April 2024.

optimal. Sebaliknya, individu dengan tingkat *insecure* yang tinggi, dapat mengalami dampak negatif, termasuk perasaan sedih dan isolasi sosial, yang secara negatif memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, kesejahteraan sosial dan mental seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk berinteraksi secara positif dalam konteks sosial.⁸⁰

Rasa *insecure* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu, yang melibatkan beberapa ciri-ciri, di antaranya:

1) Depresi

Tingkat kecemasan yang tinggi akibat rasa *insecure* yang berlebihan dapat menjadi faktor penyumbang terjadinya depresi. Gejala ini dapat menyebabkan individu menjadi lebih tertutup, merasa sedih, stres, cemas, dan mengalami perasaan rendah diri dibandingkan orang lain.

2) Gangguan dalam aktivitas sehari-hari

Pikiran negatif yang terus-menerus menguasai pikiran dan perasaan individu dapat menghambat jalannya aktivitas sehari-hari. Ini dapat menyebabkan individu kehilangan semangat serta kesulitan bersosialisasi karena kurangnya rasa percaya diri dalam membangun hubungan.

3) Rendahnya harga diri

Individu yang merasa tidak berharga cenderung kehilangan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan sehari-hari, cenderung menyendiri, menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan merasa takut terhadap lingkungan sekitarnya.⁸¹

Perasaan *insecure* dengan gejala yang muncul secara sporadis dianggap normal. Namun, jika perasaan *insecure* ini sering terjadi dan terus berlanjut, maka bisa berdampak buruk bagi orang yang bersangkutan. Dampak tersebut dapat mencakup kecurigaan yang

⁸⁰ Wahyu Aminata, Ainun Ni'matu Rohma, "Studi Pada Mahasiswi Ummul Uia 18-25 Tahun di Kota Samarinda," dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol.11, No.1,2022, 95.

⁸¹ Wahyu Arya Metta, Indi Sukmawati, "Dila Nofalia, Wistina Seneru, Insecure Menurut Perpektif Agama Budha," dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, No.2, 2023, 4966.

berlebihan, gangguan dalam kesehatan fisik dan emosional, tantangan dalam performa kerja, perfeksionisme, dan sebagainya. Maka dari itu, jika seseorang mempunyai keraguan dan kurang yakin terhadap kemampuannya, hal ini dapat digolongkan sebagai *insecure*. Selain itu, individu yang terlalu cemas untuk melakukan suatu hal juga dapat dikategorikan sebagai seseorang yang mengalami perasaan *insecure*.⁸²

Meskipun mengandung dampak negatif, perasaan *insecure* juga memiliki relevansi penting dalam beberapa konteks. Tanpa adanya perasaan *insecure*, seseorang akan merasa puas dengan kondisi dirinya dan kehilangan dorongan untuk mencapai peningkatan diri. Keberadaan *insecure* dapat berperan sebagai refleksi untuk mengidentifikasi kelemahan dan mendorong individu untuk melakukan perbaikan. Oleh karena itu, wajar jika setiap individu mengalami perasaan *insecure* mengingat ketiadaan kesempurnaan. Yang terpenting adalah mengarahkan perasaan *insecure* ke arah yang positif, sehingga setiap individu dapat menghargai dirinya sendiri dan orang lain.⁸³

Berdasarkan berbagai pengertian *insecure* yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dipahami bahwa perasaan *insecure* yang berlebihan atau berlangsung secara terus menerus membawa akibat negative bagi individu. Berbagai dampak melibatkan perasaan rendah diri, adopsi perilaku pasif, gangguan kesehatan mental, peningkatan konflik dalam hubungan interpersonal, dan dampak lain yang dapat menghambat perkembangan individu untuk mencapai potensi maksimalnya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengatasi perasaan *insecure* dan membangun kepercayaan diri yang sehat guna mencapai kesehatan mental yang lebih baik dan membangun hubungan sosial yang lebih positif. Upaya ini melibatkan identifikasi dan penanganan akar penyebab *insecure*, penerapan strategi pembangunan kepercayaan diri, serta penguatan dukungan sosial agar individu dapat berkembang secara holistik dan

⁸² Herlina Sari Siregar, *Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku Insecure Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang*, 229.

⁸³ Cahya Nursila Ajiningrum, "*Insecure Juga Penting*", [Insecure Juga Penting](https://www.kumparan.com) | [kumparan.com](https://www.kumparan.com) diakses tanggal 19 Desember 2023.

mencapai keseimbangan emosional yang positif dalam kehidupannya.

B. Teori Psikologi Tentang *Insecure*

Kata “Psikologi” berasal dari bahasa Yunani *psyche* yang mengacu pada jiwa, dan *logos* yang berarti ilmu pengetahuan. Ini berarti secara etimologis, psikologi adalah bidang ilmu pengetahuan yang membahas segala aspek yang terkait dengan jiwa, meliputi gejala, proses terjadinya, dan faktor-faktor yang menjadi dasar peristiwa tersebut.⁸⁴ Definisi yang lain menyebutkan bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang perilaku, kognisi, emosi, dan motivasi manusia saat berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya. Psikologi adalah ilmu jiwa yang ilmiah, yang scientific. Artinya dalam mempelajari psikologi harus dari sudut ilmu, psikologi sebagai science.⁸⁵

Kata “Psikologi” pertama kali digunakan dalam bahasa Inggris pada sekitar tahun 1600-an untuk menyebut jiwa. Psikologi mula-mula adalah cabang dari metafisika yang membahas jiwa, tetapi ketika unsur jiwa sebagai elemen penting dalam psikologi tak lagi diperhitungkan, mulailah babak positivisme dalam psikologi, seperti dalam psikologi eksperimental dan behaviorisme.⁸⁶ Wundt menyatakan psikologi itu adalah ilmu tentang kesadaran manusia. Dapat diketahui bahwa keadaan jiwa hanya direfleksikan dalam suatu keadaan kesadaran manusia. Jadi, unsur kesadaranlah yang dipelajari dalam psikologi itu.⁸⁷ Banyak juga pakar yang memberikan berbagai definisi tentang psikologi, termasuk diantaranya:

⁸⁴ Khairul, Siti Kholidah Marbun, “Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam,” dalam *Jurnal Al Mahyra*, Vol.02, No.01, April 2021, 40.

⁸⁵ Ishardita Pambudi Tama, Dewi Hardiningtyas, *Psikologi Industri* (Malang: UB Press, 2017), 3.

⁸⁶ Tamami, *Psikologi Tasawuf* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2011), 44.

⁸⁷ Wayan Candra, Gusti ayu Harini, Nengah Sumirta, *Psikologi Landasan Keilmuan Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2017), 1.

1. Charles G. Morris dan Albert a. Maisto, psikologi adalah disiplin ilmu yang secara ilmiah mempelajari perilaku dan proses mental manusia.⁸⁸
2. Clifford T. Morgan, dkk, menjelaskan bahwa psikologi merupakan ilmu yang mengkaji perilaku manusia dan hewan, serta melibatkan penerapan pengetahuan ini dalam menangani masalah manusia.⁸⁹
3. Sarlito W. Sarwono, mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks interaksinya dengan lingkungan.⁹⁰
4. Kartini Kartono menyatakan bahwa psikologi adalah ilmu yang memfokuskan pada perilaku dan kehidupan psikis manusia.⁹¹
5. Fantino (1974) menjelaskan psikologi sebagai penyelidikan ilmiah terhadap mimpi, fantasi, pemikiran, ingatan, keseimbangan, dan sensasi manusia.⁹²

Dapat disimpulkan bahwa psikologi adalah disiplin ilmu yang mengkaji keadaan mental seseorang, termasuk perilaku manusia dan hubungannya dengan diri sendiri atau lingkungan eksternal. Sedangkan dalam Islam, “jiwa” dapat disamakan dengan istilah *an-nafs*, tetapi ada pula yang menyamakan dengan istilah *ar-ruh*, meskipun istilah *an-nafs* lebih populer penggunaannya daripada istilah *ar-ruh*. Psikologi dapat diterjemahkan juga ke dalam bahasa Arab menjadi ilmu *an-nafs* atau ilmu *ar-ruh*. Penggunaan istilah ini memiliki asumsi yang berbeda meskipun ada dalam satu “fakultas” yaitu jiwa.⁹³

Dalam konteks psikologi, perasaan *insecure* merujuk pada respon emosional yang timbul ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dalam aspek-aspek tertentu dalam kehidupannya. Ini sering kali terhubung dengan makna hidup dan

⁸⁸ Charles G. Morris, *Understanding Psychology* (New Jersey: Prentice Hall, 2003), 10.

⁸⁹ Clifford T. Morgan, *Introduction to Psychology* (Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, 1979), 15.

⁹⁰ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 8.

⁹¹ Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1990), 5.

⁹² Tamami, *Psikologi Tasawuf*, 15.

⁹³ Tamami, *Psikologi Tasawuf*, 16.

peristiwa yang dapat membuat individu merasa kurang berharga. Keadaan ini dapat mengakibatkan seseorang menilai diri mereka sendiri dengan cara yang menghasilkan reaksi atau interaksi negatif terhadap harga diri mereka. Ini disebabkan oleh trend saat ini dalam masyarakat yang memandang kekurangan atau kelemahan sebagai sesuatu yang membuat seseorang sulit untuk membela diri, dan sering kali seseorang merasa bahwa kondisi tertentu tidak memenuhi standar khusus yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri.⁹⁴

C. *Insecure* dalam Al-Qur'an

Insecure adalah kondisi emosional dengan gelisah dan penurunan kepercayaan diri, menciptakan perasaan takut dan ketidakamanan. Hal ini muncul dalam berbagai situasi dan tempat ketika seseorang merasa bersalah, malu, rendah diri, atau tidak mampu. Al-Qur'an menjelaskan *insecure* dengan kata *Huzn*, *Khauf*, dan *Halu'a*, yang artinya serupa dengan perasaan sedih, gelisah, takut, dan khawatir. Pembahasan tema ini dibahas dalam firman Allah yaitu :

a. Surah Al-Imrān Ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ لَأَعْلُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

b. Surah Al-Ahzāb Ayat 19

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ جِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَبَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara

⁹⁴ Nova Mardiana, Iyus Yosep, “Efri Widianti, Fenomena *Insecure* Pada Remaja Pandemic Covid-19: Studi Literatur,” dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.10, No.2, 25

mereka kikir untuk berbuat, maka Allah menghapus amalnya, hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.

c. Surah Al-Baqarah Ayat 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.

d. Surah Al-Isra' Ayat 84

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَن هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing." Maka, tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.

e. Surah Ar-Rum Ayat 22

وَمِنَ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ السِّنِّ وَالْوُجُوهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ

Diantara tanda-tanda (kebesaran)-nya ialah penciptaan langit dan bumi, perbedaan bahasa dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berilmu.

f. Surah Al-Ma'arij Ayat 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ ۲۱ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۚ ۲۲ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۚ ۲۳

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. Yang selalu setia mengerjakan shalatnya.

Sebenarnya, masih ada banyak surah dalam al-Qur'an yang menggambarkan dan menjelaskan tema tentang

insecure. Dalam konteks penelitian ini, fokus tertuju pada tiga surah, yaitu Al-Baqarah ayat 216, surah Āli ‘Imrān ayat 139, dan surah Al-Ma’ārij ayat 19-23. Penelitian ini akan menggali makna dan pesan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut, mendalaminya untuk mendapat wawasan tentang bagaimana al-Qur’an mengajarkan pemahaman dan penanganan terhadap perasaan *insecure*.

D. Istilah-Istilah *Insecure* Perspektif Al-Qur’an

Al-Qur’an telah menggambarkan berbagai tingkatan ketidakamanan beserta dampak fisik yang terkait dengannya. Hingga saat ini, literatur psikologi yang ada belum dapat secara substansial melengkapi gambaran yang telah dipresentasikan oleh al-Qur’an, kecuali dengan memberikan beberapa perincian tambahan. Didalamnya, terdapat berbagai dinamika yang memainkan peran penting dalam munculnya gangguan-gangguan tertentu.

Al-Qur’an memperkenalkan gagasan tentang “jiwa” yang damai” (*an-nafsu al-muṭmainnah*). Dalam bahasa Arab, istilah *insecure* (perasaan tidak aman) digambarkan dengan kata-kata seperti *khauf*, *huzn* dan *halu’a*, semuanya mengandung arti khawatir, sedih, dan lemah. Al-Qur’an juga mengandung ayat-ayat yang membahas berbagai aspek seputar perasaan *insecure* termasuk yang berikut:

1. *Al-Khauf* (Takut)

Khauf berasal dari kata *kha*, *waw* dan *fa*, yang mengacu pada perasaan takut dan terkejut. Jadi, jika seseorang mengatakan “aku takut pada si pulan”, itu berarti mereka benar-benar takut kepadanya (*asayaddul khauf*).⁹⁵ Kata *khauf* juga memiliki hubungan dengan kata *khaafa*. *Yakhafu*, *khaufan* yang berarti merasa takut dan terkejut.⁹⁶ Dalam KBBI, *khauf* adalah sebuah kata benda yang merujuk pada perasaan takut atau kekhawatiran. Kekhawatiran itu sendiri adalah perasaan takut, gelisah, atau cemas terhadap sesuatu yang belum pasti. Kata “takut” mencakup rasa gentar menghadapi potensi, kurangnya keberanian, gelisah, dan khawatir. Dengan

⁹⁵ Abi Al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakaria, *Al-Mu’jam Maqayis al-Lughah* (Kairo Dar al-Fikr, 395 H), 230.

⁹⁶ Ikrar, “Konsep Khauf Dalam Tafsir Al-Misbah Telaah atas Pokok-Pokok Pemikiran Tasawuf M. Quraish Shihab,” dalam *Jurnal Mumtas* Vol.2, No.1, 2018, 35.

demikian, *khauf* dapat disederhanakan sebagai perasaan cemas terhadap ketidakpastian.⁹⁷

Kata *khauf* terbentuk dari tiga huruf, yaitu *kha* (خ), *wa* (و), dan *fa* (ف). Kata *khauf* merupakan masdar (kata dasar) dari kata *khafa* (خاف), *yakhafu* (يخاف), *khufan* (خوفا), *khifatan* (خيفة), dan *mukhafatan* (مخافة). Bentuk pelaku *khauf* adalah *khaif*, sedangkan bentuk nahinya adalah *khaf* dengan tambahan huruf “*kha*” di fathah. *khiftu minhu* berarti aku takut padanya. *Khauf* yang secara etimologi memiliki makna seperti takut, khawatir.⁹⁸ Sedangkan menurut istilah menurut Ibnu Manzur, *khauf* didefinisikan sebagai keadaan jiwa yang timbul diduga akibat kedatangan sesuatu yang tidak diinginkan dan kepegian sesuatu yang diinginkan.⁹⁹

Al-Ghazali mengartikan *al-Khauf* (ketakutan) sebagai ekspresi kegelisahan batin yang muncul ketika seseorang khawatir terjadinya sesuatu yang tidak disetujui oleh Allah di masa depan. Menurut al-Ghazali, *al-khauf* berfungsi sebagai dorongan yang mendorong individu untuk berperilaku benar dan menjauhi larangan Allah. *Khauf* juga dianggap sebagai api yang membakar keinginan-keinginan dunia dan menggairahkan ketaatan spiritual kepada Allah Swt.¹⁰⁰ Raghib al-Ishfahāni mengemukakan bahwa *khauf*, secara komprehensif, merujuk pada antisipasi manusia terhadap potensi bahaya atau situasi yang tidak diinginkan, yang didasarkan pada tanda-tanda atau informasi yang dapat diprediks. Al-Ishfahani menyatakan bahwa *khauf* dianggap sebagai manifestasi sifat naluriyah yang senantiasa menyertai manusia dalam setiap waktu dan tempat.¹⁰¹

⁹⁷ Mohd Amir Bin Japri, *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan* (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Tafsir Islam Sumatera Utara), 30.

⁹⁸ Rudi Arigunawan, *Konsep Khauf Dalam Al-Qur'an Kajian tematik Dalam Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al Alusiyy* (Skripsi Universitas Islam Negeri Mataram), 27.

⁹⁹ Ibnu Manzūr, “*Lisan Al arab*”, <https://www.noor-book.com/en/ebook-Lisa%CC%84n-al%CA%BBArab-v-10-pdf> diakses tanggal 20 Desember 2023.

¹⁰⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya Ulum Al-Din* (Beirut, Dar Al-Fikr, 2017), 87.

¹⁰¹ Al-Raghib al-Ishfahāni, *Mu'jam Mufradat Al-Faaz Al-Qur'an* (Beirut: Daar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2004), 180.

Dalam upaya mencari pemahaman tentang makna *khauf* pada masa sekarang, terdapat referensi kata *khauf* dalam puisi-puisi yang ditemukan dalam kitab al-Aghani yang ditulis oleh Abi Al-Faraj al-Asfahanī, seorang sastrawan dan sejarawan Arab terkenal pada abad ke-3 dan ke-4 H yang mendalami sastra Arab kalsik ketika di Bagdad. Ia dengan tekun dan cermat mencatat biografi penyair-penyair Arab klasik, nyanyi-nyanyian, dan tradisi Arab. Menjadikan karyanya sebagai sumber sejarah yang sangat berharga dalam memahami kesusastraan Arab klasik. Salah satu contoh syair yang dimaksud adalah sebagai berikut:¹⁰²

قالَت وَعَيشِ أَخِي وَنِعْمَةَ وَالِدِي ... لِأَنَّ تَبَهَّنَ الْحَيِّ إِنْ لَمْ تَخْرُجْ
فَخَرَجَتْ حَوْفَ يَمِينِهَا فَتَبَسَّمَتْ ... فَعَلِمْتُ أَنَّ يَمِينَهَا لَمْ تَخْرُجْ

Dia mengingatkan saya tentang kehidupan saudara saya dan kenikmatan orang tua saya, sebagai sebuah peringatan tentang apa yang mungkin terjadi jika saya meninggalkannya. Kemudian, saya pergi dengan perasaan takut terhadap janji yang telah diucapkan, namun dia tersenyum,. Akhirnya, saya menyadari bahwa janjinya tidak mengandung kesalahan apapun.

