

**KONTEKSTUALISASI Q.S ALI-IMRAN 153 TERHADAP
FENOMENA *INSECURE* PERSPEKTIF ABDULLAH SAEED**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jurusan Ushuluddin dan Humaniora
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

MUKHSIN

NIM. 18.11.11.030

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN USHULUDDIN DAN HUMANIORA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA
TAHUN 2023 M / 1444 H**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUKHSIN
NIM : 18.11.11.030
Tempat, Tanggal Lahir : Lubuklinggau, 23 Februari 2000
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Jalan Garuda Hitam. No.45 RT.02 Kel. Pasar Permiri Kec. Lubuklinggau Kota. Lubuklinggau Barat II Prov. Sumatera selatan

Judul Skripsi : Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena *Insecure* Perspektif Abdullah Saeed

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 22 Mei 2023


(Mukhsin)

Hj. Elvi Na'imah, Lc. M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Saudara Mukhsin

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
di
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : MUKHSIN

NIM : 18.11.11.030

Judul : Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena
Insecure Perspektif Abdullah Saeed

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang
Munaqosyah Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan
Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 22 Mei 2023

Dosen Pembimbing



(Hj. Elvi Na'imah, Lc., M.Ag)
NIP. 19741217 200501 2 002


HALAMAN PENGESAHAN

Disusun Oleh:
MUKHSIN
NIM. 18.11.11.030

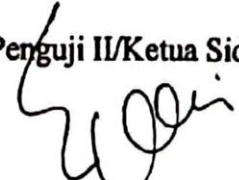
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari..Rabu... Tanggal.21..03..2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Surakarta, 22 Mei 2023


Penguji Utama


Dr. H. Abdul Matin Bin Salman. Lc., M.Ag.
NIP. 19690115 200003 1 001

Penguji II/Ketua Sidang


Hj. Elvi Na'imah, Lc., M.Ag
NIP. 19741217 200501 2 002

Penguji I/Sekretaris Sidang


Dr. H. Moh. Abdul Khaliq Hasan M.A., M.Ed.
NIP. 19741109200801 1 011

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah




Prof. Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur'anic Studies Edinburgh University, selengkapnya dapat dilihat di <https://www.cuppublishing.com/toc/iqs/21/3>.

Adapun tatacara penulisannya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut:

Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufī, Ṭarīqah, Ḥadīth, Rūh alBayān fī tafsīr al-Qur'ān, al-Qur'ān al-'azīm alladhīna samī'ū al-Qur'ān, dan lain-lain.

A. Konsonan Tunggal

No	Huruf Arab	Nama Latin	Keterangan
1	ا	Alief	Tidak dilambangkan
2	ب	Ba'	B
3	ت	Ta'	T
4	ث	Ša'	Š
5	ج	Jim	J
6	ح	Ha'	Ḥ
7	خ	Kha'	Kh
8	د	Dal	D
9	ذ	Zal	Ẓ
10	ر	Ra'	R
11	ز	Za'	Z
12	س	Sin	S
13	ش	Syin	Sy

14	ص	Sad	Ş
15	ض	Dad	Ḍ
16	ط	Ta'	Ṭ
17	ظ	Za'	Ẓ
18	ع	'Ain	‘
19	غ	Gain	G
20	ف	Fa'	F
21	ق	Qaf	Q
22	ك	Kaf	K
23	ل	Lam	L
24	م	Mim	M
25	ن	Nun	N
26	و	Wawu	W
27	ه	Ha'	H
28	ء	Hamzah	Apostrof (‘)
29	ي	Ya'	Y

a. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap. termasuk tanda syaddah, ditulis lengkap.

Contoh: كُفِّرَ ditulis *Kuffar*

b. Ta' Marbutah di Akhir Kata

- 1) Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap m
- 2) menjadi bahasa Indonesia.

Contoh: **جَمَاعَةٌ** ditulis *jama'ah*

- 3) Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t.

Contoh: **نِعْمَةٌ** **اللَّهِ** ditulis *ni'matullah*

c. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

d. Vokal Panjang

- 1) a panjang ditulis a, i panjang ditulis i, dan u panjang ditulis u, masing-masing dengan tanda (>) di atasnya.
- 2) Fathah + ya" tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawu mati ditulis au.

e. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrop (')

Contoh: **أَنْتُمْ** ditulis *a'antum*

مُؤَنِّثٌ ditulis *mu'annas*

f. Kata Sandang Alief+Lam

- 1) Bila diikuti huruf Qamariyyah.

Contoh: **الْقُرْآنُ** ditulis *Al-Qur'an*

2) Bila diikuti huruf Syamsiyyah, huruf i diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis asy-syi'ah

g. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

h. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *syaikh al-Islam* atau *syaikhul-Islam*.

i. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus.

DAFTAR SINGKATAN

cet.	: cetakan
ed.	: editor
H.	: Hijriah
h.	: halaman
J.	: Jilid atau Juz
M.	: Masehi
No.	: nomor
QS.	: Qur'an Surat

Swt.	: Subhanahu wata'ala
Saw.	: Sallallahu 'alaihi wa salam
As.	: 'Alaihi wa salam
t.d.	: tidak diterbitkan
t.dt.	: tanpa data (tempat, penerbit, dan tahun penerbitan)
t.tp.	: tanpa tempat (kota, negeri, atau negara)
t.np.	: tanpa nama penerbit
t.th	: tanpa tahun
terj.	: terjemah
Vol/V.	: Volume
w.	: wafat

ABSTRAK

Mukhsin. NIM: 181111030. Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena *Insecure* Perspektif Abdullah Saeed. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Skripsi ini membahas mengenai Q.S Ali-Imran 153 yang didalamnya terdapat kata *ghamām bi ghamīm*. Hipotesa penulis kata tersebut berhubungan dengan konsep *insecure*. Untuk menguraikan hal tersebut teori yang digunakan adalah kontekstualisasi Abdullah Saeed. Untuk itu penulis merumuskan dua rumusan masalah. *Pertama*, mengenai bagaimana pandangan ulama dalam menafsirkan Q.S. Ali-Imran 153. *Kedua*, mengenai bagaimana kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan sekaligus mengilustrasikan bagaimana *ghamām bi ghamīm* dalam Q.S Ali-Imran 153 relevan atau sangat berkaitan dengan fenomena *insecure* seperti yang dialami banyak anak muda zaman kini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, jenis penelitian tersebut adalah studi pustaka (*library research*). Penyajian penelitian ini dilakukan dengan kerangka teori Kontekstualisasi karya Abdullah Saeed

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya relevansi konsep *insecure* dengan peristiwa perang Uhud dalam Q.S Ali-Imran 153. Hal ini ditunjukkan dari penafsiran ulama yang mngartikan lafaz *ghamām bi ghamīm* sebagai perasaan atau kondisi mental dengan kesedihan di atas kesedihan. Kontekstualisasi kesedihan di atas kesedihan merupakan sikap *insecure* yang banyak dialami oleh banyak orang.