Dari dua nyair yang telah disebutkan diatas, terdapat indikasi tentang makna kata *khauf* adalah ketakutan terhadap sesuatu yang berpotensi membuat seseorang tidak merasa bahagia atau takut kehilangan sesuatu yang berharga.¹⁰³ Dalam al-Qur'an istilah *khauf* disebutkan dalam berbagai bentuk derivasinya sebanyak 124 kali, tersebar di 117 ayat, dan termasuk dalam 41 surah.¹⁰⁴ Contoh lafadz *khauf* dalam firman Allah yaitu:

¹⁰² Nur Umi Lutfhiana, Nur Huda, "Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur'an Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu," dalam *Jurnal Al-Itqan*, Vol.3, No.2, 2017, 100.

¹⁰³ Nur Umi Lutfhiana, Nur Huda, *Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur'an Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu*, 120.

¹⁰⁴ Muḥammad Fuād Abdul Bāqī, *Mu'jam al Mufahras li Alfādzil Qur'ān al Karīm*, 246-248.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *sesungguhnya orang-orang berkata, “Tuhan Kami adalah Allah Swt.,” 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,”* (Q.S. Fussilat/41 [6]:30).

2. *Al-Huzn* (Sedih)

Kata *al-Huzn* merupakan bentuk masdar dari “*hazana-yahzanu-huznan wa hazanan*”, yang berarti perasaan sedih, duka cita dan kesedihan (antonimi dari kegembiraan). Menurut al-Ishfahāni, *al-Huzn* adalah realitas kehidupan yang dapat menimbulkan perasaan sedih. Berbeda dengan Quraish Shihab, ia memaknai *al-Huzn* sebagai kekeruhan akibat jiwa sesuatu yang menyakitkan. Sesuai dengan makna ini, *al-Huzn* yang disebutkan dalam al-Qur’an tidak kurang dari 42 kali memiliki beragam makna sesuai dengan konteks kata kalimatnya.¹⁰⁵

Dalam bahasa Arab kata *al-Huzn* atau *al-Hazan* memiliki makna bagian dari tanah yang keras. Terkadang ia diartikan tanah yang kasar dan juga jiwa yang kasar karena terjadinya kesedihan. Kata-kata ini adalah lawan dari *as-surur* (gembira). Perasaan sedih dapat muncul ketika seseorang kehilangan orang terdekatnya, barang berharga, mengalami bencana, ketidakberdayaan, keterpurukan atau hal-hal yang memicu munculnya kesedihan, atau gagal dalam menjalankan tugas penting.¹⁰⁶ Seperti contoh orang tua akan merasa sedih ketika anak-anak mereka jauh atau mengalami kejadian yang buruk. Dalam al-Qur’an, contohnya adalah ketika ibu musa merasa

¹⁰⁵ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, *Mu’jam al Mufahras li Alfādzil Qur’ān al Karīm*, 253-254.

¹⁰⁶ Febrina Arisha, *Sahabat Al-Qur’an Jadikan Al-Qur’an Sebagai Obat dan Penghapus Kesedihan* (Yogyakarta: Laksana, 2019), 15.

sedih karena putranya jauh darinya setelah dimasukkan kedalam kotak dan dihanyutkan ke sungai.¹⁰⁷

maka Kami kembalikan Musa kepada Ibunya, supaya senang hatinya dan tidak berduka cita dan supaya ia mengetahui bahwa janji Allah itu adalah benar, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya (QS al-Qashash :13).

Para psikolog menggolongkan kesedihan yang sering dialami manusia menjadi dua jenis: *Pertama*, kesedihan naluriah. Kesedihan naluriah (fiitrah) bisa berupa sempitnya dada, merasa sedih, dan berkecil hati. Kesedihan ini dapat menimpa setiap orang pada segala umur dan tingkatan, seerta dapat terjadi berulang kali tergantung kondisi yang dialami. Rasa yang dialami akibat kesedihan jenis ini pun berbeda-beda pada masing-masing orang, tergantung kondisi kejiwaannya serta kuat lemahnya tekad yang ada pada dirinya. *Kedua*, kesedihan jenis penyakit. Yang dimaksud disini adalah kondisi kejiwaan tidak sehat yang dialami seseorang. Tingkat kepedihan akibat kesedihan jenis ini dan masa berlangsungnya berbeda-beda antara satu dan lain orang. Ia dapat menimbulkan akibat-akibat¹⁰⁸ yang mempengaruhi perasaan, pikiran, fisik, mental, dan perilaku.).¹⁰⁹ Kata ini juga terdapat juga dalam surah Āli ‘Imrān ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ لَأَعْلُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

¹⁰⁷ Muhammad Najih, *Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Sedih Menurut Fakhr Ad-Din Ar-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019), 29.

¹⁰⁸ Sulaiman Bin Muhammad bin Abdullah Al-‘Utsaim, *Resep Mengatasi Kesedihan*, 23-25.

¹⁰⁹ Sulaiman Bin Muhammad bin Abdullah Al-‘Utsaim, *Resep Mengatasi Kesedihan* (Riyadh: lontar Mediatama, 2017), 19.

3. *Al-Halu'a* (Gelisah)

Kata *halu'a* berasal dari akar kata hali'a-yahla'u-hala'an yang memiliki gelisah.¹¹⁰ *Halu'a* dapat diartikan sebagai sikap kikir dan juga diterjemahkan sebagai manifestasi dari perasaan kesedihan yang mendalam.¹¹¹ Dari sudut pandang lain, *halu'a* diartikan sebagai keadaan ragu, kegelisahan, ketidakpastian, ketidaksabaran, dan keinginan yang berlebihan.¹¹² Keinginan yang meluap ini memunculkan ketidakstabilan dan keseimbangan pada manusia ketika ia dihadapkan dengan situasi buruk, menyebabkan enggan memberikan kebaikan saat ia memperolehnya, dan cenderung memprioritaskan kepentingan pribadinya di atas kepentingan orang lain. Pengecualian terjadi jika ia merasa bahwa memberikan kebaikan akan membawa keuntungan yang lebih besar baginya.

Dalam penafsiran al-Alusi, terdapat penjelasan bahwa konsep *halu'a* merujuk pada respons seseorang terhadap kesulitan, di mana seseorang tersebut meluapkan keluh kesah saat dihadapkan dengan kesulitan, dan sebaliknya, menunjukkan sifat kekikiran yang sangat mendalam ketika mendapatkan kebaikan. Sifat keluh kesah dianggap sebagai karakteristik alamiah manusia. *Al-halu'a* didefinisikan sebagai seseorang yang mengalami kecemasan dan kepanikan yang berkelanjutan saat menghadapi situasi bencana.¹¹³ Quraish Shihab menjelaskan bahwa manusia pada hakikatnya memiliki sifat *halu'a* yang mencerminkan gelisah dan kemarahan yang intens ketika dihadapkan dengan kesulitan, dan bersikap kikir ketika diberi kebaikan dan kemudahan.¹¹⁴ Kalimat هلع yang berasal dari pola ع ل ه

¹¹⁰ Amira Fauziah, ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, "Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu'a, dan Huzn)," dalam *Jurnal Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, Vol. 1, No.2, 2023, 9.

¹¹¹ M. Wahid Nasruddin, *Gangguan Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Psikologis)* (Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 51.

¹¹² Ibnu Manzūr, "*Lisan Al arab*", diakses dari <https://www.noor-book.com/en/ebook-Lisa%CC%84n-al%CA%BBArab-v-10-pdf> pada 21 Desember 2023.

¹¹³ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūḥ Al-Ma'anī*, jil 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1994), 69.

¹¹⁴ Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2017) jil.2, 227.

dalam al-Qur'an hanya muncul sekali, yaitu dalam surah al-Ma'ārij ayat 19 sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah (Q.S Al-Ma'ārij (22):19)

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat memahami bahwa al-Qur'an tidak secara khusus merujuk pada kegundahan, ketakutan, dan kecemasan yang merupakan masalah-masalah yang muncul selama fase *insecure* seseorang. Meskipun demikian, bahasa Arab memiliki konsep-konsep tertentu, diantaranya istilah *muradif* yang mengidentifikasi bahwa satu konsep dapat memiliki beberapa arti kata, sedangkan lawan kata *muradif* adalah *musytarak*, yang menunjukkan bahwa satu kata dapat memiliki beberapa makna. Oleh karena itu, kasus-kasus *insecure* seperti ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan dibahas dalam al-Qur'an melalui berbagai padanan kata karena termasuk dalam kategori *muradif*.

BAB III

SYEKH `ABD AL-QĀDIR AL-JAILĀNĪ DAN TAFSIR AL-JAILĀNĪ

Bagian ini akan menguraikan mengenai biografi, mendalami pemahaman tokoh sejarah yaitu Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, dan memaparkan profil, karakteristik, sumber penafsiran, serta signifikansi dari kitab tafsir *Al-Jailānī* yang melibatkan sudut pandang dan interpretasi khususnya.

A. Biografi Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī

Mempelajari pemikiran seseorang tidak hanya mencakup pengungkapan ide atau gagasan, tetapi juga mencoba memahami sejarah kehidupannya. Mengetahui biografi seseorang memberikan warisan, lingkup, dan proses pembentukan pemikirannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti akan secara rinci menjelaskan latar belakang hidup Syekh Abdul Qādir.

1. Riwayat Hidup

Beliau adalah Syekh `Abd al-Qādir bin Abī Šālih Musā bin `Abdillah al-Jaylī bin Yahyā Az-Zāhid bin Muhammad bin Dāwud bin Musā bin `Abdillah al-Mahdī bin Ḥasan al-Muthannā bin Ḥasan bin `Alī bin Abī Ṭālib.¹¹⁵ Terdapat perselisihan di antara para penulis biografi mengenai nasabnya. Meskipun terdapat perbedaan pendapat, beliau umumnya diyakini memiliki garis keturunan yang dapat ditelusuri hingga ke Ḥasan bin `Alī bin Abī Ṭālib, cucu Rasulullah Saw. Meski demikian, sebagian ulama lain berpendapat bahwa nasabnya dapat bersambung hingga Husayn bin `Alī.¹¹⁶

Ibunya, Fāṭimah binti as-Sayyid Abdullah Aṣ-Šawmi'ī Az-Zāhid adalah seorang As-Sayyidah Asy-Sharīfah yang memiliki keturunan dari Al-Husayn ra. Syekh `Abd al-Qādir Al-Jaylānī Menjelaskan dalam bukunya, *Futuh al-Ghaib*, bahwa nasab ibunya bersambung hingga Husayn bin `Alī ra. Meski begitu,

¹¹⁵ Abdul Qādir Al-Jailānī, *Fathur Rabbāni wa al-Faidh ar Rahman*, (Dar al-Rayyan li al Turast), 5.

¹¹⁶ Abdul Qādir Al-Jailānī, *Fathur Rabbāni wa al-Faidh ar Rahman*, 21.

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī sendiri tidak pernah terlalu memperhatikan masalah ini, dan ia tidak suka menonjolkan dirinya. Sebaliknya, beliau cenderung bersikap tawadhu dan zuhud terhadap nasab dan gelarnya.¹¹⁷ Sementara itu dari pihak ayah, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī berasal dari keturunan Sayyidina Hasan, cucu Nabi Muhammad Saw. Beliau juga dilahirkan dalam lingkungan keluarga yang hidup sederhana dan penuh keberkahan. Kakeknya, Sayyid `Abdul Saumi, dikenal sebagai seorang sufi terkemuka pada masanya.¹¹⁸

Menurut garis keturunan beliau yang bernama Muhammad Fāḍil Jaylānī al-Ḥusaynī, syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī seorang figur ulama dan sufi yang memegang peranan penting dalam sejarah Islam, dilahirkan pada tahun 470 H dan meninggal pada tahun 561 H. Jika dinyatakan dalam kalender masehi, rentang usia beliau dapat diperkirakan mencapai 88 tahun, atau secara konkret antara tahun 1077 hingga 1165 M.¹¹⁹ `Abd al-Qādir Al-Jailānī, lahir di daerah Jaelan terletak di sebelah selatan laut Kaspia Iran. Wilayah yang memicu berbagai variasi penamaan, seperti Jilan, Gailan, Gilan, Kailan, hingga Kilan. Keberagaman istilah ini menyiratkan kompleksitas geografis dan linguistik dalam mendeskripsikan tempat kelahirannya. Meskipun demikian, semua variasi penamaan ini merujuk pada satu wilayah atau kawasan tertentu yang secara geografis termasuk dalam teritori Iran.¹²⁰

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dikenal dengan berbagai julukan yang mencerminkan kedudukannya dalam dunia ilmu agama. Salah satu julukan yang melekat padanya adalah *al-Imām*, sebuah gelar yang konon hanya diberikan kepada

¹¹⁷ Said bin Musfir al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī* (Bekasi: Darul Falah, 2011), 14.

¹¹⁸ Muhammad Sholikhin, *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), 8.

¹¹⁹ Sunganto, *Kitap Tafsīr Al-Jailānī Menyelami Lautan Hikmah dan Makna Dari Tafsir Sufi Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī* (Yogyakarta: Araska, 2018), 4.

¹²⁰ Sunganto, *Kitap Tafsir Jailani Menyelami Lautan Hikmah dan Makna Dari Tafsir Sufi Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*, 3.

seseorang yang memiliki keahlian luar biasa dalam suatu bidang ilmu. Selain itu, beberapa julukan lain seperti *Al-Bāz Al-Ashhāb* (merak kelabu) dan masih banyak julukan lainnya.¹²¹

Pada masa kecilnya, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī mengalami cobaan berat ketika ayahnya dipanggil oleh yang kuasa, yang menjadikannya seorang anak yatim. Fase awal hidupnya dihabiskan bersama ibunya, dan ketika memasuki masa remaja, ia menunjukkan tekad yang kuat untuk mengejar pengetahuan dengan pergi ke Bagdad. Pada tahun 488 H, tekadnya mengantarkannya meraih impian tersebut, membuka pintu perjalanan intelektual dan spiritualnya yang kemudian membentuk jatidiri dan kontribusinya dalam dunia keilmuan serta keagamaan.¹²²

Sejak usia dini, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī telah menunjukkan karakter remaja yang rajin beribadah, saleh, bertakwa, dan zuhud terhadap dunia, dengan fokus utama pada akhirat. Ia juga memiliki obsesi untuk memahami dengan rinci ushul dan cabang syariat. Meskipun di Jailan pada saat itu tidak ada seseorang yang dapat memenuhi keinginannya dan memuaskan rasa hausnya terhadap ilmu syariat, `Abd al-Qādir Al-Jailānī berkeputusan untuk pergi ke Bagdad, pusat kemajuan Islam.¹²³ Pada masa itu penduduk Jailan didominasi oleh penganut mazhab Hanbali, setelah sunnah suci meraih kemenangan di bawah perlindungan Imam Aḥmad bin Ḥanbal. Kemenangan ini menciptakan reputasi `Abd al-Qādir Al-Jailānī sebagai pembela Sunnah dan memperoleh simpati di seluruh dunia Islam dan menarik banyak pengikut.¹²⁴

¹²¹ Mohamed Fadil Al-Jailani Al-Hasani, *Biografi Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī* (Depok: Keira Publishing, 2016), 77.

¹²² Abdul Qādir Al-Jailānī, *Futuhul Ghaib Kitab Pembuka Rahasia Kegaiban* (Jakarta: PT Qaf Media Kreativa), 9.

¹²³ Abdul Razak Al-Kailani, *Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī Guru Para Pencari Tuhan* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), 93.

¹²⁴ Mohamed Fadil Al-Jailani Al-Hasani, *Biografi Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*, 83.

Dalam perjalanan ruhaniahnya, fokus yang terlalu mendalam pada upaya spiritualnya menyebabkan dia hampir melupakan tanggung jawabnya untuk menikah. Bahkan, hingga mencapai tahun 521 H pada usia 51 tahun, pemikiran mengenai pernikahannya tidak pernah muncul dalam pikirannya, karena dia memandang pernikahan sebagai suatu penghalang dalam pencapaian tingkat spiritualitas yang diinginkannya. Meskipun demikian, dalam ketaatan terhadap sunah Rasulullah, pada usia senja, beliau akhirnya memutuskan untuk menikah dan memiliki empat istri yang saleh. Dari pernikahan tersebut, dia diberkahi dengan kehadiran empat puluh sembilan anak, di mana dua puluh di antaranya adalah laki-laki dan sisanya perempuan. Dari keempat puluh sembilan anak tersebut, empat di antaranya dikenal atau dianggap sebagai yang termasyhur:

- a) Syekh Abdul Wahab, beliau merupakan putra tertua yang merupakan seorang alim besar, beliau tidak hanya meneruskan serta mengelola madrasah yang didirikan oleh ayahnya yang telah meninggal, melainkan juga memegang peran sebagai pemimpin di sebuah lembaga negara terkemuka.
- b) Syekh Isa, seorang guru dalam bidang hadis dan seorang hakim yang besar, beliau juga terkenal sebagai penyair dan menetap di Mesir hingga akhir hayatnya.
- c) Syekh Abdul Razak, seorang ulama dan pakar hadis yang mewarisi kecenderungan ayahnya yang terkenal di Bagdad.
- d) Syekh Musa, yang berhijrah ke Damaskus sampai akhir hidupnya.

Adapaun keturunan Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī yang masih hidup hingga saat ini adalah:

- a) Muhammad Fāḍil Al-Jaylānī, beliau merupakan cucu ke-25 dari syekh `Abd al-Qādir al-Jaylānī yang bersal dari turki. Beliau berperan penting dalam menggali karya-karya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jaylānī sejak tahun 1977 hingga sekarang. Pencapaiannya termasuk menemukan manuskrip *Tafsir al-Jaylānī* yang merupakan tafsir al-

Qur'an 30 juz di perpustakaan Vatikan setelah menghilang selama 8 abad.

- b) Afifuddin Al-Jaylāni, beliau merupakan keturunan ke-19 langsung dari Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dan keturunan ke-33 dari Nabi Muhammad Saw. Saat ini, beliau tinggal di Kuala Lumpur, Malaysia.
- c) Sayyid Hāshim ad-Dīn Maṣṣūr ad-Dīn al-Jaylānī adalah keturunan ke-18 dari Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dan juga merupakan keturunan ke-27 dari Nabi Muhammad Saw. Pada tahun 2014, beliau mengunjungi Indonesia atas undangan Dahlan Iskan, yang saat itu menjabat sebagai Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN). Beliau juga dikenal sebagai murid spiritual dari Sayyid Hāshim ad-Dīn Maṣṣūr ad-Dīn al-Jaylānī.
- d) Syekh `Umar bin Ḥāmid Al-Jaylānī juga keturunan yang berdomisili di Mekkah. Selain aktif dalam menyampaikan ilmu melalui forum pengajian, beliau juga tekun dalam mengembangkan ilmunya dalam bentuk tulisan. Karya tulisannya meliputi kitab-kitab seperti *at-Tadhkīr wa Ḥājat an-Nās Ilayha*; *Khulāṣat al-Khabar* dan syarah terhadap kitab *Safīnat an-Najāh*. Beliau juga menjabat sebagai anggota Majelis Umara di Universitas Al-Ahgaff, serta menjadi salah satu pendiri dan donatur utama di Universitas terkemuka di Hadramaut.¹²⁵

2. Riwayat Pendidikan

Kehidupan `Abd al-Qādir Al-Jailānī selama masa pembelajaran tidak begitu dikemukakan secara detail dalam sumber-sumber biografinya. Namun, perjalanan intelektualnya dimulai sejak ia pindah ke kota Baghdad pada tahun 488 H/1095 M,¹²⁶ yang pada masa itu menjadi ibu kota dunia Islam dan merupakan pusat ilmu pengetahuan Islam. Segala pakar dari

¹²⁵ Alfi Arifian, *Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī Sebuah Biografi* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), 5-6.

¹²⁶ Said bin Musfir al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*, 16.

beragam ilmu berkumpul di kota tersebut. Al-Jailānī menjelajahi lembaga-lembaga fikih dan berpartisipasi dan forum-forum kajian hadis. Waktu yang dihabiskannya ditujukan untuk mendalami berbagai cabang ilmu.¹²⁷ Dalam perannya sebagai seorang ulama terkemuka dalam ilmu Islam Al-Jailānī menunjukkan kemampuan untuk menafsirkan ajaran-ajaran Islam melalui pendekatan tradisional yang menekankan dimensi spiritual. Bahkan, ia muncul sebagai salah satu ulama sufi pertama dalam sejarah Islam yang berhasil mendapatkan pengikut yang signifikan.¹²⁸

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī mendedikasikan dirinya untuk mengejar ilmu selama periode waktu mencapai 32 tahun. Selama masa ini, beliau mendalami berbagai disiplin ilmu syariat sebelum akhirnya melibatkan diri dalam kegiatan pengajaran dan memberikan nasihat, dimulai sejak tahun 520 H.¹²⁹ Dalam perjalanan menuntut ilmu, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī mendalami berbagai bidang keilmuan, termasuk ilmu fikih, ilmu tafsir, ilmu khilaf (ilmu yang berkaitan dengan perselisihan para ulama), ilmu usul (kalam/teologi), ilmu Nahwu, ilmu Konjungasi, ilmu Balaghah, Logika, dan Tasawuf. Pada masa itu, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menghadapi sejumlah tantangan yang kompleks, baik dalam menghadapi kesulitan hidup maupun mengatasi keterbatasan serta penderitaannya akibat kekurangan.¹³⁰ Walaupun dihadapkan pada ujian tersebut, tekadnya tetap kokoh, dan hal ini tidak mengurangi semangatnya untuk menghadapi segala rintangan demi mengejar ilmu. Setelah berhasil menguasai berbagai bidang ilmu, Al-Jailānī memulai pendirian madrasah keilmuan dan menyelenggarakan majelis-

¹²⁷ Shalih Ahmad al-Syami, *Mawa'idz al-Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*, terj. Syarif Hade Masyah dan Tatam Wijaya (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2008), 25.

¹²⁸ Wijayanto Suud, Khairul Anam, *100 Muslim Paling Berpengaruh Sepanjang Sejarah* (Jakarta: Noura Book, 2012), 186.

¹²⁹ Said bin Musfir al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*, 17

¹³⁰ Ali Muhammad Al-Shallabi, *Biografi Imam Al-Ghazali dan Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī* (Jakarta: Ummul Qura, 2015), 177.

majelis yang bertujuan memberikan nasihat kepada para pelajar, yang di mulai pada tahun 520 H.¹³¹

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menuntut ilmu dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan. Diantara guru-guru beliau yang memberikan ilmu Qira'at, tafsir, Hadits, Fikih, Syariat, dan Tarekat adalah:

- 1) Abū al-Wafā' `Alī bin `Aqīl al-Ḥanbalī
- 2) `Ali Abū Zakariya Yaḥyā bin `Ali at-Tabrīzī
- 3) Abū Sa'id Muhammad bin `Abd al-Karīm bin Khashisya
- 4) Abū an-Na'im Muhammad bin `Ali bin Muhammad
- 5) Abū Sa'id bin Mubārak al-Makhzūmī
- 6) Abū al-Khayr Hammād bin Muslim ad-Dabbās.
- 7) Abū al-Khaṭṭāb Mahfūdh al-Kaludzānī al-Ḥanbalī

Salah satu guru beliau dalam bidang adab yang merupakan seorang alim besar terkemuka pada zamannya yaitu al-Allāmah Zakariya at-Tabrīzī. Adapun guru-guru beliau dalam ilmu fikih dan ushul Fikih adalah:

- 1) Syekh Abū Wafā' bin `Aqīl al-Ḥanbalī
- 2) Abū Ḥasan Muhammad bin al-Qāḍī Abū Ya'la Muhammad bin Husayn bin Muhammad al-Farrā' al-Hanbalī
- 3) Al-Qāḍī Abū Sa'id al-Mubārak bin `Ali al-Makhzūmī al-Hanbalī

Dalam bidang Hadits beberapa ulama yang menjadi guru beliau adalah:

- 4) Sayyid Abū Barakāt Ṭalḥah al-`Aqūlī
- 5) Abu an-Na'im Muhammad al-Isfahānī
- 6) Abū Gālib Muhammad bin Ḥasan al-Baqillānī
- 7) Abū Muhammad Ja`far bin Aḥmad bi al-Ḥusayni
- 8) Sayyid Muhammad Mukhtār al-Hāshimī
- 9) Sayyid Abū Mansūr `Abd ar-Raḥmān al-Qaz'az
- 10) Abū al-Qāṣim `Ali bin Aḥmad Ban'an al-Karkhī.¹³²

¹³¹ Muhammad Haikal Fadhil, *Penafsiran Simbolik Jihad Perspektif Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*, (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah), 42.

¹³² Alfi Arifian, *Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī Sebuah Biografi*, 43.

Aktivitas pengajaran dan nasihat yang dilakukan `Abd al-Qādir Al-Jailānī, bersama dengan kehadirannya di berbagai sekolah, menjadi faktor pendorong utama di balik pertumbuhan jumlah murid-muridnya dan kelahiran sejumlah ulama yang ahli dalam berbagai bidang keilmuan. Meskipun tidak dijabarkan secara rinci tentang jumlah murid yang beliau ajar, dalam biografi yang ditulis oleh Ibnu Al-Jawzī dalam *al-Muntaẓim*, ia menyatakan bahwa isyarat cukup digunakan untuk menggambarkan penerimaan besar terhadap beliau dan banyaknya orang yang mengalami perubahan positif di hadapannya. Hal ini dikarenakan pengalaman panjangnya sebagai penasihat dan guru sepanjang hidupnya hingga beliau wafat.¹³³ Adapun beberapa muridnya antara lain:

- 1) Al-Qāḍī Abū Maḥāsin `Umar bin `Alī bin Haddār Al-Qurayshī
- 2) Taqī ad-Dīn Abū Muhammad Abd al-Gānī bin `Abd al-Wāḥid bin `Alī bin Surūr Al-Maqdīsī
- 3) Muwaffiq ad-Dīn Abū Muhammad `Abdullah bin Aḥmad bin Muhammad bin Qadāmah Al-Maqdisī¹³⁴
- 4) Abd al-Gānī bin `Abd al-Wāḥin al-Muqaddasī (penyusun kitab *Umdat al-Aḥkam fī Kalāmī Khayr al-Anām*)
- 5) Imam al-Qudwat al-Syekh `Abd Amr bin Marzūq bin Ḥāmid bin Salāmah al-Qurayshī
- 6) Syekh Abū Faṭḥ Naṣr al-Munā
- 7) Syekh Abū Muhammad bin Uthmān al-Baqqāl
- 8) Imam Abū Hafṣ `Umar bin Naṣr bin `Alī al-Ghazālī
- 9) Syekh Muhammad bin al Kizān.¹³⁵

`Abd al-Qādir Al-Jaylānī adalah penulis dari berbagai karya yang sangat bermanfaat bagi masyarakat. Ini mencerminkan kedalaman dan keluasan pengetahuannya dalam bidang fikih,

¹³³ Said bin Musfir al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*, 24.

¹³⁴ Said bin Musfir al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qādir Al-Jailani*, 27.

¹³⁵ Abdul Razak Al-Kailani, *Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī Guru Para Pencari Tuhan*, 278.

tauhid, tasawuf, akhlak, hadist, tafsir, dan disiplin ilmu lainnya. Beberapa karya tulis beliau antara lain:

- 1) *Tafsir Al-Jaylānī*,
- 2) *Al-Fatḥ ar-Rabbānī wa al-Fayd ar-Raḥmānī*
- 3) *Aṣ-Ṣalāh wa al-Awrād*
- 4) *Ar-Rasā'il*
- 5) *Al-Gunyah li Ṭālib Ṭarīq al-Ḥaqq*
- 6) *Al-Diwān*
- 7) *Sirr al-Asrār fī mā Yahtāj ilayh al-Abrār*
- 8) *Sirr al-Asrār*
- 9) *Jalā' al-Khaṭīr*
- 10) *Al-Amr al-Muḥkām*
- 11) *Uṣūl al-Siba'*
- 12) *Al-Mukhtaṣar fī 'Ulūm ad-Dīn*
- 13) *Uṣul ad-Dīn*.¹³⁶
- 14) *Yawākīt al-Ḥikam*
- 15) *Al-Mawāhib ar-Raḥmāniyyah wa al-Futūḥ ar-Rabbāniyyah fī Marātib al-Akhlāq as-Sāniyya wa al-Maqāmāt al-'Irfāniyyah*
- 16) *Al-Fuyūdāt ar-Rabbāniyyah fī al-Awrād al-Qadariyyah*
- 17) *Bahjat al-Asrār*
- 18) *Aurad Syekh 'Abdul Qādir*
- 19) *Maḥfuzāt*
- 20) *Khamsah 'Ashara Maktūbā*.¹³⁷

B. Kitab Tafsir Al-Jailānī

1. Profil Kitab

Tafsir ini berjudul *Tafsir Al-Jailānī* seperti yang terlihat pada sampul depan cetakannya, hal ini menunjukkan bahwa tafsir ini dinisbatkan kepada Syekh 'Abd al-Qādir Al-Jailānī. Meskipun begitu, dalam pengantar cetakan tafsir ini, editor mencatat bahwa sebenarnya judul asli kitab ini adalah "*Al-Fawātiḥ al-Ilāhiyyah*

¹³⁶ Abdul Qādir Al-Jailānī, *Fathur Rabbāni wa al-Faidh ar-Raḥman*, 9.

¹³⁷ Nasrun Gayo, *Biografi Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*, Diakses dari [Biografi Syekh Abdul Qadir Al-Jailani | PDF \(scribd.com\)](https://www.scribd.com), pada 23 Desember 2023.

wa al-Mafātīh al-Gaybiyyah al-Muwaḍḍiḥah li al-Kalim al-Qur'āniyyah wa al-Hikam al Furqāniyyah.” Kitab ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1998 oleh markaz al-Jilānī al-Buḥūth al-`Ilmiyyah wa Ṭab`a wa al Nashr di Istanbul, Turki.¹³⁸

Muhammad Fāḍil Al-Jailānī, selaku editor Tafsir *Al-Jailānī*, melakukan upaya besar dalam menemukan manuskrip tafsir tersebut. Dengan melakukan ekspedisi pencarian di 50 perpustakaan resmi dan perpustakaan pribadi di 20 negara, termasuk kunjungannya ke Vatikan di Italia.¹³⁹ Muhammad Fadhil berhasil melacak keberadaan naskah Al-Jailānī. Pencarian ini mencakup penelusuran dokumen terkait Al-Jailānī dalam katalog perpustakaan. Sebuah penemuan yang signifikan terjadi di Vatikan, di mana gelar “sang Filosof Islam” dan “Syekh al-Islam wa al-Muslimin” ditemukan, dan gelar-gelar ini tidak ditemukan di tempat lain selain di Vatikan.¹⁴⁰

Dalam proses penerbitan Tafsir *Al-Jailānī*, Muhammad Fadhil menggunakan naskah-naskah tumpulannya. Manuskrip dari naskah-naskah tersebut terbagi menjadi beberapa jenis yaitu: *Pertama*, Naskah asli tulisan tangan Al-Jailānī. *Kedua*, naskah di India, kurang satu juz, yang ditulis pada tahun 622 H atau 61 tahun pasca Al-Jailānī wafat. *Ketiga*, naskah “alif” sebagai rujukan pertama. *Keempat*, naskah “ba” digunakan sebagai sumber sekunder. *Kelima*, naskah “jim” digunakan sebagai pendukung. Dan *keenam*, naskah yang merupakan salinan dari naskah “jim” yang berada di Syam dan sampai sekarang hilang.¹⁴¹ Kemudian kitab ini diterbitkan dalam enam jilid yang tebal masing-masing jilidnya terdiri dari:

- 1) Jilid pertama dimulai dari al-Fātiḥah hingga al-Mā'idah

¹³⁸ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Al-Jailānī*, jil. 1, 28.

¹³⁹ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Al-Jailānī*, jil. 1, 28.

¹⁴⁰ Abdurrahman Azzuhdi, *Telaah Otentitas Tafsir Sufistik Abdul Qādir Al-Jailānī*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan Pemikiran Islam Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013), 95.

¹⁴¹ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Al-Jailānī*, jil. 1, 25.

- 2) Jilid kedua berawal dari surah al-An`ām sampai akhir surah Ibrāhīm
- 3) Jilid ketiga memuat surah al-Ĥijr hingga an-Nūr
- 4) Jilid keempat dari surah al-Furqān hingga surah Yāsīn
- 5) Jilid kelima diawali dari surah aṣ-Ṣaffāt sampai al-Wāqī`ah
- 6) Jilid keenam diawali dari surah al-Ĥadid sampai an-Nas.

2. Motivasi Penulisan Tafsir

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī muncul pada masa ketidakstabilan sosial, baik secara fisik maupun spiritual, di mana masyarakat dilanda oleh penyebaran kemunafikan, penurunan moral, dan keruntuhan nilai-nilai kehidupan. Dalam konteks tersebut, beliau memainkan peran sebagai seorang ulama yang memeberikan ketenangan dan pencerahan kepada masyarakat pada periode tersebut. Nasihat-nasihatnya memiliki dampak signifikan di berbagai lapisan masyarakat, terutama di kalangan pemuda, beliau berhasil menghidupkan kembali semangat ,ereka dalam bidang ilmu, materi, dan moral.¹⁴²

Tafsir *Al-Jailānī*, sebuah karya monumental dari syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, secara khusus menonjolkan pendekatan uniknya dalam menjelaskan ayat-ayat al-qur'an. Beliau mengungkapkan bahwa tafsir ini tidak sekedar mengikuti pendekatan keilmuan dan pemahaman semata, melainkan didasarkan pada ilham-ilham yang telah diterimanya. Ilham tersebut tidak hanya memiliki tujuan untuk memperdalam pemahaman teks, namun juga diarahkan untuk memperbaharui jiwa-jiwa individu serta meningkatkan ketakwaan dalam berbagai aspek kehidupan. Pendekatan ini yang membedakan Tafsir *Al-Jailānī* dari karya-karya tafsir lainnya, dimana beliau menekankan dimensi spiritual yang mendalam dan memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman al-Qur'an.¹⁴³

¹⁴² Wasilah Nur Kamilah, *Tawadhu' Dalam Perspektif Tafsīr Al-Jailānī Karya Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2017), 53.

¹⁴³ Abdul Qadir Al-Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, Juz. 1, 21-22.