Terdapat 2 faktor yang mengindikasikan adanya *insecure*. *Pertama*, faktor personal yakni mudah terpengaruh oleh keadaan dan lingkungan atau *emotional contagion*, terlalu berhasrat untuk mendapatkan *ghanimah* atau *materialism orientation*, terlalu percaya diri atau *overconfidence* dan mudah tertekan oleh keadaan sehingga menyebabkan performa kerja menurun atau *stress*. *Kedua*, faktor kelompok yakni kebingungan akibat ketidakpatuhan atau disorientasi, pengambilan keputusan yang tidak tepat dan irasional atau impulsif, dan tidak mengakui kegagalan dan kekalahan atau *denial*. Berdasarkan implementasi dari ketujuh faktor tersebut, maka Al-Qur'an memberikan solusi yang edukatif untuk menyikapi permasalahan ini yakni, 1. Memperteguh keimanan. 2. Moderat dalam urusan dunia dan akhirat. 3. Rendah hati. 4. Tenang. 5. Taat. 6. Musyawarah 7. *Muhasabah*.

Kata kunci : Q.S Ali-Imran 153, Insecure, Kontekstualisasi.

ABSTRACT

Mukhsin. NIM: 181111030. Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 Terhadap Fenomena *Insecure* Perspektif Abdullah Saeed. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.

This thesis discusses Q.S Ali-Imran 153 which contains the word ghamām bi ghamīm. The writer's hypothesis is related to the concept of insecurity. To describe this, the theory used is Abdullah Saeed's contextualization. For this reason, the writer formulates two problem formulations. First, regarding how the views of the scholars in the deception of Q.S. Ali-Imran 153 Second, about how Q.S Ali-Imran 153 contextualizes the insecure phenomenon.

This study aims to see as well as illustrate how ghamām bi ghamīm in Q.S Ali-Imran 153 is relevant or closely related to the phenomenon of insecurity as experienced by many young people today. This research uses qualitative methods, the type of research is library research. The presentation of this research was carried out with the framework of contextualization theory by Abdullah Saeed

The results of this study conclude that there is relevance to the concept of insecurity with the events of the Uhud war in Q.S Ali-Imran 153. This is shown by the relief of scholars who interpret lafaz ghamām bi ghamīm as a feeling or mental state of sadness over a state of sadness. The contextualization of grief on top of grief is an insecure attitude that many people experience.

There are 2 factors that indicate insecurity. First, personal factors, namely easily influenced by circumstances and the environment or emotional contagion, too much desire to get ghanimah or materialism orientation, too confident or overconfident and easily pressured by circumstances causing decreased work performance or stress. Second, group factors, namely confusion due to disobedience or disorientation, inappropriate and irrational or impulsive decision making, and not admitting failure and defeat or denial. Based on the implementation of these seven factors, the Qur'an provides an educative solution to address this problem, namely, 1. Strengthening faith. 2. Moderate in the affairs of this world and the hereafter. 3. Be humble. 4. Calm down. 5. Obey. 6. Deliberation 7. Muhasabah.

Keywords: Q.S Ali-Imran 153, Insecure, Contextualization

MOTTO

“Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)”

(Asy Syura: 30).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta yakni Bapak Khairil Hazras dan Ibu Rajunawati, yang telah menjadi guru terbaik sepanjang masa, selalu mendo'akan dan memberikan dukungan hingga sampai saat ini.
2. Saudara kandung saya tersayang abang Musthofa, kaka saya Mustika dan adik-adik saya Musmelati, Mutiara Sani, Maya Puspita, Mahfud Siddik yang telah memberikan support, dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Hj. Elvi Nai'mah, Lc, M.Ag selaku dosen pembimbing saya, yang telah meluangkan waktu, memberi banyak ilmu dan mendo'akan saya dengan penuh kesabaran dan kedisiplinan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh keluargaku yang telah memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Sohib-sohibku basketku sejak smp hingga sekarang Lindhu, Aldy, dll walaupun beda Universitas sekarang.
6. Teman-teman bertumbuhku di divisi basket UKM olahraga yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Temen-temen IAT 2018, yang telah memberikan saran, bantuan dan motivasi untuk menyelesaikan ini, terima kasih telah menjadi teman ku sejak awal masuk kuliah hingga saat ini
8. Bapak dan Ibu Takmir serta adik-adik Masjid Takwa Sanggrahan Kartasura yang sangat memberikan dukungan kepada saya dengan tidak jenuh-jenuh.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayahNya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul Solusi Al-Qur'an dalam Mengatasi *Insecure* (Studi Tafsir Tematik) disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Sarjana Strata satu (S.I) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

1. Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. H. Tsalis Muttaqin, Lc., M.S.I. selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dan Wali studi, terima kasih atas semua ilmu dan bimbingan yang diberikan selama ini, semoga bermanfaat untuk agama, bangsa dan Negara.
4. Ibu Elvi Na'imah, Lc., M.Ag. selaku pembimbing skripsi yang penuh kesabaran, dan penuh kearifan meluangkan waktu tenaga dan pikiran, untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun skripsi ini
5. Tim penguji

6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
7. Staf Perpustakaan pusat maupun Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
8. Bapak dan Ibu dan saudara kandung yang senantiasa melantunkan do'a, memberikan dukungan moral, spirit dari waktu ke waktu , memberikan semangat dan nasihat untuk menjalani kehidupan ini.
9. Teman-teman mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2018 yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin terhadap penulisan skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan didalam penulisan. Oleh karena itu saran dan kritik membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak yang membutuhkan.

Surakarta, 22 Mei 2023

Mukhsin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN NOTA DINAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
ABSTRAK	x
MOTTO	xii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xiii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI	xv
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka.....	9
F. Kerangka Teori.....	19
G. Metodologi Penelitian.....	23
H. Sistematika Pembahasan.....	25
BAB II	
TINJAUAN UMUM INSECURE.....	26
A. Pengertian <i>Insecure</i>	26
B. Jenis dan Ciri –ciri	29
C. Faktor penyebab.....	30
D. Gejala-gejala	34
E. Tingkatan.....	36
F. Penanganan <i>insecure</i> tinjauan psikologi.....	39
G. Term <i>insecure</i> dalam Al-Qur’an.....	41

BAB III

PENAFSIRAN MUFASIR Q.S ALI-IMRAN 153	43
A. Sebab Turunnya Ayat.....	43
B. Penafsiran Ulama Q.S Ali-Imran	45
C. Sekilas tentang Perang Uhud.....	52
D. Kandungan dan Hikmah peristiwa dalam perang Uhud.....	62

BAB IV

KONTEKSTUALISASI Q.S ALI-IMRAN 153	68
A. Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena <i>insecur</i>	68
B. Implikasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena <i>insecure</i>	70
C. Implementasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena <i>insecure</i>	72

BAB

PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tampaknya perkembangan media sosial hari ini mempunyai pengaruh besar dalam membentuk mental penggunanya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin intens penggunaan media sosial, maka mengakibatkan peningkatan terhadap depresi,¹ terkhusus bagi kalangan remaja.² Penggunaan sosial media yang paling sering dikunjungi banyak orang adalah instagram. Menurut riset Any Valentina dan kawan-kawan menunjukkan bahwa konsumen terbesar media sosial adalah remaja perempuan Indonesia pada rentang usia 18-21 tahun dengan konsumsi konten-konten yang membuat diri mereka merasa *insecure* terhadap standarisasi kesuksesan orang lain yang mereka lihat.³ Dari situasi dan kondisi semacam ini membuat remaja cenderung merasakan depresi, kekhawatiran atau perasaan kurang kepercayaan diri berlebih terhadap ambisi-ambisinya.⁴

¹ Deni Ramdani and Heni Hirawati, "Efektivitas Investasi Dan Pembiayaan Internal: Fenomena Manajer Terlalu Percaya Diri Di Pasar Modal Indonesia," *AFRE (Accounting and Financial Review)* 3, no. 2 (2021): 115–125, <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/afr/article/view/3834>.