Penulisan tafsir ini dilatarbelakangi oleh konteks peran Al-Jailānī yang pada saat itu menjabat sebagai imam di Madrasah yang beliau dirikan dan dikembangkan dengan hasil yang positif. Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menjadi figur inspiratif bagi generasi muda yang kekurangan pengetahuan tentang agama. Beliau berhasil membimbing mereka, memupuk semangat untuk kembali kepada ajaran Islam yang berasal dari Kitabullah dan sunnah Rasulullah Saw. Inisiatif ini mencerminkan dedikasi dan kontribusi beliau dalam memberikan arahan rohaniah dan pedagogis, membentuk generasi yang memiliki pemahaman agama yang kokoh pada waktu itu.¹⁴⁴

Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī tidak hanya melakukan penafsiran al-Qur'an dengan pendekatan yang hanya mengandalkan pengetahuan dan pemahaman, sebagaimana umumnya terdapat dalam berbagai kitab tafsir lain. Melainkan, tafsir ini lebih berfokus pada penyampaian berbagai saran yang dapat membangkitkan rasa takwa di satu sisi dan di sisi lain, mampu mengukuhkan hubungan antara guru dan murid. Hal ini memungkinkan guru untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran murid. Hal ini memungkinkan guru untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran murid hingga mencapai tingkat yang maksimal. Oleh karena itu, karya tulis yang dihasilkan oleh Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dinamakan *al-Fawātiḥ al-Ilāhiyyah wa al-Mafātiḥ al-Gaybiyyah al-Muwaḍḍiḥah li al-Kalim al-Qur'āniyyah wa al-Ḥikam al-Furqāniyyah*. Inilah sebuah karya otentik yang merupakan kontribusi konkret dari seorang Alim Rabbani dan *Quṭb Rūḥānī*, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī.¹⁴⁵

Dalam karya ini, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī bermaksud untuk mengungkapkan berbagai pengaruh inspiratif yang berasal dari al-Qur'an terhadap dirinya sebagai seorang ahli ibadah dan

¹⁴⁴ Aly Rochmad, *Telaah Konsep Waliyullah Dalam Tafsīr Al-Jailānī Karya Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī* (Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Juli 2018), 40.

¹⁴⁵ Abdul Qādir Al-Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, 16.

zuhud, yang secara konsisten berusaha mendekatkan diri kepada Allah. Tampaknya, tujuan beliau adalah menjelaskan bahwa karyanya bukanlah sekedar tafsir konvensional seperti yang umumnya ditemui, melainkan sebuah kompilasi inspirasi dan isyarat yang selaras dengan irama kehidupan, roh, dan gerak yang timbul dari hati yang penuh ibadah dan terus berinteraksi dengan Allah ‘azza wajalla. Kesadaran ini sepertinya terpadu dalam setiap langkah dan momen diam al-Jailānī membentuk keseimbangan yang harmonis antara aktivitasnya dan ketenangan batinnya yang senantiasa bersatu dengan Allah. Karyanya menjadi representasi yang jelas dari beragam perasaan, emosi, pergerakan, inspirasi, isyarat, dan ungkapan dari dari Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī.¹⁴⁶

3. Metode Penafsiran

Istilah metode berasal dari kata Yunani “metodologi,” yang terdiri dari dua kata yaitu *methodos* dan *logos*. Secara etimologi *methodos* mengandung makna cara, kiat, serta segala aspek yang terkait dengan usaha untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Di sisi lain, *logos* merujuk pada pengetahuan, cakralawa, dan wawasan. Oleh karena itu, konsep metodologi mencakup pengetahuan tentang berbagai metode atau cara yang diterapkan dalam kajian atau penelitian.¹⁴⁷

Di zaman kontemporer ini, para ulama tafsir memperjelas bahwa terdapat empat metode tafsir yang berakar pada proses analisis ayat al-Qur’an. Proses ini mencakup pemecahan makna ayat, penggalan dan penyatuan berbagai makna yang terkandung, penjelasan tentang implikasi hukum yang ada, pemaparan nilai-nilai hikmah yang terkandung, penelitian tentang hubungan antar ayat, serta perbandingan analisis pendapat yang diajukan oleh para ulama tafsir.¹⁴⁸

¹⁴⁶ Abdul Qādir Al-Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, 18.

¹⁴⁷ Jamali Sahrodi, *Metodologi Studi Islam* (Bandung:CV Pustaka Setia, 2008), 67-68.

¹⁴⁸ Quraish Shihab, *Sejarah dan Ulum Al-Qur’an* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 173.

Dalam melakukan penafsiran, al-Jailānī menerapkan metode tahlili yang melibatkan penafsiran yang mendalam terhadap seluruh teks al-Qur'an. Pendekatan tahlili yang diterapkannya menonjolkan kecermatan dan ketelitian dalam menganalisis setiap aspek ayat, menjadikan metode yang paling detail untuk memahami dan menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an secara menyeluruh, mulai dari awal hingga akhir. Pendekatan ini mencerminkan komitmen al-Jailānī dalam menjelajahi dan merinci makna-makna al-Qur'an dengan seksama, menggambarkan kesungguhannya dalam memahami serta menyampaikan pesan-pesan ilahi yang terkandung dalam kitab suci al-Qur'an.¹⁴⁹

4. Corak Penafsiran

Corak tafsir mencerminkan orientasi seorang mufassir yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kecenderungan pribadi, minat intelektual, dan keahlian di bidang tertentu. Setiap mufassir memiliki corak tafsir yang unik, menjadi ciri khas yang membedakan pandangan mereka dalam menginterpretasi teks suci al-Qur'an. Proses pembentukan corak tafsir juga sangat dipengaruhi oleh perjalanan hidup mufassir, lingkungan tempat tinggalnya, kondisi sosial masyarakat di sekitarnya, serta peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa tertentu. Faktor-faktor ini menciptakan kerangka kerja interpretatif yang khas bagi setiap mufassir, memungkinkan mereka untuk menghadirkan perspektif yang beragam dalam memahami dan menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an.¹⁵⁰

Corak penafsiran yang diterapkan oleh Al-Jailānī mengusung unsur Sufistik, mengingat tafsir yang dihasilkan termasuk dalam kategori tafsir yang memiliki ciri khas sufistik di antara banyak jenis tafsir yang ada. Walaupun demikian, aspek ini tidak dapat

¹⁴⁹ Wasilah Nur Kamilah, *Tawadhu' Dalam Perspektif Tafsir Al-Jailānī Karya Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*, 58.

¹⁵⁰ Yunus Hasan Abidu, *Tafsir Al-Qur'an Sejarah Tafsir dan Metode Para Mufassir* (Jakarta: Gaya Media Pratama), 10

dipisahkan dari konsep-konsep pemikiran yang telah diwariskan oleh Al-Jailānī, yang merupakan figur signifikan dalam dunia tasawuf.¹⁵¹ Dalam peran luhurnya sebagai seorang penasehat dan guru, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī melimpahkan berbagai nasehat kepada masyarakat di sekitarnya. Perkataan-perkataannya tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga mencerminkan aspirasi untuk mencapai ketentraman jiwa, kedekatan dengan Allah swt, dan pemahaman mendalam terhadap ajaran-Nya. Hasil dari pemikiran dan pandangan hidup yang dipancarkannya ini secara signifikan memengaruhi pola pikir serta gaya penulisan dalam kitab tafsirnya. Dalam merangkai interpretasi ayat-ayat suci al-Qur'an, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menampilkan nuansa yang kental dengan ajaran sufi, memancarkan corak tafsir yang berbasis pada pemahaman sufi *al-Ishārī*.¹⁵²

Corak sufi dalam interpretasi Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī tercermin jelas saat beliau menguraikan ayat yang menggambarkan keadaan surga, yang dicirikan oleh aliran sungai-sungai yang beraneka ragam di dalamnya. Dalam tafsirnya, beliau tidak menafsirkan sungai-sungai tersebut secara harfiah sebagai aliran air, seperti sungai susu, sungai madu, atau sungai arak. Sebaliknya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī lebih mengarahkan penafsirannya pada dimensi batiniah di mana sungai-sungai tersebut melambangkann kepuasan batin yang dialami oleh para penghuni surga saat mereka bertemu dengan Allah Swt.¹⁵³

¹⁵¹ Nur Hasan, *Tafsir Al-Jailānī, Tafsir Sufistik Karya Syekh Abdul Qādir Al Jailānī Yang Pernah Hilang*, lihat dari [Tafsir Al-Jailani, Tafsir Sufistik Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jilani yang Pernah Hilang - Islami\[dot\]co](#) diakses pada 21 Desember 2023.

¹⁵² Menafsirkan al-Qur'an dengan makna yang tidak sebatas pada makna literalnya, melibatkan pemahaman atas isyarat samar yang memungkinkan penyatuan antara beragam makna dengan makna lahiriyah yang sejalan dengan tujuan ayat tersebut. Lihat Yunus Hasan Abidu, *Tafsir Al-Qur'an Sejarah Tafsir dan Metode Para Mufassir*, 9.

¹⁵³ Lihat Q.S al-Ankabūt ayat 58, dalam *Tafsir Al-Jailānī*, 250.

5. Sistematika Penulisan Tafsir

Tafsir Al-Jailāni yang berjudul *Al-Fawātih Al-Ilāhiyyah wa Al-Mafātih Al-Gaybiyyah al-Muwaddīhah li Al-Kalīm al-Qur'āniyyah wa Al-Ḥikam al-Furqāniyyah*, merupakan karya monumental dari Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī. Manuskrip tafsir ini baru berhasil terkumpul dan dicetak pada tahun 2009 M atau abad ke-15 H, sebagai hasil upaya pengumpulan dari berbagai perpustakaan di berbagai negara oleh keturunan beliau yang ke-25, yaitu Syekh Muhamad Fadhil al-Jailāni. Tafsir ini terdiri dari 6 jilid, dicetak langsung oleh al-Jailāni Center, yang berpusat di Turki, sebuah yayasan yang memperkenalkan ajaran dan pemikiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dari berbagai perspektif.

Dalam penulisan Tafsir *Al-Jailānī*, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī memulai setiap penafsiran dengan menyebutkan nama surah, diikuti oleh sebuah pembukaan surah yang memberikan gambaran global tentang tema surah yang akan ditafsirkan. Kemudian, beliau menyusun penafsiran dari basmalah hingga ayat terakhir sesuai dengan urutan mushaf `Utsmani. Pada akhir setiap surah, terdapat sebuah penutup surat yang merangkum keterangan yang telah diuraikan dan dilengkapi dengan doa. Pendekatan sistematik ini mencerminkan perhatian dan ketelitian Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam memberikan pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat al-Qur'an.¹⁵⁴

6. Karakteristik Tafsir *Al-Jailānī*

Setiap tafsir memiliki ciri khas atau karakteristiknya masing-masing, sehingga dapat dibedakan satu dari yang lain. Adapun karakteristik yang dimiliki oleh Tafsir *Al-Jailānī* adalah:

- 1) Menyajikan sebuah pengantar yang merangkum secara umum tentang isi surah yang akan diuraikan, serta menyampaikan kesimpulan yang mencakup gambaran singkat tentang surah yang sedang dijelaskan.

¹⁵⁴ Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, Juz. 6, 421-423

- 2) Pada setiap surah, memberikan pengantar yang dikenal sebagai “Pendahuluan Surah” (*Fātiḥat as-Surah*). Yang kemudian diakhiri dengan bagian penutup yang disebut “Penutup Surah” (*Khātimat as-Sūrah*).
- 3) Memberikan penafsiran yang berbeda untuk setiap lafadz *Basmallah*, disesuaikan dengan makna yang terkandung dalam keseluruhan surah pada awal setiap surah.
- 4) Menyediakan rangkuman dari isi surah yang bersangkutan dan juga menyertakan doa-doa yang ditujukan kepada kaum muslimin pada bagian akhir setiap penafsiran surah.
- 5) Dalam mengulas ayat-ayat hukum, dijabarkan juga hikmah-hikmah yang terkait secara singkat dengan masalah hukum yang dibahas dalam ayat hukum tersebut.

BAB IV

ANALISIS PENAFSIRAN SYEKH `ABD AL-QĀDIR AL-JAILĀNĪ TENTANG AYAT-AYAT *INSECURE* DALAM TAFSIR *AL-JAILĀNĪ*

Bab ini akan mendeskripsikan dan menganalisis penafsiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *insecure* dalam tafsir *Al-Jailānī*. Dengan merinci pandangan dan interpretasi beliau terhadap ayat-ayat yang mencerminkan ketidakpastian atau kelemahan, kita akan menjelajahi makna mendalam yang diberikan oleh Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī. Diikuti dengan analisis mendalam mengenai pandangan tafsir *Al-Jailānī* terhadap konsep tersebut, kemudian menarik kesimpulan dari penafsiran tersebut terkait implikasinya terhadap seseorang yang merasakan perasaan *insecure*.

A. Penafsiran Tafsir *Al-Jailānī* Pada Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan *Insecure*

Manusia sebagai hamba yang diciptakan secara istimewa oleh Allah Swt memperlihatkan keunikan dalam bentuknya yang membedakannya dari makhluk lain. Dalam keberagaman dan kompleksitasnya, manusia dianggap sebagai makhluk sosial yang rentan terhadap pengaruh baik dari kondisi internal maupun lingkungan sekitarnya. Sebagai entitas hidup, manusia juga memiliki kebutuhan yang mencakup dimensi jasmani dan rohani. Dalam konteks rohaniah, setidaknya terdapat dua kebutuhan mendasar yang muncul sejak lahir, yaitu kebutuhan akan rasa aman dan kasih sayang.

Namun, realitas kehidupan dewasa ini menunjukkan bahwa sebagian besar manusia mengalami tantangan dalam pemenuhan kebutuhan rohani mereka. Banyak diantara mereka yang menghadapi perasaan tidak aman, kecemasan, dan kurangnya keyakinan pada diri sendiri, yang umumnya disebut sebagai *insecure*. Ketidakstabilan ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh lingkungan, tekanan sosial, dan pengalaman hidup yang kompleks. Oleh karena itu, pemahaman akan kebutuhan rohani manusia

menjadi krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh.¹⁵⁵

Insecure dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan psikologis di mana seseorang mengalami perasaan ketidakamanan, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap berbagai aspek kehidupan. Keadaan *insecure* ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakamanan terkait penampilan fisik, ketidakyakinan terhadap potensi diri, kehilangan semangat, dan faktor-faktor lainnya yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang.¹⁵⁶ Meskipun al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas istilah *insecure*, namun terdapat tema-tema yang serupa dengan permasalahan *insecure* dalam al-Qur'an. Di antaranya surah Al-Baqarah [2]: 38, QS. Āli 'Imrān [2]: 139, Al- Ma'ārij : 19-23. Ayat-ayat tersebut memberikan penjelasan mengenai konsep *insecure* beserta strategi untuk mengatasi kondisi tersebut.

Dalam lanjutan dari pembahasan sebelumnya yang difokuskan pada pengidentifikasian ayat-ayat yang terkait dengan konsep ketidakamanan (*insecure*), bagian ini akan menyajikan uraian lebih lanjut mengenai penafsiran yang terdapat dalam tafsir *Al-Jailānī*, mencakup berbagai aspek pokok. Walaupun tidak terdapat kutipan langsung dari Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī yang secara eksplisit menyebutkan aspek-aspek tersebut, dan tema *insecure* pun tidak dijelaskan secara tegas, namun penting untuk dicatat bahwa pembahasan ini merupakan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap ayat-ayat yang membahas mengenai konsep *insecure* dalam Tafsir *Al-Jailānī*. Dengan demikian, penjelasan yang diberikan dalam bagian ini dianggap sebagai temuan dan analisis yang muncul dari interpretasi penulis terhadap potensi makna-makna yang terdapat dalam teks tafsir tersebut, sehingga memberikan kontribusi pemahaman lebih mendalam terkait dengan konteks

¹⁵⁵ Ramadan Lubis, *Psikologi Agama: Dalam Bingkai Ke-islaman Sebagai Pembentukan Kepribadian Seorang Islam* (Medan : Perdana Publishing, 2019), 84.

¹⁵⁶ Sabarrudin, Orin Andariska, Wahidah Fitriani, "Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini, dalam *Jurnal Sinestesia*," Vol. 12, No. 1, 2022, 226.

insecure yang tersirat dalam al-Qur'an menurut Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī.

1. Ketaatan Dan Harmoni

Ketaatan dan harmoni merupakan elemen utama dalam membentuk landasan spiritual dan moral seseorang. Ketaatan mencakup terhadap aturan, norma, dan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari, lingkungan, dan terutama terhadap Tuhan. Hidup dalam ketaatan terhadap nilai-nilai etis dan koral, sambil mencapai harmoni dengan alam semesta, membentuk fondasi yang kuat untuk kehidupan bermakna. Keseimbangan antara ketaatan dan harmoni membawa dampak positif tidak hanya bagi individu, tetapi juga pada masyarakat dan lingkungan sekitarnya, mengarah pada kedamaian batin dan keselamatan moral.

Al-Qur'an juga memberikan penjelasan mengenai ketaatan dan harmoni, khususnya dalam Q.S Al-Baqarah (2): 38¹⁵⁷. Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan pengajaran dan panduan spiritual bagi seseorang yang menyesali dosa dan bertobat. Pemahaman ini mencakup aspek fundamental, seperti pengajaran kata-kata tobat, yang menandakan pentingnya refleksi mendalam terhadap dosa dan keputusan untuk kembali kepada kebenaran spiritual. Lebih lanjut, penafsiran ini juga menyoroti pembebasan dari perasaan keputusasaan yang sering kali melingkupi seseorang yang merenungi dosa-dosa mereka. Penanaman keinginan untuk kembali ke surga dianggap sebagai integral dari tobat yang tulus, menggarisbawahi pentingnya menciptakan hubungan spiritual yang mendalam dengan Tuhan. Petunjuk spiritual untuk kembali ke posisi awal yang lebih baik mencerminkan arah yang jelas dalam upaya pemulihan, dengan menetap di tempat turunnya sebagai simbol kesetiaan dan ketaatan. Sementara itu,

¹⁵⁷ Surah Al-Baqarah (2): 38

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Turunlah kamu dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”.

menantikan izin Allah untuk memasuki surga memperlihatkan rasa penghormatan dan ketergantungan yang mendalam pada Yang Maha Kuasa. Petunjuk ilahi yang dianggap sebagai tanda persetujuan dan kepuasan-Nya menyoroiti bahwa keselamatan spiritual tidak hanya terletak pada tindakan tobat semata, tetapi juga pada kesetiaan dan pengabdian yang konsisten terhadap petunjuk-Nya.¹⁵⁸

Ayat ini menjelaskan bahwa apabila seseorang mematuhi petunjuk yang terdapat dalam al-Qur'an dan mengikuti petunjuk Rasul-Nya, mereka tidak akan merasakan kecemasan terhadap peristiwa yang dihadapi, dan tidak akan ada kesedihan dalam hati terkait berbagai urusan dunia yang tidak tercapai. Menurut al-Jaylānī dalam tafsirnya *huda* merujuk pada petunjuk atau bimbingan yang diberikan oleh Allah sebagai tanda kasih sayang dan rahmat terhadap hamba-Nya yang berusaha kembali kepada-Nya. Menurut Muhammad Amin al-Harārī, mereka yang diberi petunjuk (*huda*) oleh Allah adalah seseorang yang tidak akan mengalami ketakutan terhadap tantangan yang dihadapinya. Selain itu, mereka tidak akan merasa cemas terkait masa depan mereka dan tidak akan merasakan kesedihan atas peristiwa yang menimpa diri mereka. al-Harari menambahkan bahwa seseorang yang mengikuti jalan petunjuk hidayah akan menerima hal dengan ketenangan dan ketabahan batin.¹⁵⁹ Sedangkan menurut Fahrurrāzi, petunjuk (hidayah) harus diperoleh melalui upaya dan pencarian aktif. Hidayah tidak akan diperoleh oleh seseorang kecuali melalui kerja keras dan usaha yang sungguh-sungguh.¹⁶⁰

Penafsiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī terhadap teks menunjukkan keterkaitan erat dengan konsep kegelisahan (*insecure*) dalam dimensi spiritual dan psikologis. Bagi mereka yang merasa *insecure*, tobat dan kembali ke nilai-nilai spiritual

¹⁵⁸ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Al-Jailānī*, jil. 1, 100-101.

¹⁵⁹ Muḥammad Amin al-Harārī, *Tafsīr Hadaiq al-Raūh wa al-Raihān fi rawabī Ulūmal-Qur'ān*, (Bairūt: Dār Ṭauq al-Najāh, 2001), 327.

¹⁶⁰ Fakh al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr al-Kabīr Mafatih al-Ghaib*, juz 3 (Bairūt: Dār Fikr, 1981), 29.

dianggap sebagai solusi atas perasaan tersebut. Proses penanaman kembali keinginan untuk kembali ke surga dan posisi yang lebih baik diinterpretasikan sebagai langkah-langkah membangun keyakinan diri dan harapan pada diri sendiri, menjadi fondasi penting dalam mengatasi ketidakamanan dan memulihkan kepercayaan pada diri sendiri. Panduan spiritual dalam penafsiran tersebut berperan sebagai petunjuk bagi seseorang yang merasa *insecure*, membimbing mereka untuk menemukan arah dan makna hidup dalam ketergantungan pada petunjuk Ilahi. Secara keseluruhan, penafsiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī memberikan panduan, harapan, dan pembebasan dari kegelisahan melalui proses tobat dan kembali kepada nilai-nilai spiritual yang lebih tinggi. Ini menjelaskan bahwa konsep tobat bukan hanya sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga solusi bagi individu yang menghadapi tantangan perasaan *insecure* dalam dimensi spiritual dan psikologis.

Dengan gambaran mendalam tentang ajaran spiritual, terutama bagi seseorang yang merasa menyesal atas dosadonya dan memilih untuk bertobat, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menekankan petunjuk kata-kata tobat, pembebasan dari perasaan keputusasaan, dan penanaman keinginan untuk kembali pada dimensi spiritual yang lebih tinggi. Petunjuk spiritual dianggap sebagai langkah awal dalam memulai perjalanan baru dengan kesetiaan dan ketaatan, sementara menantikan izin Allah mencerminkan ketergantungan penuh pada-Nya.¹⁶¹ Yang dapat dipahami dari penafsiran ini yaitu menegaskan bahwa keselamatan spiritual tidak hanya bergantung pada tindakan tobat semata, tetapi juga pada kesetiaan dan dedikasi yang konsisten terhadap petunjuk-Nya, mencerminkan perjalanan spiritual yang penuh harapan menuju kedamaian, kebahagiaan, dan pencapaian puncak surga sebagai tujuan akhir yang diinginkan.

¹⁶¹ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, 100-101.

2. Berpikir Positif (*Husnu Al-Zan*)

Al-Qur'an menyajikan sejumlah pembahasan yang relevan yang berhubungan dengan berpikir positif (*husnu al-zan*), salah satunya terdapat pada ayat Q.S Āli 'Imrān [2]: 139¹⁶²

Ayat ini diturunkan selama perang Uhud, dan Ibnu Abbas menguraikan bahwa pada pertempuran tersebut, para sahabat mengalami kekalahan, namun tiba-tiba Khalid bin Walid dan pasukan berkuda musyrik berupaya menduduki puncak bukit untuk menyerang pasukan Islam. Melihat situasi tersebut, Rasulullah memohon kepada Allah Swt, "Ya Allah, jangan biarkan mereka mengalahkan kami. Ya Allah, tidak ada kekuatan bagi kami kecuali dengan izin dan kehendak-mu. Ya Allah, di tanah ini tidak ada yang menyembah-mu kecuali kami." Setelah itu Allah Swt menurunkan ayat ini. Kemudian ada sekelompok kaum muslim yang segera bergerak mendaki bukit dan menyerang pasukan berkuda kaum musyrik dengan senjata panah, yang akhirnya menyebabkan mereka kalah dan mundur.¹⁶³

Dalam tafsirnya surah Āli 'Imrān ayat 139 Al-Jailānī menjelaskan bahwa dalam ayat tersebut diberikan perintah kepada kaum muslimin untuk tidak merasa lemah atau tunduk dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Mereka diminta agar tidak melemah atau merasa hina dalam menghadapi ujian dan penderitaan yang ada di dunia ini. Al-Jailānī menegaskan keutamaan dan kehormatan umat Islam, yang disebut sebagai (orang-orang Muhammad), yang berada pada derajat yang paling mulia dalam tatanan hidup. Oleh karena itu, umat Islam diperintahkan untuk tidak merasa rendah diri, karena agama dan nabi mereka yaitu Islam dan Nabi Muhammad, merupakan yang

¹⁶² Āli 'Imrān (3): 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

¹⁶³ Wabih A-Zuhailī, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 2, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani (Jakarta: Gema Insani, 2013), 433.

tertinggi dan tidak ada yang lebih tinggi dari kedua-Nya. Dengan demikian, perintah ini mengandung pesan tentang keberanian, keteguhan, dan keyakinan tinggi terhadap ajaran agama Islam.

Selain itu, Al-Jailānī menutup penafsiran pada ayat ini "لظهوره على التوحيد الذاتي" yang menunjukkan bahwa keutamaan dan kedudukan tinggi umat Islam tidak akan berubah, sesuai dengan firman Allah yang menyatakan bahwa perkataannya tidak berubah. Sebagaimana disampaikan dalam ayat al-Qur'an surah Qaf: 29¹⁶⁴ dan Āli 'Imrān: 139 digunakan untuk menguatkan keyakinan bahwa keimanan yang benar akan membawa individu kepada derajat yang tinggi dalam pandangan tuhan.¹⁶⁵

Dari fenomena tersebut Allah Swt memberi dukungan dan menghibur kaum mukmin atas perasaan yang mereka alami selama perang Uhud, sebagaimana tercantum dalam al-Qur'an surah Āli 'Imrān: (3): 146.¹⁶⁶ Dalam tafsir *Al-Jailānī* ayat ini menggambarkan pengorbanan dan keteguhan Nabi yang berjuang di jalan Allah Swt untuk menyebarkan ajaran tauhid (keyakinan pada keesaan Allah). Mereka tidak hanya berperang melawan musuh-musuh Allah, tetapi juga menghadapi berbagai ujian dan cobaan, baik dalam bentuk perang maupun luka fisik. Meskipun banyak di antara mereka yang gugur atau terluka Nabi tetap tegar, patuh, dan setia kepada ajaran tauhid, tanpa menunjukkan tanda-tanda kelemahan, ketakutan, atau keraguan. Mereka melewati ujian dengan kesabaran, bahkan rela berkorban nyawa dan berperang melawan kerabat yang menentang

¹⁶⁴ Surah Qaf (50): 29

مَا يُبَدِّلُ الْقَوْلَ لَدِي وَمَا أَنَا بِظَلَمٍ لِلْعَبِيدِ

"Keputusan di sisi-Ku tidak dapat diubah dan Aku sekali-kali tidak menganiaya hamba-hamba-Ku."

¹⁶⁵ Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, jil. 1, 308-309.

¹⁶⁶ Surah Āli 'Imrān: (3): 146

وَكَايِنَ مِنْ نَبِيِّ قَتَلَ مَعَهُ، رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا،
وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

"Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar."

kebenaran.¹⁶⁷ Penafsiran ini menekankan bahwa Allah Swt mencintai orang-orang yang sabar, yang tetap tegar, dan ridha dengan kehendak-Nya dalam ujian berat. Ridha Allah kepada mereka adalah balasan atas kesetiaan dan keteguhan mereka dalam menghadapi ujian. Ayat ini dapat menjadi inspirasi untuk umat Islam agar memperkuat keimanan, kesabaran, dan ketaatan dalam menghadapi ujian.

Penafsiran Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī ini sejalan dengan pandangan lain, seperti Wabah Az-Zuhailī, yang menekankan pentingnya tetap kuat dan semangat dalam menghadapi kesulitan atau perang. Az-Zuhailī dalam penafsirannya surah Āli ‘Imrān (3): 139 bahwa dalam konteks perang, kaum mukmin diingatkan untuk tidak menunjukkan kelemahan dan ketakutan, terutama mengingat pengalaman dan luka yang mereka alami dalam perang Uhud. Mereka dihibau untuk tidak meratapi kejadian yang terjadi, khususnya kehilangan beberapa anggota pasukan Islam yang gugur, karena kematian mereka dianggap sebagai penghormatan dari Allah Swt yang akan diakui pada hari kiamat. Larangan terhadap sikap lemah dan kesedihan diartikan sebagai hal yang harus dihindari, dan perintah ini diarahkan agar kaum muslim untuk tetap kuat, semangat yang gigih, keyakinan kepada Allah Swt, tawakal, keyakinan mantap demi meraih kemenangan, dan menjauhkan diri dari rasa kehilangan di tengah ujian dan penderitaan.¹⁶⁸

Dalam konteks ini, perintah “jangan lemah dan jangan bersedih” diberikan oleh Allah Swt kepada Rasulullah saw yang bertujuan untuk membangkitkan rasa percaya diri pada Rasulullah yang pada saat itu mengalami kekalutan batin dan keterpurukan mental, baik dalam menghadapi musuh perang maupun mengatasi kesedihan karena kehilangan paman beliau. Seruan tersebut menegaskan pentingnya meyakini kemampuan diri untuk bertransformasi ke arah yang positif, mengajak untuk

¹⁶⁷ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, jil. 1, 311.

¹⁶⁸ Wabah A-Zuhailī, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 2, 435.

tidak merasa takut dan khawatir, serta mengecapi kebahagiaan melalui kehadiran iman dalam diri. Peningkatan tingkat iman juga dihubungkan dengan peningkatan tingkat kepercayaan diri. Dari ayat tersebut, dapat dipahami bahwa keyakinan pada diri sendiri memiliki keterkaitan yang erat dengan keimanan. Seorang mukmin diharapkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Q.S Āli ‘Imrān (3): 139 dan 146 dapat dipahami bahwa keyakinan pada diri sendiri memiliki keterkaitan yang erat dengan keimanan. Sikap dan pola pikir positif yang dimiliki seseorang akan menghasilkan perilaku positif, dan sebaliknya, pemikiran negatif akan mengakibatkan perilaku negatif. Kondisi pribadi seseorang dapat mengalami ketidakberaturan dan mengarah pada kehidupan yang tidak bermakna jika dipengaruhi oleh pemikiran buruk dan sikap negatif. Memiliki kepercayaan diri yang tetap tanpa merasa ragu atau iri terhadap kesuksesan orang lain dianggap sebagai kunci utama untuk membangun iman yang kuat.

Dari dua ayat tersebut dalam al-Qur’an dapat menjadi sumber semangat dan dukungan bagi seseorang yang sedang mengalami ketidakpercayaan diri atau *insecure*. pesan yang terkandung dalam ayat-ayat ini merangkum esensi kehidupan, mengingatkan kita bahwa hidup tidak hanya tentang kemenangan dan kebahagiaan semata, melainkan juga tentang kekalahan dan kesedihan. Seperti roda kehidupan yang terus berputar, istilah ini mencerminkan realitas perjalanan hidup yang selalu berfluktuasi. Oleh karena itu, pesan yang disampaikan adalah agar kita tidak terlalu lama larut dalam kesedihan dan juga tidak berlebihan dalam kebahagiaan. Hidup adalah perjalanan yang penuh variasi, dan dalam menghadapinya, penting untuk menjaga keseimbangan emosional, mengatasi tantangan dengan ketabahan, dan merayakan kebahagiaan dengan penuh syukur. Dengan memahami dan merangkul dinamika kehidupan, seseorang dapat menemukan kekuatan dan semangat untuk terus

melangkah maju, menghadapi segala lika-liku, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana.

3. Mendekatkan Diri Kepada Allah Merupakan Obat Penyembuhan Bagi Kesehatan Jiwa

Mendekatkan Diri Kepada Allah Tidak Hanya Dianggap Sebagai Upaya spiritual, tetapi juga sebagai obat penyembuh bagi kesehatan jiwa. Dalam proses ini, seseorang menemukan ketenangan batin, kekuatan mental, dan makna hidup. Penguatan hubungan spiritual dapat menyembuhkan beban emosional, kegelisahan, dan kekhawatiran, menciptakan fondasi untuk kesehatan jiwa yang berkelanjutan. Salah satu ayat yang membahas masalah ini terdapat pada Q.S Al-Ma'ārij : 19-23.¹⁶⁹

Sebelum masuk kepenafsiran ayat, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menjelaskan bahwa manusia cenderung terjerumus dalam sikap yang disebut sebagai "هلع" yang berarti sangat cemas dan bersemangat tinggi, namun memiliki sedikit kesabaran dan harapan yang panjang ketika dihadapkan dengan kesulitan dan kemudharatan. Manusia cenderung merasa sangat gelisah dan kurang bersabar, tetapi ketika mengalami kebahagiaan dan kegelapan, mereka cenderung menjadi bakhil dan enggan memberikan hak yang seharusnya mereka berikan.

Dalam ayat 19,¹⁷⁰ Al-Jailānī menjelaskan bahwa manusia menurut firman Allah ini diciptakan dalam kondisi yang ditandai oleh kegelisahan dan kerisauan yang mendalam. Ungkapan "هلع" menggambarkan keadaan jiwa manusia yang gelisah, cemas, dan tidak stabil. Ini mencerminkan sifat manusia yang cenderung tergesa-gesa, tidak sabar, dan memiliki harapan yang berlebihan.

¹⁶⁹ Surah Al-Ma'ārij (70) : 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ ٢٢
الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝ ٢٣

¹⁷⁰ ” *Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.* ”
(Q.S al-Ma'ārij (70): 19)

Dalam ayat 20,¹⁷¹ Al-Jailānī menjelaskan bahwa manusia cenderung menjadi sangat cemas dan khawatir ketika mereka dihadapkan dengan kemudaratan atau kejahatan. Reaksi yang berlebihan ini ditunjukkan dengan ungkapan “جزوعا” menggambarkan ketidaktenangan dan kegelisahan yang muncul saat menghadapi bahaya atau kerugian. Al-Jailānī menekankan bahwa dalam situasi sulit, manusia berupaya keras untuk menghindari atau mengurangi dampak buruk yang mungkin terjadi, melibatkan ketidaksabaran, kecemasan, dan upaya mencari jalan keluar dari kesulitan atau penderitaan yang mereka alami.

Dalam ayat 21,¹⁷² dalam penafsirannya Al-Jailānī menjelaskan dalam ayat ini bahwa ketika manusia mengalami kebahagiaan, sukasita, kelapangan, dan kehadiran nikmat, mereka cenderung menjadi pelit. Ungkapan pada ayat ini menggambarkan reaksi manusia yang berlebihan terhadap kebaikan, di mana mereka menjadi terlalu kikir atau enggan berbagi keberuntungan dengan orang lain. Dalam konteks ini, Al-Jailānī menyoroiti perilaku yang mencerminkan sikap pelit, penjagaan harta yang berlebihan dan ketidakmauan untuk memberikan sebagian dari kebaikan yang mereka alami kepada sesama. Kesimpulan dari penafsiran ini adalah bahwa manusia cenderung menjadi pelit ketika mengalami kebaikan, menunjukkan kecenderungan untuk menahan dan tidak membagi berkah yang mereka nikmati dengan orang lain.

Dalam ayat 22,¹⁷³ dalam ayat ini Al-Jailānī dalam penafsirannya megacu pada mereka yang tetap melaksanakan sholat. Mereka adalah orang-orang yang condong atau merendahkan diri kepadanya. Mereka puas dengan segala bentuk

¹⁷¹ “Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah.” (Q.S al-Ma’ārij (70): 20).

¹⁷² “Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir.” (Q.S al-Ma’ārij (70): 21).