² Endang Wardhani, Kusuma Niniek Widyorini and Maria Yang Roswita, "Negative Parenting Dan Insecure Attachment Dengan Perilaku Disruptive Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 25–32, <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/14585/pdf>.

³ Anny Valentina et al., "Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial," *Jurnal Bahasa Rupa* 5, no. 2 (2022): 237–245, <https://jurnal.instiki.ac.id/index.php/jurnalbahasarupa/article/download/1067/353>.

⁴ Nova Mardiana et al., "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 21–29, <https://ojs3.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>.

Secara statistik menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu data terakhir tahun 2016, data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.⁵

Terkait beberapa hal yang telah disebutkan diatas, memiliki kemungkinan bahwa setiap individu yang berada pada kondisi ini berkecenderungan mengalami masalah ketidakamanan atau *insecure*. *Insecure* secara etimologi dapat diartikan sebagai perasaan tidak aman,⁶ Perasaan tidak aman dalam Kamus Bahasa Indonesia dimaknai sebagai susah hati atau sedih.⁷ Sedangkan secara terminologinya, menurut Psikolog Abraham Maslow, *insecure* merupakan kondisi perasaan yang tidak aman yang dirasakan oleh seseorang yang oleh karenanya memunculkan persepsi negatif bahwa dirinya selalu dalam keadaan ancaman. Secara garis besar, seorang yang merasa *insecure* cenderung memiliki persepsi-persepsi yang negatif terhadap dirinya sendiri dan orang

⁵ Widyawati, *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia*, 2021, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

⁶ Cambridge Dictionary, "Insecure," accessed February 9, 2023, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/insecure>.

⁷ *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 1570.

lain seperti serta beranggapan bahwa orang lain egois dan berbahaya, merasa pesimis, merasa tertolak, merasa terisolasi dan lain-lain.⁸

Maslow disisi lain dalam teorinya hierarki kebutuhan manusia atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Maslow's Hierarchy of Needs*. Ia menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dan harus dipenuhi secara hirarki untuk mencapai tingkat kepuasan yang lebih tinggi. Dalam konteks masalah *insecure*, teori Maslow memberikan pemahaman bagaimana kebutuhan yang belum terpenuhi dapat memengaruhi kesejahteraan emosional seseorang dan membuat mereka merasa *insecure*. Kebutuhan yang mendasar menurut Maslow adalah kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, dan tempat tinggal. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan ini akan menimbulkan rasa tidak aman dan dapat menghambat pemenuhan kebutuhan yang lebih tinggi seperti rasa hormat, pengakuan, dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, individu yang merasa *insecure* mungkin memiliki kebutuhan yang belum terpenuhi dalam beberapa tingkatan hierarki kebutuhan Maslow dan dengan memenuhi kebutuhan mendasar terlebih dahulu, seperti dengan mencari pekerjaan yang stabil atau tempat tinggal yang aman, dapat membantu mereka merasa lebih aman secara fisiologis dan memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi seperti rasa hormat dan aktualisasi diri.⁹

⁸ A. H. Maslow, "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity," *Journal of Personality* 10, no. 4 (1942): 331–344, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>.

⁹ Abraham Maslow, *Psikologi Tentang Pengalaman Religius* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2021), 152.

Bahaya *insecure* terlihat jelas ditengah kehidupan masyarakat kekinian. Sifat tersebut menghantarkan pada perilaku yang tidak pantas seperti ketidakpatuhan, menentang, melarikan diri dari permasalahan, dan potensi tindakan berbahaya lainnya.¹⁰ Perilaku tersebut berpotensi mengganggu lingkungan yang berada di sekitarnya dan bahkan cenderung dapat bersikap obsesif-kompulsif.¹¹ Nova dan kawan-kawan juga menyebutkan bahwa *insecure* ialah suatu upaya dari adanya emosi yang datang ketika seseorang menganding-bandingkan atau mengukur dirinya sendiri lebih rendah dari orang lain. Kondisi seperti ini dapat mengganggu ketenangan pikiran seseorang, dan dapat memunculkan rasa takut dalam berbagai situasi dan kapan saja. Pengalaman seperti ini dapat meningkatkan tekanan psikologis pada remaja dan dapat memicu munculnya penyakit mental.¹²

Al-Qur'an sebagai pemandu bagi manusia yang telah mengajarkan pesan-pesan moral untuk menjaga kesejahteraan hidup bersama. Sebagai seorang muslim yang taat sudah seharusnya menghilangkan sifat *insecure* dalam dirinya. Dalam tinjauan psikologi penyebab utama dari sifat tersebut adalah ketidaktaatan dan kehilangan percaya diri. Arif Rahmad Hakim dalam risetnya terhadap *Insecure* perseptif al-Qur'an menunjukan

¹⁰ Wardhani, Kusuma Niniek Widyorini and Roswita, "Negative Parenting Dan Insecure Attachment Dengan Perilaku Disruptive Pada Remaja."

¹¹ Robert J Taormina and Ruinan Sun, "Antecedents and Outcomes of Psychological Insecurity and Interpersonal Trust Among Chinese People," *Journal Psychological Thought* 8, no. 2 (2015): 173–188, <https://www.psycharchives.org/en/item/7a62187c-1fc2-44cc-aa8f-1f0c676e83ff>.

¹² Mardiana et al., "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature."

bahwa *insecure* disandingkan dengan beberapa term dalam Al-Qur'an yakni *khauf* Q.S. Al-Ahzab :19, *hazn* Q.S. Ali-Imran 139, dan *halu'a* Q.S. Al-Ma'rij 29.¹³

Melengkapi penelitian terdahulu, tulisan ini akan difokuskan pada Q.S Ali-Imran 153. Hal ini dikarenakan pada penelitian terdahulu dari term-term yang telah dihimpun belum secara spesifik menjelaskan definisi *insecure* yakni menutup atau dalam pandangan psikologi disebut isolasi¹⁴. Dalam kamus *Mu'jam al-Munjid Fii Lughah wal A'lam* menunjukkan bahwa kata menutup dalam bahasa arab ialah kata *gham* yang diartikan menutup, menghalangi, dan takut yang berlebih.¹⁵ Hal tersebut selaras dalam kamus Induk al-Qur'an dengan kata *gham* diartikan menutupi.^b

Sebagaimana dalam al-Qur'an kata tersebut digunakan sebanyak 11 kali beserta derevasi dan konotasi maknanya. Berikut adalah tabel kata *Gham* :¹⁶

¹³ Arif Rahmad Hakim, "Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), ix, <http://repository.uin-suska.ac.id/55974/>.

¹⁴ Maslow, "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity."