¹⁷³ “Kecuali oarang-orang yang mengerjakan salat.” (Q.S al-Ma’ārij (70): 22).

kebaikan dan kemuliaan yang telah Allah limpahkan kepada mereka. Mereka sabar menghadapi ujian yang Allah berikan, bersedekah di jalan Allah dengan harta yang diberikan, baik dalam bentuk rezeki, materi, maupun spiritual, sebagai bentuk upaya mencari keridhaan Allah, serta untuk menjauhi kemurkahan-nya. Disini terjadi pertanyaan, salat seperti apa yang dimaksud? Maka dijelaskan pada ayat 23,¹⁷⁴ dalam surah Al-Ma'ārij ayat 23 merujuk kepada orang-orang yang secara konsisten dan terus-menerus mendirikan salat. Mereka mencapai tingkat kesempurnaan dalam penghormatan, kerinduan, dan ketaatan mereka kepada Allah melalui salat. “دَائِمُونَ” (terus-menerus) disini menunjukkan ketetapan mereka dalam menjalankan kewajiban salat.¹⁷⁵

Dengan demikian, dapat dipahami dari penafsiran Al-Jailānī bahwa manusia, dalam menghadapi tantangan atau kebahagiaan, cenderung menunjukkan reaksi berlebihan yang mencerminkan sifat-sifat seperti kegelisahan, ketidaktenangan, dan kekikiran. Hal ini mencerminkan kondisi jiwa manusia yang sering kali tergesa-gesa dan tidak sabar dalam menghadapi ujian hidup, sambil tetap memiliki harapan yang tinggi. Namun, Al-Jailānī menyoroti pentingnya salat sebagai fondasi utama dalam menjalani kehidupan. Dalam penafsirannya, dia menekankan bahwa orang-orang yang konsisten dan tekun dalam melaksanakan salat menunjukkan sikap rendah hati, kesabaran, dan keinginan kuat untuk taat kepada Allah Swt. Salat bukan hanya sekedar rutinitas ibadah, melainkan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam ketaatan dan pengabdian kepada sang pencipta. Dengan melaksanakan salat secara terus-menerus, manusia dapat mencapai kestabilan jiwa, ketenangan dalam menghadapi cobaan, dan kemurahan hati dalam menghadapi kebahagiaan. Salat menjadi titik pusat yang memandu manusia untuk meresapi nikmat Allah dan bersyukur

¹⁷⁴ “Yang selalu setia mengerjakan salatnya.” (Q.S al-Ma'ārij (70): 23)..

¹⁷⁵ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, 272-273.

atas setiap ujian atau kebaikan yang dilimpahkan. Oleh karena itu, Al-Jailānī memberikan pengertian mendalam tentang bagaimana salat dapat menjadi kunci kesempurnaan dalam menjalani kehidupan dengan penuh ketaatan, kesabaran, dan ketenangan jiwa.

Dalam penafsiran Buya Hamka terhadap surah Al-Ma'ārij (70): 19-23 juga dijelaskan bahwa manusia cenderung mengeluh dan gelisah yang dapat menimbulkan penyakit jiwa. Ketika diuji oleh Allah, beberapa orang bersikap tidak sabar dan suka menyalahkan keadaan. Pada saat mendapat kebaikan, ada yang menjadi pelit dan menutup diri terhadap orang lain. Namun Buya Hamka menyoroti pentingnya salat sebagai bentuk ibadah yang dapat membawa ketenangan jiwa dan kesyukuran. Orang yang konsisten dalam melaksanakan salat dapat terhindar dari sifat mengeluh, gelisah, dan pelit, serta mampu menjalani kehidupan dengan kesabaran dan kenyukuran. Salat disini diartikan bukan hanya sekedar menjadi ritual formal, tetapi juga mencakup kesadaran dan pengingat akan kehadiran Allah di setiap aspek kehidupan¹⁷⁶

Secara psikologis, Al-Jailānī mengaitkan reaksi berlebihan manusia terhadap tantangan atau kebahagiaan dengan konsep keamanan diri (*insecure*), yang timbul dari rasa tidak aman atau kurangnya keyakinan diri. Pemikiran ini tercermin dalam kegelisahan dan ketidakamanan manusia yang tergesa-gesa dan tidak sabar menghadapi ujian hidup. Al-Jailānī menekankan pentingnya salat sebagai upaya mencari kestabilan jiwa dan ketenangan batin, sebagai sarana spiritual yang mengatasi kegelisahan dan memperkuat keyakinan diri. Melibatkan diri secara konsisten dalam salat menjadi fondasi untuk membangun keamanan diri yang kokoh, menghadapi cobaan hidup dengan sikap rendah hati, kesabaran, dan mengembangkan kepercayaan diri melalui ketaatan kepada Allah. Dengan demikian,

¹⁷⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar: Diperkaya Dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra dan Psikologi*, jil. 9 (Jakarta Gema Insani, 2015), 311-312.

pemahaman Al-Jailānī mengenai kegelisahan manusia dan peran salat dalam mencapai kesempurnaan dapat diartikan sebagai usaha mengatasi rasa *insecure* dan mencapai kestabilan jiwa melalui koneksi spiritual.

Kaum muslim memegang kewajiban penting dalam menjalankan ibadah kepada Allah Swt, yang termasuk di dalamnya adalah pelaksanaan salat lima waktu. Salat bukan semata-mata suatu kewajiban yang harus dipenuhi semata untuk Allah, melainkan juga merupakan praktik yang memberikan manfaat penting bagi kesejahteraan manusia. Konsistensi dalam melaksanakan salat lima waktu dapat berkontribusi pada penyembuhan gangguan jiwa. Ibadah ini tidak hanya menciptakan keterhubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga membawa ketenangan dan kedekatan batin yang mendalam. Saat seseorang mendekati diri kepada Allah melalui salat, hal ini dapat menjadi bentuk perlindungan dari perasaan tidak aman, kecemasan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang sering kali menjadi penyebab munculnya perasaan *insecure*. dengan demikian, pelaksanaan salat lima waktu tidak hanya memenuhi tuntunan ibadah agama tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai kesejahteraan jiwa yang holistik melalui keterhubungan spiritual dan mental yang kuat dengan sang pencipta.

Dari penafsiran di atas bisa diambil kesimpulan bahwa kata *khauf* (takut), *tahinu* (lemah), dan *halu'a* (gelisah) yang terdapat dalam al-Qur'an Q.S Al-Baqarah (2): 38, Q.S Āli 'Imrān (3): 139 dan 146, dan Q.S Al-Ma'ārij : 19-23, memberikan gambaran mengenai keadaan emosional seseorang. Dalam pandangan Islam, orang-orang yang beriman seharusnya tidak merasa *insecure* atau kurang percaya diri. Al-Qur'an menekankan bahwa kita semua setara di hadapan Allah, dan perbedaan yang sejati hanya terletak pada tingkat ketakwaan seseorang. Oleh karena itu, konsep keamanan diri tidak seharusnya bersandar pada perasaan ketidakpastian, melainkan pada keimanan dan ketakwaan terhadap Allah. Pemahaman ini membuka jalan bagi

seseorang untuk mengatasi rasa takut, kelemahan, kesedihan, putus asa, dan gelisah dengan memperkuat ikatan spiritual dan menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan, menyadari bahwa kebermaknaan hidup terletak dalam ketaatan kepada Allah Swt.

Penafsiran di atas menggambarkan kesamaan dengan teori Abraham Maslow mengenai perasaan *insecure*, yang mencakup kondisi ketidakamanan, pesimisme, kecemasan, kurangnya keyakinan diri, dan kecenderungan *neurotik*.¹⁷⁷ Pemahaman ini menunjukkan bahwa rasa *insecure* tidak selalu dianggap sebagai sesuatu yang negatif. Sebaliknya, dapat dianggap sebagai pendorong untuk mencapai perbaikan dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, fokus utama seharusnya ditempatkan pada pengembangan kualitas dalam diri, sehingga seseorang tidak mudah dipengaruhi oleh perasaan *insecure*. melalui upaya meningkatkan kualitas diri, seseorang dapat mengatasi ketidakamanan dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat. Dengan demikian, konsep *insecure* dapat diartikan sebagai sebuah tantangan yang dapat dihadapi dan diatasi melalui usaha positif untuk memperbaiki diri. Dengan menjadikan rasa *insecure* sebagai motivasi untuk mencapai kesempurnaan diri, seseorang dapat menggali potensi penuhnya dan meraih perjalanan hidup yang lebih bermakna.

B. Implikasi Penafsiran Insecure Dalam *Tafsir Al-Jailānī*

Dalam konteks ajaran Islam, pembahasan mengenai ketidakpercayaan diri dapat dipandang sebagai suatu aspek yang perlu diatasi dengan memahami landasan sejati dari percaya diri dalam perspektif agama. Meskipun Islam mendorong umatnya untuk memiliki keyakinan pada diri sendiri dengan mengakui kelebihan yang dimiliki setiap individu, tetapi seringkali ketidakpercayaan diri muncul akibat penilaian terhadap penampilan fisik (*body image*) atau citra sosial yang tidak sejalan dengan standar yang diakui oleh masyarakat umum. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan

¹⁷⁷ Abraham Maslow, "The Dynamic of Psychological Security-Insecurity, Character & Personality: A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies," 344.

masyarakat terkadang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan ajaran Islam, ketidakpercayaan diri yang bersumber dari pandangan dunia materialistik dan sekuler dapat diatasi dengan memeperkuat hubungan spiritual dan keimanan terhadap Allah Swt. Sebuah perspektif yang lebih dalam terhadap nilai-nilai spriritual dan pengakuan terhadap kepercayaan diri yang sejati. Dengan merenungkan dan menguatkan ikatan rohaniah, umat Islam diharapkan mampu menghadapi ketidakpastian hidup dengan ketenangan batin dan keberanian yang berasal dari keimanan yang mendalam, sehingga mengatasi rasa ketidakpercayaan diri yang muncul akibat tekanan sosial dan standar yang tidak sejalan dengan nilai-nilai spritual yang diyakini. Terdapat beberapa poin dari penafsiran Al-Jaylānī yang dapat diambil mengenai *insecure*.

Pertama, tobat dan ketaatan sebagai solusi untuk *insecure* (Q.S Al-Baqarah (2): 38). Artinya, dalam pencarian makna hidup dan ketenangan jiwa, konsep tobat dan ketaatan menjadi pusat perhatian dimana seseorang yang merasa *insecure* memiliki peluang untuk menemukan solusi yang mendalam melalui proses tobat yang tidak hanya membebaskan dari penyesalan dosa, tetapi juga membentuk keyakinan diri dan harapan melalui ketaatan kepada Tuhan. Hal ini diabadikan pada kisah Nabi Adam dan Hawa yang diperdaya oleh setan dan iblis untuk melanggar larangan tersebut yaitu mendekati pohon Khuldi. Mereka memakan buah dari pohon yang dilarang, sehingga melakukan kesalahan dan berdosa. Setelah menyadari kesalahan mereka, Nabi Adam dan Hawa merasa menyesal dan menyesali perbuatannya. Allah Swt kemudian memberikan mereka petunjuk, mengajarkan kepada mereka kata-kata tobat, dan menerima taubat dari Adam dan Hawa. Dari ayat tersebut (Q.S Al-Baqarah (2): 38) menegaskan bahwa konsekuensi dari perbuatan tersebut adalah turunnya Adam dan Hawa dari surga. Namun, Allah Swt memberikan petunjuk kepada mereka. Barangsiapa yang mengikuti petunjuk Allah, taat, dan bartaubat, maka tidak ada kekhawatiran dan kesedihan hati baginya. Ini menggambarkan rahmat dan keadilan Allah yang senantiasa memberikan jalan untuk memperbaiki kesalahan dan kembali kepada petunjuk-Nya. Dari kisah ini mengilustrasikan konsekuensi dari pelanggaran aturan

Allah, namun juga menyoroti rahmat dan petunjuk-Nya yang senantiasa ada untuk mereka yang bertaubat dan mengikuti petunjuk-Nya. Oleh karena itu, kesalahan dan kekhilafan adalah bagian dari perjalanan hidup setiap seseorang. Dalam pandangan syariat, penting bagi seseorang yang merasa *insecure* untuk menjalani kehidupan dengan ketaatan terhadap aturan, norma, dan nilai-nilai etis yang ditetapkan oleh agama. Ketaatan ini dapat memberikan dasar yang kokoh untuk membangun kepercayaan diri dan menghadapi tantangan kehidupan dengan keyakinan bahwa Allah Swt senantiasa memberikan petunjuk dan rahmat-Nya kepada mereka yang tulus dalam bertaubat dan mentaati aturan-Nya.

Kedua, menjelaskan keterkaitan antara ketaatan, harmoni, dan kesejahteraan jiwa. Konsep ketaatan kepada nilai-nilai etis dan harmoni dengan alam semesta menjadi elemen utama dalam mencapai kesejahteraan jiwa. Keseimbangan antara ketaatan dan harmoni tidak hanya memberikan dampak positif pada seseorang tetapi juga pada masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Al-Jailānī menjelaskan bahwa keselamatan spiritual tidak hanya bergantung pada tindakan tobat semata, tetapi juga pada kesetiaan dan pengabdian yang konsisten terhadap petunjuk Ilahi. Dengan memandang kesejahteraan jiwa sebagai hasil dari ketaatan etis dan harmoni dengan alam semesta, kita memahami bahwa tindakan moral yang konsisten dan perasaan kedekatan dengan alam dapat memberikan kontribusi positif yang meluas, menciptakan lingkungan yang seimbang, masyarakat yang adil, dan individu yang hidup bermakna secara spiritual.

Ketiga, menjelaskan mengenai peran salat dalam mengatasi *insecure* dan mencapai kestabilan jiwa. Salat sebagai ibadah utama dalam agama Islam, memiliki peran yang sangat signifikan dalam mengatasi *insecure* dan mencapai kestabilan jiwa. Dalam setiap gerakan dan sikapnya, salat tidak hanya menjadi bentuk ketaatan kepada Tuhan, tetapi juga merupakan sarana spiritual yang mampu membawa ketenangan dan keamanan bagi seseorang. Melalui ini, seorang muslim berkomunikasi langsung dengan Allah, menciptakan hubungan yang erat dan penuh kepercayaan. Saat menjalankan salat, seseorang dihadapkan pada keheningan dan refleksi diri, memungkinkan mereka untuk merenung tentang kehidupan,

kesalahan, dan potensi perbaikan. Bagi Al-Jailānī, salat bukan serangkaian gerakan praktik keagamaan, tetapi merupakan sarana spiritual yang dapat membantu seseorang mengatasi kegelisahan batin, memperkuat keyakinan diri, dan mencapai kestabilan jiwa. Salat dianggapnya sebagai komunikasi langsung dengan Yang Maha Kuasa, yang mampu memberikan ketenangan dan kepastian dalam setiap langkah hidup. Melalui salat, seseorang dapat menemukan keamanan diri yang kokoh, karena mereka meyakini bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang selalu bersama mereka.

Pentingnya konsistensi dalam melaksanakan salat lima waktu bukan hanya dipandang sebagai kewajiban formal semata, melainkan sebagai upaya yang sungguh-sungguh dalam mencari kemandirian diri melalui koneksi spiritual. Dengan melibatkan diri dalam salat secara teratur, seseorang dapat membangun hubungan yang lebih mendalam dengan tuhan dan pada gilirannya, menemukan ketenangan batin yang memperkuat keyakinan diri mereka. Dalam al-Qur'an dapat ditemukan dalam beberapa ayat yang menekankan pentingnya ketaatan dan komunikasi langsung dengan Allah melalui salat. Satu ayat yang mencerminkan hal ini terdapat dalam surah (Q.S Al-Baqarah (2): 45).¹⁷⁸ Ayat ini menyoroti bahwa salat bukan hanya sekedar ketaatan formal, tetapi juga membutuhkan kesabaran. Dengan sabar dan konsistensi dalam menjalankan salat, seorang muslim dapat mencapai pertolongan dan dukungan Allah, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan kestabilan jiwa. Dalam ayat ini Al-Jailānī menekankan pentingnya melaksanakan kewajiban seperti salat dan zakat dengan kesempurnaan dan kesungguhan. Al-Jailānī menyoroti perlunya terus menerus meminta pertolongan dan dukungan dari Allah secara jelas, baik dalam aspek lahiriah maupun batiniah. Al-Jailānī juga menekankan kesabaran dalam menahan diri dari godaan duniawi, menunjukkan bahwa meminta pertolongan adalah kunci untuk mencapai ketakwaan dan mendekatkan diri kepada Allah.¹⁷⁹ Selain itu, konsep berkomunikasi langsung dengan Allah menciptakan hubungan yang erat dapat ditemukan pada (Q.S

¹⁷⁸ *Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*

¹⁷⁹ Syekh Abdul Qādir Al- Jailānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, jil.1, 103.

Al-Baqarah (2): 186).¹⁸⁰ Al-Jailānī dalam penafsirannya menekankan bahwa pentingnya hubungan antara Allah dan hamba-Nya yang bersyukur. Dengan memberikan petunjuk kepada Nabinya, Allah ingin agar hamba-Nya mendekatkan diri kepada-Nya. Penekanan ini mencerminkan keyakinan bahwa Allah selalu dekat dengan hamba-Nya dan siap mendengar serta menjawab doa mereka ketika mereka memanggil-Nya. Penafsiran ini juga menekankan pentingnya iman, kepercayaan kepada Allah, serta ketaatan terhadap perintah-Nya. Dengan demikian, harapannya adalah agar hamba-hamba-Nya mencapai tingkat kesadaran dan kepercayaan yang lebih tinggi dalam menjalani kehidupan dan menunaikan tugas-tugas mereka.¹⁸¹ Salat, sebagai bentuk doa, menjadi sarana untuk berkomunikasi langsung dengan Tuhan, menciptakan hubungan yang erat dan penuh kepercayaan.

Berdasarkan interpretasi ayat-ayat berkaitan dengan perasaan *insecure* dalam tafsir *Al-Jailānī*, implikasi dari pemahaman tersebut dapat dianalisis dalam konteks fenomena *insecure*. dalam penulisan ini, penulis akan menjelaskan implikasi penafsiran Al-Jailānī terhadap faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami perasaan *insecure*.