¹⁵ Louwis Ma'luf, *Al-Munjid Fi Al-Lughah Wa Al-Alam* (Beirut: Dar al-Masyriq, 2011), 558.

¹⁶ Shalihin Bunyamin Ahmad, *Kamus Induk Al-Qur'an* (Jakarta: Granada, 2020), 294.

1.	Ali-imran 153	Madaniyyah	غَم (Kesedihan)
2.	Ali-imran 154	Madaniyyah	
3.	Thaha 40	Makiyyah	
4.	Al-Anbiya 88	Makiyyah	
5.	Al-Hajj 22	Madaniyyah	
6.	Ali-Imran 153	Madaniyyah	غَمَّا (Menimpakan (Kesedihan))
7.	Yunus 71	Makkiyah	غَمَّة (Dirahasikan)
8.	Al-Baqarah 57	Madaniyyah	الغَمَام (Awan)
9.	Al-Baqarah 210	Madaniyyah	
10.	Al-A'raf 160	Makiyyah	
11.	Al-Furqan 25	Makiyyah	

Tabel di atas menunjukkan bahwa definisi *insecure* lebih dekat digambarkan dalam Q.S Ali-Imran ayat 153:

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوَنَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَابِكُمْ فَأَتَابِكُمْ
غَمًّا بُغِمًّا لَكِنَّا لَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: (Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedangkan Rasul (Muhammad) memanggilmu dari belakang. Oleh karena itu, Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan, agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan¹⁷

Menurut beberapa mufasir dan riwayat, ayat tersebut menceritakan mengenai ilustrasi kaum muslimin ketika sedang berlangsungnya perang Uhud. Turunnya pasukan pemanah didasari atas rasa iri dan khawatir tidak mendapatkan bagian dari *ghanimah*. Hal tersebut membuat mereka

¹⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Edisi Peny. (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), 92–93.

berbondong-bondong turun untuk mengambil bagiannya sendiri. Tindakan yang mereka ambil merupakan ego semata demi mendapatkan *ghanimah* atau gila harta, sehingga amanat yang diberikan oleh Rasulullah dihiraukan begitu saja.¹⁸

Loyalitas dalam perang uhud menggambarkan suatu keyakinan dan ketaatan untuk membentuk rasa percaya diri dan teguh pada apa yang diamanatkan kepadanya. Sejatinya orang yang tidak percaya diri adalah mereka yang lari dari tanggung jawabnya. Bahkan mereka enggan untuk mendengarkan nasehat, masukan, hingga peringatan dari orang lain. Ketidaktaatan, iri, dan egoislah menghantarkan seseorang pada gerbang kesedihan yang lebih mendalam atas orientasi keberhasilan hidup versi mereka. Kecerobohan itu, tidak hanya berimbas pada dirinya sendiri, melainkan memberikan dampak yang merugikan bagi banyak orang. Suatu formasi yang kuat akan runtuh dengan sikap yang sembrono. Hidup adalah kestabilan yang harus disokong bersama, bukan keegoisan dan berjalan semaunya.

Sikap egois menghantarkan seseorang untuk menghalalkan segala cara demi melindungi dirinya sendiri. Akal dan hati mulai kabur seperti awan tebal yang menutupi cahaya matahari. Fenomena ini terulang kembali pada setiap zaman dan kini umat muslim melakukan kesalahan yang sama sebagaimana para pemanah saat perang uhud. Ketidakpercayaan diri atas apa yang telah ia yakini, memunculkan kesedihan,

¹⁸ Shafiyyurahman Al-Mubarakfuri, *Sirah Nabawiyah: Perjalanan Hidup Rasul Yang Agung Muhammad*, 27th ed. (Jakarta: Dar al-Haq, 2019), 372.

kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran atas kehidupan yang dihadapinya saat ini. Istilah kekiniannya adalah *insecure*, perasaan itu bukan hanya dilanda segelintir orang, bahkan kini telah menjadi sebuah fenomena.

Tulisan ini akan menganalisa Q.S Ali-Imran ayat 153 dengan perspektif Kontekstualisasi Abdullah Saeed. Teori ini berperan untuk mengeksplorasi bagaimana fenomena *insecure* yang pernah dialami oleh pasukan muslim saat perang Uhud. Padahal para sahabat muda sebelum berangkat sangatlah amat *confidence* menghadapi kafir Quraish Mekkah yang akan menghampirinya. Tapi sebelum itu Rasul berdiskusi dahulu dengan para sahabat-shabatnya untuk membuat kesepakatan bersama, tetap bertahan di Madinah atau menghadapi musuh yang sedang dalam perjalanan. Dan pada akhirnya keputusan diambil adalah berangkat menghampiri musuh. Musyawarah ini dimenangkan atas desakan kaula muda dengan dukungan mayoritas.¹⁹

Dengan kontekstualisasi Abdullah Saeed nanti dapat ditarik bahwa pesan dari ali-imran 153 menyatakan bahwa *insecure* itu berawal dari obsesi seseorang terhadap hal material yang dapat menumbuhkan berbagai macam permasalahan. **Penelitian ini menarik untuk dikaji guna mengeksplorasi fenomena terkait *insecure* yang terjadi dengan para pemuda pada saat perang peristiwa Uhud dengan pemuda masa kini. Dengan ini fokus penelitian tertuju pada Q.S Ali Imran 153.**

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an:Tafsir Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), 467.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pandangan mufassir terkait Q.S. Ali-Imran 153?
2. Bagaimana kontekstualisasi Q.S. Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana pandangan mufassir mengenai Q.S. Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*.
2. Untuk menjelaskan aplikasi teori kontekstualisasi Abdullah Saeed atas Q.S. Ali-Imran 153 dalam membaca fenomena *insecure*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara akademis, yaitu memberikan kontribusi keilmuan dan pandangan dari perspektif Abdullah Saeed terhadap Q.S. Ali-Imran 153
2. Manfaat pragmatik, yaitu mengedukasi masyarakat, terkhusus remaja hari ini dalam menyikapi perasaan *insecure* melalui nilai-nilai moral yang terkandung dalam Q.S. Ali-Imran 153

E. Tinjauan Pustaka

Alfina dan Ulfa mengkaji dalam penelitiannya mengkaji *insecure* dalam Al-Qur'an dengan term *khauf* dan bertujuan untuk mengetahui konsep Al-Qur'an dalam mengatasi rasa *insecure* dan pandangan mufassir terkait ayat *khauf* dalam Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan dengan metode tematik, yang mengumpulkan bacaan dan literatur-literatur yang berkaitan dengan objek penelitian,

terkhusus buku-buku Tafsir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep Al-Qur'an untuk mengatasi rasa *insecure* adalah dengan bersyukur dan percayadiri, karena manusia telah diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya, yang dijelaskan dalam Q.S At-tin ayat 4. Selain bersyukur, manusia harus memiliki rasa percaya diri untuk mengembangkan minat bakat sesuai dengan kemampuan masing-masing. Pandangan M. Quraish Shihab terkait ayat *khauf* dalam Tafsir Al-Misbah mengartikan kata *khauf* dalam Q.S Yunus ayat 62 sebagai kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu.²⁰