1. Ketidakamanan Dan Kegelisahan Emosional

Individu yang merasa *insecure* seringkali menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional mereka. Ketidakamanan dan kegelisahan emosional yang muncul dapat menjadi kendala yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan ini dapat merambah ke berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan interpersonal, kinerja di tempat kerja, pengambilan keputusan, dan ketakutan terhadap penilaian orang lain yang dapat menimbulkan kecemasan dan mendorong individu untuk menghindari interaksi

¹⁸⁰ Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

¹⁸¹ Syekh Abdul Qādir Al- Jaylānī, *Tafsīr Al-Jailānī*, jil.1, 186.

sosial karena merasa tidak nyaman.¹⁸² Secara psikologis, ketidakamanan dan kegelisahan emosional ini banyak dialami oleh sebagian manusia yang dapat memicu perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, dan kecemasan yang berlebihan. Dalam hal ini al-Qur'an mampu memberikan respons terhadap tantangan kontemporer, baik yang bersifat spiritual maupun material. Hal ini didasarkan pada firman Allah Swt dalam Q.S Al-Isra (17): 82.¹⁸³ Menjelaskan bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai solusi bagi seluruh permasalahan dan juga sebagai terapi untuk berbagai penyakit, termasuk gangguan kecemasan itu sendiri. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang akar penyebab dan strategi untuk mengatasi rasa *insecure* menjadi kunci penting dalam membangun stabilitas mental dan emosional individu tersebut.

Dalam konteks ini, ketidakamanan mencerminkan keadaan ketidakpastian dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu terhadap lingkungannya, sementara kegelisahan emosional menyoroti perasaan gelisah atau cemas yang dapat muncul sebagai respons terhadap ketidakamanan tersebut. Ketidakamanan seringkali menjadi pendorong utama dari perasaan *insecure*, terutama dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan identitas pribadi. Hal ini menghasilkan keraguan diri dan kegelisahan emosional dengan tingkat stres yang tinggi. Perasaan cemas dan gelisah, akibat dari ketidakamanan, membentuk lingkaran saling memperkuat dengan kurangnya keyakinan pada diri sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, individu perlu mengidentifikasi akar penyebab ketidakamanan, membangun ketahanan terhadap stres, dan meningkatkan keterampilan emosional. Penguatan kemandirian diri dan dukungan sosial menjadi kunci untuk meredakan kegelisahan emosional, membangun

¹⁸² Rahmania Sabil, "Rosa Karnita, Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja," 5.

¹⁸³ Q.S Al-Isra' (17): 82

وَنُذِرُ لِمَنْ أَلْفَرَّانَ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan kami turunkan dari Al-Qu'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."

fondasi psikologis yang stabil, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

2. Krisis Spiritual

Dalam realitas kehidupan modern, krisis spiritual semakin mengemuka sebagai tantangan yang tidak hanya terbatas pada masalah psikologis, tetapi juga merambah ke dalam dimensi kehidupan rohaniah seseorang. Salah satu bentuk krisis ini adalah perasaan tidak aman atau *insecure*, yang mampu mengguncang landasan keyakinan dan hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan. Ketidakamanan ini tidak hanya memunculkan pertanyaan tentang identitas diri, tetapi juga membuka pintu pencarian solusi dalam ranah nilai-nilai spiritual. Dalam konteks ini, krisis spiritual menjadi sebuah perjalanan mendalam untuk memahami diri sendiri dan mengukur makna koneksi spiritual dalam menghadapi kompleksitas kehidupan.

Dalam kehidupan sekarang, kita sering kali menyaksikan dampak krisis spiritual pada individu di tengah kompleksitas dinamika sosial dan teknologi. Munculnya media sosial, misalnya, seringkali memberikan tekanan pada seseorang untuk mencapai standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang seringkali tidak realistis. Hal ini dapat menciptakan perasaan tidak aman dan meragukan nilai diri, mengguncangkan landasan keyakinan pribadi dan hubungan spiritual. Banyak orang mulai mencari jawaban dalam praktik-praktik spiritual, seperti meditasi, yoga, atau partisipasi aktif dalam komunitas keagamaan, sebagai bentuk upaya untuk mendapatkan keseimbangan dan makna dalam hidup mereka. Krisis spiritual di era kontemporer mencerminkan tantangan mendalam dalam menjaga keseimbangan antara eksistensi fisik dan rohaniah, di tengah arus informasi yang terus berkembang dan tuntutan hidup yang semakin kompleks.

Dalam al-Qur'an juga dijelaskan mengenai krisis spiritual dan upaya untuk mendapatkan ketenangan batin. Salah satu contoh dapat ditemukan dalam surah Al-Baqarah (2): 286.¹⁸⁴

¹⁸⁴ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia

Dalam ayat ini menunjukkan kesadaran akan keterbatasan manusia dan kebutuhan akan pertolongan serta ampunan dari Tuhan. Ini mencerminkan upaya spiritual untuk mencari bantuan, memohon ampunan, dan mengakui bahwa manusia sendiri tidak mampu menanggung beban hidup tanpa bantuan dari yang maha kuasa. Maksudnya ialah bahwa Allah Swt mengajarkan prinsip keadilan dalam memberikan ujian sesuai kapasitas individu. Ayat ini menekankan pentingnya bertanggung jawab atas perbuatan baik dan buruk, memandu untuk menciptakan kebaikan dan menghindari perbuatan jahat. Doa yang tercantum mencerminkan kerendahan hati dan keinginan mendapatkan ampunan, menegaskan bahwa hubungan dengan Tuhan adalah kunci mengatasi krisis spiritual dan mencari ketenangan batin. Ayat ini memberikan panduan spiritual dalam perjalanan rohaniah individu.

Dalam rangkaian krisis spiritual dan perasaan *insecure*, terlihat bahwa keduanya saling terkait dan membentuk dinamika yang kompleks, memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan emosional seseorang. Ketika individu menghadapi krisis spiritual, pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai identitas, tujuan hidup, dan makna eksistensial muncul, memunculkan keraguan identitas yang berujung pada perasaan *insecure*. Ketidakpastian terkait keyakinan dan nilai-nilai hidup dalam krisis spiritual dapat memicu kecemasan, sedangkan pengaruh sosial dan penilaian terhadap keyakinan spiritual dapat memperumit perasaan tidak aman. Perbandingan diri dengan orang lain, terutama yang memiliki keyakinan atau tujuan hidup yang tampak lebih kokoh, dapat memperkuat perasaan *insecure*, menciptakan kompleksitas psikologis yang memerlukan dukungan sosial, penerimaan diri, dan eksplorasi nilai-nilai pribadi. Pemahaman mendalam tentang hubungan ini

mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

memberikan landasan bagi seseorang untuk mengatasi ketidakamanan dan melalui ksisir spiritual dengan lebih kokoh, dengan adanya dukungan profesional seperti konseling atau bantuan spiritual jika diperlukan.

3. Keterkaitan Dengan Keamanan Diri

Keterkaitan yang erat antara konsep keamanan diri dan perasaan *insecure* menyoroti rumitnya dinamika respons seseorang terhadap berbagai tantangan dan momen kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang merasa tidak aman, respons yang berlebihan terhadap situasi rutin dapat muncul, menciptakan lingkaran psikologis yang merugikan. Keraguan diri yang timbul dari perasaan *insecure* dapat merasuk ke dalam setiap aspek kehidupan, mengurangi tingkat keyakinan diri dan meningkatkan kesulitan dalam menghadapi berbagai peristiwa. Dalam menggali lebih dalam, pemahaman mendalam terhadap hubungan antara keamanan diri dan perasaan *insecure* menjadi kunci untuk tidak hanya mengenali, tetapi juga mengatasi dampak negatifnya. Dengan demikian, langkah-langkah untuk membangun fondasi psikologis yang kokoh dapat diambil, memberikan landasan kuat untuk menghadapi kehidupan dengan penuh keyakinan dan keseimbangan emosional.

Dalam keamanan diri seseorang dapat terlihat dalam perilaku yang menunjukkan kecemasan sosial atau ketergantungan pada penilaian orang lain, kecenderungan perfeksionisme, dan ketakutan akan penolakan.¹⁸⁵ Individu yang mengalami ketidakamanan seringkali sangat bergantung pada persetujuan eksternal untuk merasa aman dan dihargai. Ketakutan mendalam akan penolakan mempengaruhi interaksi sosial mereka yang cenderung menghindari situasi yang dapat membawa pengalaman penolakan atau kekecewaan.

Perasaan *insecure* memainkan peran sentral dalam dinamika keterkaitan dengan keamanan diri, menciptakan kompleksitas

¹⁸⁵ Rahmania Sabil, Rosa Karnita, *Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja*, 5.

yang melibatkan berbagai aspek kesejahteraan individu. *Insecure* tidak hanya menciptakan ketidakamanan emosional dan ketidakpastian sosial, tetapi juga berpengaruh pada keputusan dan perilaku, mendorong individu menuju upaya mencari rasa aman atau pengakuan yang dapat merugikan diri sendiri. Keterkaitan antara *insecure* dan keamanan diri melibatkan tidak hanya pada dimensi psikologis, tetapi juga ketahanan terhadap stres dan kemampuan menghadapi tantangan tanpa mengorbankan diri sendiri. Perasaan *insecure* dapat mempengaruhi persepsi risiko dan keamanan dalam pengambilan keputusan, sering kali mendorong individu untuk memilih opsi yang memberikan rasa aman instan, bahkan jika tidak sesuai dengan keputusan terbaik dalam jangka panjang. Langkah-langkah untuk membangun keamanan diri melibatkan pengembangan keyakinan diri, peningkatan ketahanan emosional, dan penguatan keterampilan sosial positif. Dukungan dari lingkungan sosial, baik dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental, memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi perasaan *insecure* dan membangun fondasi keamanan diri yang kokoh, yang memungkinkan mereka melangkah maju dengan keyakinan yang lebih kuat dan ketenangan batin yang lebih besar.

4. Gangguan Kesejahteraan Jiwa

Berkaitan dengan alasan ini, terungkap bahwa perasaan *insecure* memiliki implikasi yang sangat serius terhadap kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental, sebagai komponen integral dari kesejahteraan seseorang, rentan terhadap faktor-faktor psikologis, diantaranya adalah ketidakamanan, kecemasan, dan kurangnya keyakinan diri yang melibatkan perasaan *insecure*. Seseorang yang merasa tidak aman cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi. Selain itu, perasaan *insecure* juga dapat menjadi pemicu atau memperburuk gangguan kepribadian, terutama pada individu yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal atau memiliki citra diri yang terdistorsi.

Dalam gambaran lebih luas, *insecure* pada kesehatan mental tidak hanya terbatas pada satu aspek gangguan, melainkan

mencakup spektrum yang lebih luas. Anal-anak dan remaja yang mengalami perasaan *insecure* dapat menghadapi risiko gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, atau perilaku menyimpang. Selain itu, perasaan *insecure* dapat menciptakan stres kronis, yang memiliki korelasi yang kuat dengan berbagai jenis gangguan kesehatan mental. Stres berkelanjutan dapat memicu dan memperburuk gejala penyakit mental. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang *insecure* pada kesehatan mental memungkinkan pengembangan upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif. Pentingnya perhatian dan dukungan terhadap seseorang yang merasa *insecure* menjadi jelas dalam mencegah munculnya gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik.

Pada zaman sekarang kondisi psikologis seseorang sering kali terkait dengan masalah *insecure*. *Insecure* merujuk pada keadaan psikologis dimana seseorang mengalami perasaan ketidakamanan dalam mengatasi tantangan hidup dan memiliki kurangnya penilaian positif terhadap nilai dirinya. Kondisi ini juga dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental seseorang, yang melibatkan munculnya berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.¹⁸⁶ Pada umumnya kecenderungan untuk merasa tidak aman atau kurang percaya diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman dan penanganan terhadap masalah *insecure* menjadi penting dalam mendukung perkembangan psikologis seseorang.

Merujuk pada pandangan Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam tafsir *Al-Jailānī*, ia menguraikan bahwa Allah Swt memberikan solusi dan pertolongan kepada manusia melalui sarana spiritual. Dalam proses ini, Allah memberikan kemampuan kepada manusia untuk mengatasi kegelisahan dan ketidakamanan dengan memperkuat keyakinan diri melalui ketaatan kepada-Nya. Ini sejalan dengan konteks keagamaan Islam dalam mencapai kestabilan jiwa. Di mana dalam Islam,

¹⁸⁶ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, *Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name Karya Alvi Syahrin*, 33.

praktik ibadah, seperti salat, dianggap sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, mencari bimbingan-Nya, dan meraih ketenangan batin. Konsep ketaatan kepada Allah, rendah hati, kesabaran, dan memperkuat keyakinan diri melalui ketaatan merupakan nilai-nilai yang diakui dalam ajaran Islam. Dalam hal ini, Al-Jailānī memberikan perspektif yang lebih luas karena tidak hanya memandang gangguan kesehatan mental sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai tantangan spiritual. Perspektif ini mencakup pemahaman bahwa kesehatan mental tidak hanya terkait dengan kondisi psikologi, tetapi juga dipengaruhi oleh dimensi spiritual dan hubungan dengan yang maha kuasa.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa alasan yang dapat menyebabkan seseorang merasa *insecure*. *Pertama*, ketidakamanan dan kegelisahan emosional menjadi pendorong utama perasaan *insecure*, termanifestasi dalam ketidakpastian dan ketidaknyamanan terhadap lingkungan sekitar. *Kedua*, krisis spiritual, khususnya di era modern dengan tekanan media sosial, dapat memicu perasaan tidak aman dan meragukan nilai diri. Al-Qur'an memberikan panduan untuk mengatasi krisis spiritual dan mencari ketenangan batin. *Ketiga*, keterkaitan dengan keamanan diri juga menjadi aspek penting, di mana ketidakamanan dapat menciptakan perilaku kecemasan sosial dan ketergantungan pada penilaian orang lain. *Kelima*, gangguan kesejahteraan jiwa menjadi implikasi serius dari perasaan *insecure*, memengaruhi kesehatan mental individu dengan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian.

Dalam perspektif Islam, Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī menekankan bahwa solusi untuk mengatasi kegelisahan dan ketidakamanan ditemukan melalui sarana spiritual, termasuk ketaatan kepada Allah, rendah hati, kesabaran, dan memperkuat keyakinan diri melalui ketaatan. Pandangan Al-Jailānī menunjukkan bahwa masalah *insecure* tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual, dan menawarkan pendekatan holistik terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, tulisan tersebut menyoroti pentingnya pemahan mendalam terhadap akar penyebab ketidakamanan dan strategi untuk mengatasi rasa *insecure*. Pendekatan ini mencakup dimensi psikologis

dan spiritual, menjadi kunci penting dalam membangun stabilitas mental dan emosional individu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Keimpulan dari pembahasan dan analisis dalam tulisan ini sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan, sebagai berikut:

1. Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī dalam *Tafsir Al-Jailānī* tidak menyinggung secara langsung mengenai konsep *insecure*. Akan tetapi, dalam pandangannya menjelaskan masalah *insecure* bahwa konsep kegelisahan dalam dimensi spiritual dan psikologis dapat diatasi melalui proses tobat dan kembali kepada nilai-nilai spiritual. Al-Jailānī menekankan pentingnya kesetiaan dan ketaatan konsisten terhadap petunjuk Allah sebagai kunci keselamatan spiritual. Dalam konteks salat, Al-Jailānī merinci bahwa salat bukan hanya ritual formal, tetapi juga sarana untuk mencapai kestabilan jiwa, ketaatan batin, dan pengabdian yang kuat kepada Allah Swt. Kesimpulannya, untuk menjalani kehidupan bermakna dan bertaqwa, seseorang perlu menciptakan keseimbangan antara ketaatan, harmoni dengan alam semesta, dan koneksi spiritual yang mendalam dengan Tuhan.
2. Implikasi penafsiran Al-Jailānī terhadap konsep *insecure* mengidentifikasi bahwa al-Qur'an tidak secara langsung menyebutkan konsep *insecure* seperti dalam bahasa modern, tetapi al-Qur'an membahas fenomena *insecure* melalui ayat-ayat yang menyoroti fenomena tersebut. Al-Qur'an menekankan bahwa solusi untuk mengatasi ketidakamanan dan kegelisahan ditemukan melalui sarana spiritual, dengan ketaatan kepada Allah, rendah hati, kesabaran, dan memeperkuat keyakinan diri melalui ketaatan. Dengan demikian, pandangan al-Qur'an memberikan respons holistik terhadap *insecure*, tidak hanya pada dimensi psikologis tetapi juga sebagai tantangan spiritual. Perspektif ini diperkuat oleh Al-Jailānī, yang mengartikulasikan bahwa solusi dari kegelisahan dan ketidakamanan dapat dicapai melalui prinsip-prinsip spiritual yang terdapat dalam ajaran Islam. Kesimpulan ini menegaskan bahwa penanganan *insecure* memerlukan pendekatan yang komprehensif dengan memahami akar penyebab dan strategi mengatasi tantangan tersebut, baik secara psikologis maupun spiritual.