Jihan dan kawan-kawan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman akidah Islam dan *insecurity* pada remaja, serta menguji apakah terdapat hubungan antara keduanya. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh yang signifikan antara pemahaman akidah Islam dengan *insecurity* pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif asosiatif dengan partisipan sebanyak 96 orang remaja usia 12-21 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala sikap model Likert untuk mengukur pemahaman akidah Islam dan *insecurity*. Hasil analisis menunjukkan tingkat pemahaman akidah Islam dan *insecurity* remaja berada pada tingkat baik. Selain itu, ditemukan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai $r = 0,028$ ($p = 0,05$), yang menunjukkan

²⁰ Alfina Rizqi Khoirunnisa and Ulfah Rahmawati, "Insecure in Qur'anic Perspective" 1, no. 1 (2023): 25–35, <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/UIInScof2022/article/view/534>.

bahwa pemahaman akidah berperan secara signifikan terhadap perasaan *insecurity* remaja. Oleh karena itu, pemahaman akidah Islam dianggap penting dalam membantu remaja menghadapi masa-masa transisi yang sulit.²¹

Nova Mardiana dan kawan-kawan melakukan sebuah studi literature review untuk mengevaluasi fenomena insecure pada remaja selama pandemi Covid-19 dengan menggunakan tiga database pencarian. Pandemi Covid-19 yang berkepanjangan membuat semua kegiatan terbatas di rumah, terutama bagi remaja yang tinggal di lingkungan *overprotektif* yang berubah menjadi *minimprotektif*. Hal ini menyebabkan peningkatan rasa *insecure* dan perilaku koping yang maladaptif pada remaja. Ditemukan total 78 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, dengan sintesis dari 9 artikel yang dipublikasikan dari tahun 2019 hingga 2020. Studi menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak yang signifikan pada remaja, seperti gangguan psikososial dan kecemasan. Peran keluarga dan orang terdekat sangat penting dalam membantu remaja mengatasi *insecure* dan memulihkan diri melalui psikoterapi yang tepat.²²

Surawan dan Salsabila dalam penelitiannya mengkaji tentang *insecure* dilihat dari proses implementasi pembelajaran Pendidikan Agama Islam pada Tingkat SMA khususnya pada bab beriman terhadap *qadā* dan

²¹ Jihan Insyirah Qatrunnada et al., "Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam," *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2022): 139–152, <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/655>.

²² Mardiana et al., "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature," 21–29.

qadar sebagai upaya dalam mencegah *insecurity* pada peserta didik. Penelitian ini didasari pada perilaku siswa yang *insecure* dan minder terhadap orang lain. Hasil dari kajian tersebut menunjukkan bahwa penerapan pelajaran Pendidikan Agama Islam pada tema beriman kepada *qadā* dan *qadar* dapat menjadi alternatif dalam mencegah munculnya rasa *insecure* pada remaja, khususnya pada peserta didik. *Insecurity* muncul akibat kurangnya pemahaman tentang ketetapan Allah swt. Sehingga, pada penerapannya peserta didik dapat menghayati serta mengamalkan materi pembelajaran pada kehidupan sehari-hari²³

Hanifatul Asna mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa Al-Qur'an merupakan sumber utama bagi umat Islam yang tetap relevan sepanjang waktu. Dalam perkembangannya, Al-Qur'an dapat diinterpretasikan ulang mengikuti konteks zaman. Sebagai contoh, pada masa Nabi, kata "*gulūl*" dimaknai sebagai mengambil rampasan perang sebelum dibagikan. Namun, seiring berjalannya waktu, perang tidak lagi menjadi konteks yang relevan, sehingga diperlukan penafsiran kembali makna kata "*gulūl*" dalam Al-Qur'an, terutama dalam QS. Ali Imrān : 161. Melalui pendekatan hermeneutik, penafsiran dapat dilakukan dengan menggunakan teori kontekstual Abdullah Saeed. Dalam konteks zaman sekarang, "*gulūl*" dapat diartikan sebagai tindakan pengkhianatan yang luas, seperti korupsi baik materi maupun waktu. Ayat ini menunjukkan

²³ Surawan and Salsabiila Asyifana DLT, "Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Insecurity Pada Siswa SMAN 01 Palangka Raya," *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2022): 260–269, <https://journal.fai.unisla.ac.id/index.php/kuttab/article/view/1145/616>.

pentingnya nilai-nilai perlindungan dan bahwa seorang pemimpin tidak boleh melakukan tindakan curang.²⁴

Anis dan Ananda dalam penelitiannya mengatakan bahwa Abdullah Saeed mengembangkan metode hermeneutika yang dikenal sebagai pendekatan kontekstual dan telah diuraikan dalam karyanya yang berjudul *Reading the Qur'an in the Twenty-First Century: A Contextualist Approach*. Salah satu kasus yang pernah ia tulis adalah tentang relevansi demokrasi Indonesia dengan konsep syura yang ada dalam al-Qur'an. Dalam artikel ini, Saeed menunjukkan bahwa konsep *syura* telah dikontekstualisasikan sebagai sebuah upaya penyamaan dengan nilai-nilai demokrasi dalam pemerintahan sebuah negara, seperti halnya dengan nilai dan gagasan demokrasi di Indonesia. Namun penelitian ini menemukan bahwa kesimpulan Saeed masih bersandar pada mufasir pra-modern dan modern yang ia rujuk dan tidak sepenuhnya menginterpretasikan konsep tersebut secara utuh.²⁵

Fika dalam penelitiannya mengatakan bahwa penafsiran umum terhadap ayat-ayat yang bersanding tidak mempertimbangkan relevansinya terhadap fenomena saat ini. Namun, sebuah penelitian dilakukan untuk mengeksplorasi relevansi penyandingan term *khauf* dan *huzn* terhadap

²⁴ Hanifatul Asna, "Kontekstualisasi Makna Gulūl Dalam Al-Qur'an (Interpretasi QS. Ali Imrān: 161)," *Jurnal Al-Dzikra* 13, no. 2 (2019): 260–269, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/4448>.

²⁵ Anis Tilawati and Ananda Emiel Kamala, "Syura Dan Demokrasi Perspektif Hermeneutika Abdullah Saeed : Relevansinya Dengan Demokrasi Di Indonesia," *Sophist : Jurnal Sosial Politik Kajian Islam dan Tafsir* 2, no. 1 (2020): 38–60, <http://sophist.or.id/index.php/js/article/view/21>.

fenomena *insecure*. Metode penafsiran tematik al-Farmawi dan ilmu munasabah digunakan untuk mengeksplorasi penyandingan ini. Langkah-langkah penafsiran melibatkan menetapkan tema, mengumpulkan ayat-ayat, mengurutkannya, menganalisis *asbāb al-nuzūl*, melihat munasabah ayat, menulis penafsiran, dan menganalisisnya. Dari penafsiran ini, 18 ayat ditemukan yang mengandung penyandingan *khauf* dan *huzn*. Penyebab, ciri, dan terapi *insecure* ditemukan dalam penyandingan ini, termasuk tidak memiliki kepercayaan diri, tidak beriman kepada Allah, dan melakukan introspeksi serta membenahan diri. Terapi *insecure* termasuk mengurangi cinta terhadap selain Allah, yakin pada janji Allah, dan menjadi seseorang dengan level keimanan yang tinggi.²⁶

Adila melakukan kajian dengan tujuan untuk memahami konsep *insecurities* dalam konteks psikoterapi Islam dan mencari cara penanganannya sesuai dengan pendekatan psikoterapi Islam. *Insecurities* adalah rasa tidak nyaman atau takut yang disebabkan oleh ketidakpuasan atau ketidakpercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya. Penelitian ini menggunakan metode analisis isi buku untuk menggambarkan subjek dan objek penelitian dengan menggunakan sumber data primer dan sekunder, seperti penanganan *insecurities* dengan kajian tentang psikoterapi Islam. Faktor yang mempengaruhi permasalahan *insecurities* bisa berupa faktor internal dan eksternal, seperti perasaan kesepian,

²⁶ Fika Natasya Umala, “Fenomena Insecure Dan Terapinya Dalam Al-Qur’an (Analisis Penyandingan Term Khauf Dan Huzn Dalam Al-Qur’an)” (Universitas Islam Negeri Kalijaga Yogyakarta, 2022), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/51120/>.

perfeksionis, *overprotektif* dari keluarga, trauma masa lalu, dan kegagalan dalam pendidikan atau pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *insecure* dalam psikoterapi Islam adalah perasaan ketidaknyamanan atau tidak bersyukur terhadap apa yang dimiliki seseorang dan dapat diatasi melalui pendekatan psikoterapi Islam seperti berzikir, membaca al-qur'an, puasa dan shalat.²⁷

Syifa'ul dalam penelitiannya mengkaji persoalan *insecure* ditinjau dari term *hazn*, *khouf* dan *hala'* dengan mengambil sampel ayat Ali-Imran ayat 139 dan Al-Ma'arij ayat 19. Tujuan penelitian tersebut diangkat adalah untuk mengetahui peran Al-Qur'an dalam mengatasi masalah *insecure*. Ia menjelaskan bahwa *insecure* merupakan perasaan takut, kurang percaya diri, cemas, dan perasaan tidak aman dan nyaman yang bersumber dari internal diri sendiri. Menurutnya terdapat korelasi antara *khouf* dan *hazn* sehingga menyebabkan terjadinya *halu'a* yang kondisi disebut sebagai *insecure* walau Al-Qur'an tidak menyebut secara spesifik terkait hal ini. Dan berdasarkan kajiannya atas 2 ayat diatas menyebutkan bahwa solusi dari *insecure* ialah dengan menjaga shalat dan tata caranya agar mendapatkan ketenangan jiwa dan hati.²⁸

Khansa Fatihatun Nur dalam skripsinya melakukan penelitian terhadap kajian *insecure* menggunakan metode deskriptif-analisis konten

²⁷ N Adilla, "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022), [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21070/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21070/1/Nur Adilla%20170402043%20FDK%20BKI%20081361782250.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21070/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21070/1/Nur%20Adilla%20170402043%20FDK%20BKI%20081361782250.pdf).

²⁸ Syfa'ul Ain Fain Putri, "Peran Al-Quran Dalam Mengatasi Rasa Insecure" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022), <http://digilib.uinsa.ac.id/54546/>.

dengan jenis kajian kualitatif. Dan data dianalisis menggunakan metode tematik. Ia menyatakan bahwa ayat-ayat *insecure* bisa dideteksi dalam al-Qur'an melalui ayat-ayat dengan lafadz *tahinu* yakni memiliki arti sikap lemah terkait kepercayaan diri seseorang, *khouf* yang yakni takut atau khawatir, dan *al-ya'su* yang yaitu berputus asa bahwa terakhir Al-Qur'an memberikan solusi dalam permasalahan *insecure* yakni dengan cara sabar, syukur, ikhtiar, tawakal, mengenali dan menerima diri, *dzikrullah* (mengingat Allah), *huznudzon* (berpikir positif) yaitu berfokus pada kualitas diri, melawan *insecure* dengan hal-hal positif, membatasi diri serta memiliki tujuan dalam hidup dan ini dikatakan bahwa berkaitan dengan perspektif dalam psikologi²⁹

Arif Ahmad Hakim dalam skripsinya mengkaji masalah *insecure* melalui tinjauan psikologi dengan studi bahasan tentang *insecure* dalam hal kepercayaan diri. Ia juga menyebutkan perbandingan orang-orang yang *insecure* dan tidak melalui al-quran dilihat dari sifat-sifatnya. Kemudian dengan kajian pustakaanya. Ia mengungkapkan bahwa *insecure* sendiri timbul akibat rendahnya percaya diri (*inferiority*), disertai ketakutan dan kecemasan. Dalam penelitian ini menyatakan juga Al-Qur'an mengategorikan *insecure* kedalam tiga hal : *pertama*, *Insecure* berupa rasa cemas, khawatir dan takut akan sesuatu yang akan dihadapi. *Kedua*, *Insecure* berupa kecemasan dan kesedihan tentang kejadian buruk yang dialami telah terjadi. *Ketiga*, *Insecure* berupa kehampaan hidup. Dan

²⁹ Khansa Fatihatin Nur, "Insecure Dalam Perspektif Al-Qur'an" (Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung, 2021), <https://theses.uinsgd.ac.id/47231/>.

diakhiri dengan kesimpulan bahwa solusi *insecure* adalah dengan mengerjakan shalat secara *khusyu'* dan rutin.³⁰

Nurtsalista mengatakan bahwa perkembangan teknologi komunikasi telah memunculkan media sosial yang mengaburkan batas antara ruang publik dan privasi, sehingga seseorang dapat dengan mudah melihat kehidupan orang lain. Kondisi tersebut dapat memicu perasaan kecemburuan dan *insecure* terhadap kehidupan orang lain. Untuk mengatasi perasaan *insecure*, seseorang dapat mengembangkan diri dan membaca buku dengan kategori *self healing*, seperti buku *Insecurity Is My Middle Name* karya Alvi Syahrin. Penelitian ini menganalisis wacana dalam buku tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dan model analisis wacana Teun A. Van Dijk. Analisis dilakukan pada level teks, kognisi sosial, dan konteks sosial, dan menunjukkan bahwa penulis membangun wacana untuk berdamai dengan perasaan *insecure* dengan menjadikannya sebagai dorongan untuk mengembangkan diri, menggunakan metafora ayat Al-Qur'an dan hadis, serta memperhatikan kondisi sosial pembaca yang cenderung menyetujui pernyataannya.³¹

Saleh dalam penelitiannya bertujuan untuk memperkenalkan sebuah model layanan bimbingan kelompok berbasis Qur'ani yang dapat membantu individu yang merasa *insecure* dalam mengikuti pendidikan di Markaz Tahfizh Al-Qur'an Al-Farauk Brebes. *Insecure* adalah rasa kurang

³⁰ Hakim, "Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an."