B. Saran

Tentang temuan di atas, yang mengkaji *insecure* dari perspektif tafsir *Al-Jailānī* karya Syekh `Abd al-Qādir Al-Jailānī, diharapkan dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan mengenai tafsir al-Qur'an, khususnya terkait dengan permasalahan sosial yang umum terjadi, yaitu *insecure*. lebih lanjut, setelah pemahaman terhadap konsep *insecure* dan berbagai strategi penanggulangannya, penelitian ini mengajak untuk merenungkan nilai-nilai yang tersemat dalam al-Qur'an. Dengan harapan ini, penelitian diharapkan menjadi sumbangan yang berharga bagi peneliti, memberikan manfaat khususnya bagi mereka yang mendalami tafsir al-Qur'an, serta menjadi sumber wawasan bagi pembaca yang ingin memahami lebih dalam tentang fenomena *insecure*. tidak hanya sebagai hasil akhir, peneliti juga terbuka untuk menerima saran dan kritik guna memperbaiki dan mengembangkan kualitas penelitian ini, mengakui kemungkinan masih adanya kekurangan dan potensi lain dari ayat-ayat al-Qur'an yang dapat dieksplorasi dalam konteks tematik *insecure*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidu, Yunus Hasan. *Tafsir Al-Qur'an Sejarah Tafsir dan Metode Para Mufassir*. Jakarta: Gaya Media Pratama. 2007.
- Abubakar, Rifa'i *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA Press. 2021.
- Adilla, Nur. *Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam*. Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Ranry Banda Aceh. 2022.
- Al-Alusi, Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud. *Ruh Al-Ma'ani*. jil 1. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah. 1994.
- Alfianika, Ninit. *Buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Depublish. 2018.
- Alfiati, Nurtsalitsa Wahyu. *Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name Karya Alvi Syahrin*. Skripsi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2021.
- Alini, Langen Nidhana Meisyalla. *Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri Pada Remaja Di SMKN 1 Kuok*. dalam Jurnal: Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 5, No.2. Oktober 2021.
- Aminata, Wahyu. Ainun Ni'matu Rohma, *Studi Pada Mahasiswi Ummul Uia 18-25 Tahun di Kota Samarinda*. dalam Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol.11, No.1. 2022.
- Ariadi, Purmansyah. *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*. dalam Jurnal kedokteran dan kesehatan. Vol.3, No.2. Februari 2019.
- Arifian, Alfi. *Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī Sebuah Biografi*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2023.
- Arigunawan, Rudi *Konsep Khauf Dalam Al-Qur'an Kajian tematik Dalam Tafsir Ruh Al-Ma'ani Karya Al Alusiy*. Skripsi Universitas Islam Negeri Mataram. 2022.
- Arisha, Febrina. *Sahabat Al-Qur'an Jadikan Al-Qur'an Sebagai Obat dan Penghapus Kesedihan*. Yogyakarta: Laksana. 2019.
- Aslikdeana, Genoveva. *Perancangan Video Campaign "This Is Me" Sebuah Eksperimen Sosial Mengenai Insecurity*. Bachelor Thesis thesis, Universitas Multimedia Nusantara. 2021.
- Atrup, Dwi Fatmawati. *Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama*. dalam Jurnal Pinus. Vol.3, No. 2. Maret 2018.
- Azzuhdi, Abdurrahman. *Telaah Otentitas Tafsir Sufistik Abdul Qādir Al-Jailānī*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama, dan

- Pemikiran Islam Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2013.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*. Beirut Dar al-Fikr. 2001.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar. 2005.
- Bungin, M Burhan. *Analisis Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003.
- Bungin, M Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Kencana. 2017.
- Candra, Wayan Gusti ayu Harini, Nengah Sumirta, *Psikologi Landasan Keilmuan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: CV Andi Offset. 2017.
- Fadhil, Muhammad Haikal. *Penafsiran Simbolik Jihad Perspektif Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2020.
- Fauziah, Amira. ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, *Anxiety Disorder Dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu'a, dan Huzn)*. dalam Jurnal Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial. Vol. 1, No.2. 2023.
- Hakim, Arif Rahmad. *Insecure dalam Ilmi Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur'an*. Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau. 2021.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar: Diperkaya Dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra dan Psikologi*, jil. 9. Jakarta Gema Insani. 2015.
- Al-Hararī, Muḥammad Amin. *Tafsīr Hadaiq al-Raūh wa al-Raihān fi rawabī Ulūmal-Qur'ān*. Bairūt: Dār Ṭauq al-Najāh. 2001.
- Al-Hasani, Mohamed Fadil Al-Jailani. *Biografi Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Depok: Keira Pubhlishing. 2016.
- Hasyim, Abdul Wahid. *Strategi Pembelajaran Al-Qur'an Pada Lembaga Majelis Al-Qurra' wa Al-Huffaz*. dalam Jurnal Inspiratif Pendidikan. Vol. VI, No. 2. Desember 2017.
- Hazadiyah, Dina. Kardinah, Imam Sunardi. *Hubungan antara Kompetensi Dan Kepercayaan Diri Pada Siswa*. dalam Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol.5, No.2. 2018.
- Huda, Nur. *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa*. dalam Jurnal Ilmiah: Inovatif. Vol. 2, No. 2. 2016.

- Huwaina, Mashdaria, Khoironi, *Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Qurarter-Life Crisis Pada Mahasiswa*. Anfusina :Journal Of Psychology. Vol. 4, No. 1. April 2021.
- Ikrar, *Konsep Khauf Dalam Tafsir Al-Misbah Telaah atas Pokok-Pokok Pemikiran Tasawuf M. Quraish Shihab*. dalam Jurnal Mumtas. Vol.2, No.1. 2018.
- In'ami, Zuhara Afifah. *Self Confidence Dalam Perspektif Psikologi Dan Tafsir (Studi Komparatif Psikologi A. Bandura [W.2021 M] dan Tafsir Hamka [W. 1981 M])*. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta). 2022.
- Indrawan, Febri. *Pemuda Dalam Genggaman Al-Qur'an*, Jawa Barat: Guepedia. 2021.
- Irsyadi, Kamran As'ad. *Lautan Hikmah Kekasih Allah*. Jogjakarta: Diva Pres. 2007.
- Al-Ishfahani, Al-Raghib. *Mu'jam Mufradat Al-Faaz Al-Qur'an*. Beirut: Daar Al-Kutub Al-Ilmiyah. 2004.
- Al-Jailānī, Abdul Qādir. *Fathur Rabbāni wa al-Faidh ar Rahman*. Dar al-Rayyan li al Turast.
- Al-Jailānī, Abdul Qādir. *Futuhul Ghaib Kitab Pembuka Rahasia Kegaiban*. Jakarta: PT Qaf Media Kreativa. 2018.
- al-Jailāni, Syaikh M. Fadhil. *Tafsir Al-Jaylānī*. Istanbul: Markaz al-Jilani li al-Buhus al-Ilmiyyah. 2009.
- Al-Jaylānī, Syekh `Abd al-Qādir. *Al-Jaylānī*. Istanbul: Markaz al- Jailānī li al-Buhuts al Ilmiah. 2009.
- Jannah, Salsabila Anil. *Makna Insecure Dalam Tafsir Al-Misbah Perspektif Dosen Psikologi UIN Malang*. Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2023.
- Japri, Mohd Amir Bin. *Konsep Khauf dan Raja' Imam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Tafsir Islam Sumatera Utara. 2017.
- Kamilah, Wasilah Nur. *Tawadhu' Dalam Perspektif Tafsir Al-Jailānī Karya Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. 2017.
- Kamus Bahasa Inggris Indonesia, diakses pada hari Rabu tanggal 13 September 2023 jam 13.50 WIB.
- Khairul, Siti Khodija Marbun, Helfinasyam Batubara, Juliana Putri, *Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam*. dalam Jurnal Al Mahyra. Vol.2, No.1. April 2021.

- Khairul, Siti Kholidah Marbun. *Metode Pendekatan Psikologis Dalam Studi Islam*. dalam Jurnal Al Mahyra. Vol.02, No.01. April 2021.
- Khoirunnisa, Alfina Rizqi, Ulfah Rahmawati. *Insecure in Qur'anic Perspective*. The Ushuluddin Internasional Student Conference. Vol. 1, No. 1. 2023.
- Al-Kailani, Abdul Razak. *Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī Guru Para Pencari Tuhan*. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2009.
- Laila, Zahratul. Wahyunengsih, Andri Febrian Nugraha. *The Role Religious Instructor at Jami' Bintaro Jaya Mosque in Overcoming Insecurity Among Teenagers in The Pondok Betung Village*. dalam Journal of Learning Studies. Vol. 2, No. 1. 2020.
- Lajnah Pentashih *Mushaf Al-Qur'an, "Al-Qur'an dan Terjemahnya"*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2012, QS.al-Baqarah/2:2, 2.
- Lubis, Ramadan. *Psikologi Agama: Dalam Bingkai Ke-islaman Sebagai Pembentukan Kepribadian Seorang Islam*. Medan : Perdana Publishing. 2019.
- Lutfhiana, Nur Umi, Nur Huda. *Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur'an Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu*. dalam Jurnal Al-Itqan. Vol.3, No.2. 2017..
- Mardiana, Nova, Iyus Yosep. *Efri Widianti, Fenomena Insecure Pada Remaja Pandemic Covid-19: Studi Literatur*. dalam Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol.10, No.2. 2021.
- Maslow, Abraham. *The Dynamic of Psychological Security-Insecurity, Character & Personality: A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*. dalam Journal of Personality. Vol.10, No.4. 1942.
- Metta, Wahyu Arya Indi Sukmawati, Dila Nofalia, Wistina Seneru. *Insecure Menurut Perspektif Agama Buddha*. dalam Jurnal Pendidikan dan Konseling. Vol.5, No.2. 2023.
- Metta, Wahyu Arya, Indi Sukmawati. *Dila Nofalia, Wistina Seneru, Insecure Menurut Perpspektif Agama Budha*. dalam Jurnal Pendidikan dan Konseling. Vol. 5, No.2. 2023.
- Meydan, Ateret Gewirtz. dkk. *Attachment insecurities and body image self-consciousness among women: The mediating role of pornography use*. dalam Computers in Human Behavior. Volume 124. 2021.
- Muyassaroh, Yanik. *Psikologi Perkembangan*. Sumatera Barat: Global Eksklusif Teknologi. 2022.
- Najati, Muhamad Usman. *Al-Qur'an dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka. 2002.

- Najih, Muhammad. *Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Sedih Menurut Fakhr Ad-Din Ar-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2019.
- Nasruddin, M. Wahid. *Gangguan Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Psikologis)*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Nevid, Jeffrey S, Spencer A. Ratus, Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. 2005.
- Pratama, Anugrahani Sabillia Noor. Diana Rahmasari. *Hubungan Antara Body Shaming dan Happiness Dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator*. dalam Jurnal: Jurnal Pendidikan Psikologi. Vol.7, No.3. 2020
- Prof. Dr. Hamka. 2015. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 8 Jakarta: Gema Insani.
- Purahman. *Sholat khushyuk dalam perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2018.
- Qatrunnada, Jihan Insyirah. Dkk. *Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam*. dalam Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 5, No. 2. 2022.
- Al-Qathani, Said bin Musfir. *Buku Putih Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Bekasi: Darul Falah. 2011.
- Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati. 2002.
- Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan Pustaka. 2003.
- Ramadhani, Tika Nurul, Flora Grace Putrianti. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir*. dalam Jurnal Spiritis. Vol.4, No.2. Mei 2014.
- Al-Rāzī, Fakh al-Dīn. *Tafsīr al-Kabīr Mafatih al-Ghaīb*. juz 3. Bairūt: Dār Fikr. 1981.
- Ria, Nursida, Dewi Lianasari, Astiwi Kurniati, *Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Insecure*. dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan. Vol. 9, No. 1. 2022.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. dalam Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Vo.5, No.2. 2020.
- Rochmad, Aly. *Telaah Konsep Waliyullah Dalam Tafsīr Al-Jailānī Karya Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Juli 2018.

- Romdhoni, Fathur. *Penafsiran Sayyid Quthb Atas Kafir Dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an*. Skripsi Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2017.
- Rosyidi, Hamim. *Psikologi Kepribadian Paradigma Traits, Kognitif, Hebehavioristik dan Humanistik*. Surabaya: Jaudar Press. 2015.
- Rusydi, Ahmad. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing. 2015.
- Sabarrudin, Orin Andariska, Wahidah Fitriani, *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*. dalam Jurnal Sinestesia. Vol. 12, No. 1. 2022.
- Sabil, Rahmania, Rosa Karnita, Perancangan. *Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja*. dalam Jurnal Desain Komunitas Visual. Vol.10, No.1. 2022.
- Sahrodi, Jamali. *Metodologi Studi Islam*. Bandung:CV Pustaka Setia. 2008.
- Al-Shallabi, Ali Muhammad. *Biografi Imam Al-Ghazali dan Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Jakarta: Ummul Qura. 2015.
- Shihab, Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jil 2. Jakarta: Lentera Hati. 2007.
- Shihab, Quraish. *Sejarah dan Ulum Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus. 2001.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. jil.Tangerang: Lentera Hati. 2017.
- Sholikhin, Muhammad. *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Yogyakarta: Mutiara Media. 2009.
- Siregar, Herlina Sari. *Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku Insecure Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang*. dalam Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam. Vol.2, No.1. 2022.
- Suhaeli, Ahmad. *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Manusia*. dalam Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist. Vol. 2, No.1. 2019.
- Sunganto. *Kitap Tafsīr Al-Jailānī Menyelami Lautan Hikmah dan Makna Dari Tafsir Sufi Syaikh Abdul Qādir Al-Jailānī*. Yogyakarta: Araska. 2018.
- Surawan, Salsabila Asyifana. *Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Insecurity Pada Siswa SMAN 01 Palangka Raya*. dalam Jurnal ilmu pendidikan Islam, Vol.6, No.2. September 2022.
- Suud, Wijayanto Khairul Anam. *100 Muslim Paling Berpengaruh Sepanjang Sejarah*. Jakarta: Noura Book. 2012.

- Al-Syami, Shalih Ahmad. *Mawa'idz al-Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*. terj. Syarif Hade Masyah dan Tatam Wijaya (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta. 2008.
- Syahdat, Muhammad Subur, Wijaya, *Fenomena Insecure Pada Remaja Milenial Perspektif Al-Qur'an*. dalam Jurnal Hikami: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Vol.4, No.1. Juni 2023.
- Syamsuddin, Sahiron. *Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks Tafsir*. dalam Jurnal Şuĥuf. Vol. 12, No. 1. Juni 2019.
- Syauqii, Fachri. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis*. dalam Jurnal Communication & Sosial Media. Vol.2, No.2. Novemver 2022.
- Tama, Ishardita Pambudi. Dewi Hardiningtyas. *Psikologi Industri*. Malang: UB Press. 2017.
- Tamami. *Psikologi Tasawuf*. Bandung : CV Pustaka Setia. 2011.
- Tieger, Kearney-Cooke. *Body Image Disturbance and The Development of Eating Disorders*. dalam Smolak dan Levine (editor), *The Wiley Handbook of Eating Disorders*. West Sussex, UK: Wiley. 2015.
- Umala, Fika Natasya. *Fenomena Insecure dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Analisis Penyangkapan Term Khauf dan Huzn dalam Al-Qur'an*. Skripsi thesis Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.
- Al-'Utsaim, Sulaiman Bin Muhammad bin Abdullah. *Resep Mengatasi Kesedihan*. Riyadh: lontar Mediatama. 2017.
- Utami, Tri A *Handbook For Insecurity*. Jawa Tengah: Brilliant. 2021.
- Wahid, Abd. *Tafsir Isyari Dalam Pandangan Imam Ghazali*. dalam jurnal Ushuluddin. Vol.16, No.2. 2010.
- Wardiansyah, Jumi Adela. *Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah*. dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.1, No.1. 2022.
- Yusuf, Kadar M. *Studi Al-Qur'an*. Jakarta: Amzah. 2012.
- Az-Zuhaili, Wabah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jil. 2, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani. Jakarta: Gema Insani. 2013.
- Ajningrum, Cahya Nursila “*Insecure Juga Penting*”, diakses dari [Insecure Juga Penting | kumparan.com](https://kumparan.com) pada 19 Desember 2023.
- Cahaya Untuk Indonesia, (21 Januari 2021), *Hidup Punya Sendiri, Tapi Ngikutin Standar Hidup Orang. Pantas Jadi Insecure*, di akses dari [\(8\) Hidup punya sendiri, tapi ngikutin standar hidup orang. Pantas jadi INSECURE - YouTube](#), pada 9 juli 2023.

- Detikedu, *Mengapa Gen Z Mudah Insecure? Ini Alasannya*, diakses dari [Mengapa Gen Z Mudah Insecure? Ini Alasannya \(detik.com\)](https://www.detik.com), pada 9 September 2023.
- Gayo, Nasrun. *Biografi Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī*, Diakses dari [Biografi Syekh Abdul Qadir Al-Jailani | PDF \(scribd.com\)](https://www.scribd.com), pada 23 Desember 2023.
- Greenberg, Melanie. 2023. “*The Most Common Cause of Insecurity and How to Beat Them*”, diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them> tanggal 13 Juli.
- Hasan, Nur. *Tafsir Al-Jailānī, Tafsir Sufistik Karya Syekh Abdul Qādir Al-Jailānī Yang Pernah Hilang*, lihat dari [Tafsir Al-Jailani, Tafsir Sufistik Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jilani yang Pernah Hilang - Islami\[dot\]co](https://www.islami.co) diakses pada 21 Desember 2023.
- Klik Dokter, “*Tamara Anastasia, Sering Merasa Insecure? Ini Dampak Psikis Yang Bisa Dialami*”, di akses dari [Sering Merasa Insecure? Ini Dampak Psikis yang Bisa Dialami - KlikDokter](https://www.klikdokter.com) pada 20 September 2023.
- Manzur, Ibnu “*Lisan Al arab*”. diakses dari <https://www.noor-book.com/en/ebook-Lisa%CC%84n-al%CA%BBArab-v-10-pdf> pada 20 Desember 2023.
- Pendidikan Kimia UIN Sunan Kalijaga, *Remaja dan Insecurity: Dekat Tapi tak Bersahabat* diakses dari [Aktivitas PKIM \(pkimuinsuka.ac.id\)](https://www.pkimuinsuka.ac.id) pada 11 september 2023.
- Rachmawati, Alfina Ayu. *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*, diakses dari [Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja – Environmental Geography Student Association \(ugm.ac.id\)](https://www.ugm.ac.id) pada 15 Desember 2023.