³¹ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, "Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/62684>.

percaya diri yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti cacat jasmani, cacat rohani, pendidikan, keluarga, dan lingkungan. Model layanan ini dijelaskan dengan menggunakan istilah-istilah seperti *Khauf*, *Tahzan*, dan *Halu'a* yang diambil dari Al-Qur'an dan memiliki pengertian ragu, cemas, dan khawatir. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitiannya bahwa penting bagi konselor untuk memiliki kemampuan bertutur kata dengan lemah lembut dan memberikan pengajaran yang baik sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.³²

Ratu Hilma N dalam penelitiannya yang dilakukan pada santri pondok pesantren Raudhotul Qurro bertujuan untuk melihat gambaran *insecure* pada santri dan mengetahui bagaimana cara penerapan terapi REBT yang dilakukan pada santri. Maka dengan metode analisis data deskriptif dan data yang dikumpulkan secara observasi dan wawancara dapat menghasilkan simpulan bahwa *insecure* yang menjadi permasalahan dari ketiga konseli sama-sama berasal dari pemikiran santri yang tidak rasional. Pada pelaksanaan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) ketiga santri melaksanakan tahapan konseling yang sama di

³² Muhammad Abdurrahman Saleh, "Model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Qur'ani Pada (Santri) Yang Memiliki Insecure Dalam Mengikuti Pendidikan Di Markaz Tahfiz Al-Qur'an Al-Faruk Brebes," *IJED: Islamic Journal Of Education* 2, no. 1 (2023): 1–12, <https://journal.iaipibandung.ac.id/index.php/ijed/article/view/166>.

waktu yang berbeda-beda. Dan terdapat beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses pelaksanaan konseling.³³

Dari tinjauan-tinjauan terhadap penelitian terdahulu diatas, terdapat beberapa fokus penelitian yang berbeda-beda. Mulai dari yang membahas masalah *insecure* dengan metode kualitatif dengan *library research* dan ada pula yang memakai metode kuantitatif sesuai masalah yang diteliti. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama mengkaji makna *insecure* ditinjau dari segi term dan menggunakan metode tematik. Tetapi juga terdapat perbedaan dalam term yang diambil. Dalam hal ini penulis mengambil term *ghamām bi ghamīm* sedangkan penelitian terdahulu secara umum telah membahas *insecure* dari term *khouf, hazn, halu'a, yaiasu*.

F. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan pisau analisis Abdullah Saeed. Menurut Abdullah Saeed, model pendekatan kontekstual dalam menafsirkan Al-Quran adalah mengamati bukan hanya aspek linguistik teks saja, tetapi juga memahami konteks sosio-historis masa pewahyuan, serta konteks penafsira. Perhatiannya ini menjadi penting agar penafsiran Al-Quran bisa senantiasa *up to date* dengan perubahan zaman, bukan hanya berfokus pada literer teks. Dengan kehidupan modern, memberikan ruang untuk memahami perubahan dan perkembangan masalah

³³ Ratu Hilma Nurdiana, “Konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Menangani Insecure Pada Santri Qori Di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro” (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022), <https://repository.uinbanten.ac.id/10868/>.

kemanusiaan. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk mengembalikan fungsi Al-Quran sebagai sumber petunjuk bagi manusia, dengan cara mengadaptasi metode penafsirannya terhadap perubahan zaman.³⁴ Berdasarkan hal tersebut, untuk mencapai performa maksimum dari pendekatan kontekstual ini, kaitanya dengan kata *ghamām bi ghamīm* dalam Q.S Ali-Imran 153 penulis menyajikan beberapa model interpretasi yang telah dirancang untuk mengintegrasikan Al-Qur'an ke dalam konteks dan menafsirkannya secara konstruktif. Model-model tahapan ini dapat dilihat sebagai berikut:³⁵

1. Identifikasi awal, yaitu memahami konteks interpretasi secara lebih umum dengan melihat bagaimana subjektivitas seorang mufassir. Ibnu Katsir mengambil dari riwayat Ibnu Abbas menyatakan bahwa kata *gham* berarti kesedihan diatas kesedihan³⁶. Sedangkan menurut Hamka *gham* diartikan sebagai kesusahan hati³⁷. Secara substansi keduanya mempunyai kemiripan dalam mengartikan kata *gham* walaupun berbeda dari segi zaman.

2. Identifikasi penafsiran teks, yaitu menentukan apa yang terdapat dalam suatu teks yang akan ditafsirkan, termasuk menilai konteks secara sosial dan historis teks saat pertama kali diturunkan. Dalam Sirah

³⁴ M K Ridwan, "Metodologi Penafsiran Kontekstual; Analisis Gagasan Dan Prinsip Kunci Penafsiran Kontekstual Abdullah Saeed," *Journal of Islamic Studies and Humanities* 1, no. 1 (2016): 1–22, <https://millati.iainsalatiga.ac.id/index.php/millati/article/view/535>.

³⁵ Abdullah Saeed, *Interpreting the Quran: Towards a Contemporary Approach*, Cet. 1. (New York: Routledge, 2006), 150–154.

³⁶ M Abdul Ghofar and Abu Ihsan Al-Atsari, *Tafsir Ibnu Katsir*, ed. Yusuf Harun et al., 1st ed. (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004), 224.

³⁷ Haji AbdulMalik AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar, Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 2nd ed. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1990), 955.

Nabawiyah dijelaskan bahwa Rasulullah telah memberikan perintah yang sangat tegas kepada pasukan pemanah untuk tetap bertahan di posisi mereka di gunung, baik dalam kemenangan maupun kekalahan, namun ketika mereka melihat pasukan Islam mengumpulkan harta rampasan perang, nafsu keinginan mereka untuk mendapatkan bagian dari harta rampasan itu menjadi lebih kuat. Beberapa di antara mereka mulai berbicara satu sama lain dan berkata, "*ghanimah! ghanimah!* Sahabat-sahabat kalian telah menang, apa lagi yang kalian tunggu?" Namun, komandan mereka, Abdullah bin Jubair, tetap mengingatkan mereka akan perintah-perintah yang telah disampaikan oleh Rasulullah. Dia bertanya kepada mereka, "Apakah kalian lupa akan pesan Rasulullah kepada kalian?"

Ibnu Katsir secara konteks menyebutkan Q.S Ali-Imran 153 sebagai peringatan atas ketidaktaatan pasukan pemanah terhadap perintah rasul, sehingga mengakibatkan kekalahan saat perang Uhud. Riwayat Ibnu 'Abbas menyebutkan bahwa kesedihan pertama terjadi ketika umat Islam mengalami kekalahan dalam pertempuran dan berita bahwa Rasulullah telah terbunuh. Kesedihan kedua terjadi ketika orang-orang musyrik menduduki posisi yang lebih tinggi dari para sahabat yang selamat di puncak gunung Uhud. Rasulullah berdoa kepada Allah, "Ya Allah, tidak ada hak bagi mereka untuk menjadi lebih tinggi dari kami."

Sedakan Menurut Abdurrahman bin 'Auf, kesedihan pertama pada perang Uhud disebabkan oleh kekalahan dalam pertempuran. Namun,

kesedihan yang lebih mendalam terjadi ketika berita tersiarnya kabar bahwa Nabi Muhammad telah terbunuh, yang jauh lebih menyedihkan daripada kekalahan di medan perang. Ibnu Katsir menyebutkan kedua pendapat diatas berdasarkan hadis Ibnu Mardawaih.³⁸ Begitupun dalam tafsir Al-Munir³⁹ dan Al-Misbah⁴⁰ menjelaskan kekalahan umat islam atas perang Uhud, sehingga mengalami kesedihan yang mendalam sebagaimana yang digambarkan dalam tafsir Ibnu Katsir.⁴¹

3. Identifikasi makna teks, yaitu menghubungkan teks dengan konteks sosial dan historis saat wahyu datang. Ibnu Katsir memaknainya sebagai kesedihan yang mendalam yang disebabkan karena melihat para sahabat dalam medan perang Uhud terbunuh, musuh mendominasi peperangan dan mendengarkan berita terbunuhnya Rasulullah.⁴² Quraish Shihab memaknainya sebagai kesedihan yang banyak dan silih berganti⁴³. Dalam tafsir Al-Munir dimaknai sebagai perasaan hati yang sempit diriingi dengan rasa sakit dan kesedihan yang disebabkan oleh sesuatu yang diharapkan tidak terjadi.⁴⁴ Kesedihan – kesedihan tersebut diakibatkan oleh pasukan pemanah yang mengincar *ghanimah*, sehingga mengabaikan amanat dari Rasulullah untuk tetap berada di bukit Rumat. Sebagaimana

³⁸ Ghofar and Al-Atsari, *Tafsir Ibnu Katsir*, 164–165.

³⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah-Ali Immran-An-Nisaa')* Juz 3 & 4, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 464.

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 1, Lentera Hati*, 1st ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 247.

⁴¹ Ghofar and Al-Atsari, *Tafsir Ibnu Katsir*, 165.

⁴² *Ibid.*, 164.

⁴³ Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 1*, 247.

⁴⁴ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah-Ali Immran-An-Nisaa')* Juz 3 & 4, 2:461.

yang dikatakan dan dijelaskan oleh Hamka bahwa ayat ini menggambarkan tentang orang-orang yang lari dari tanggung jawabnya.⁴⁵

4. Menghubungkan penafsiran teks dengan konteks masa kini yang relevan yakni dengan menggabungkan penafsiran terdahulu dan mengambil ideal moral, norma serta praktek zamannya. Melihat dari penafsiran terdahulu terdapat beberapa nilai yang terkandung dalam Q.S Ali-Imran 153 yakni orientasi pada hal-hal materi, ketidaktaatan terhadap perintah rasul, dan terinterfensi dengan bisikan-bisikan setan maupun musuh, sehingga menyebabkan hilangnya kesadaran dan konsentrasi secara tiba-tiba saat perang Uhud. Hal tersebut berkaitan dengan konsep *insecure* yang diakibatkan oleh orientasi mereka terhadap standarisasi yang tampak secara materi, sehingga mengacaukan mental dan pikiran penderitanya secara tiba-tiba untuk fokus menjalani kehidupan serta tanggungjawabnya sendiri.

Melalui kerangka teori tersebut peneliti akan mengeksplorasi lebih dalam kontekstualisasi kata *ghamām bi ghamīm* dalam Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure* yang banyak dialami oleh banyak orang.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan (*Library research*) yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis. Sehingga tidak memerlukan

⁴⁵ AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 955.

sampel atau pertanyaan (angket) seperti halnya penelitian lapangan (*field research*). Dalam penelitian ini yang diperlukan adalah pengujian terhadap argumen-argumen yang digunakan.

a. Sumber Data

Ada beberapa sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain, Data primer dan Sekunder. Data primer dalam hal ini yang berkaitan langsung dengan objek *research* yakni kitab suci Al-Qur'an. Data Sekunder adalah data yang bersumber dari kitab-kitab tafsir dan juga hadist yang relevan serta literatur, buku-buku, artikel, jurnal, majalah ataupun media lainnya yang mendukung penelitian ini.

b. Teknik Pengumpulan Data

Untuk menggunakan teknik pengumpulan data dengan pendekatan Hermeneutika kontekstual Abdullah Saeed pada tema *insecure* yang terdapat pada ayat-ayat Al-Qur'an, seperti pada Q.S Ali-Imran 153, dapat dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama, peneliti dapat memilih ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema *insecure*, dalam hal ini adalah ayat 153 dari surat Ali-Imran. Selanjutnya, peneliti melakukan pembacaan ayat-ayat tersebut dengan menggunakan pendekatan hermeneutika kontekstual, yang menekankan pada pemahaman konteks sejarah, sosial, dan budaya saat ayat-ayat tersebut diturunkan. Dalam konteks kajian *insecure* pada ayat-ayat Al-Qur'an, pendekatan ini akan membantu untuk

memahami pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketidakamanan diri.

c. Teknik Analisis Data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan metode hermeneutika kontekstual Abdullah Saeed. Teknik analisis hermeneutika kontekstual Abdullah Saeed ini digunakan dalam kajian tematik al-Quran tema *insecure* pada Q.S Ali-Imran 153. Dalam analisis, penting untuk memahami konteks historis, sosial, dan budaya di masa Nabi Muhammad untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang makna ayat. Konsep hermeneutika kontekstual Abdullah Saeed menekankan pada pentingnya memahami konteks tersebut. Dalam analisis ini, ayat Q.S Ali-Imran 153 dapat diartikan sebagai penghiburan bagi umat Islam yang merasa *insecure* atau kehilangan keyakinan dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam pembuatan laporan ini, perlu adanya pembahasan yang komprehensif, terarah, runtut dan sistematis agar mudah dipahami. Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I, pendahuluan meliputi latar belakang yang menguraikan masalah-masalah umum untuk mendapatkan masalah-masalah pokok, perumusan masalah, tujuan, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode

penelitian, kemudia pengungkapan sistematika penulisan penelitian secara umum.

Bab II, pembahasan mengenai definisi *insecure*, ciri-ciri, penyebab dan gejalanya serta tingkatannya menurut menurut para ahli.

Bab III, uraian dari rumusan masalah pertama yakni tentang penafsiran para mufasir terhadap Q.S Ali-Imran 153

Bab IV, jawaban rumusan masalah kedua yakni analisis kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*.

Bab V, Kesimpulan dan Saran

BAB II

Tinjauan Umum *Insecure*

A. Pengertian *Insecure*

Menurut kamus Cambridge Dictionary kata *insecure* memiliki arti ketidakamanan, tidak percaya.⁴⁶ Sedangkan perasaan tidak aman dalam Kamus Bahasa Indonesia dimaknai sebagai susah hati atau sedih⁴⁷. Menurut kamus psikologi APA menjelaskan bahwa *insecure* adalah perasaan tidak merasa layak, kurangnya kepercayaan diri, dan ketidakmampuan untuk menghadapi suatu hal, yang kemudian disertai oleh rasa ketidakpastian yang umum dan kecemasan terkait tujuan, kemampuan, atau hubungan individu dengan orang lain.⁴⁸ Dalam kamus Psikologi dan Sains menyebutkan bahwa *insecure* ialah perasaan tidak berdaya, tidak terlindungi, dan tidak mampu menghadapi berbagai kecemasan yang timbul dari ketidakpastian mengenai tujuan, cita-cita, kemampuan, dan hubungan seseorang dengan orang lain.⁴⁹

Emily Jamea menyebutkan bahwa *insecure* merupakan keraguan pikiran, perasaan, perilaku, atau aspek lain dari diri seseorang yang mana individu merasa tidak valid atau berharga. Keraguan pada diri sendiri tersebut sering dipicu oleh pengalaman atau situasi interpersonal yang pernah dialami dimasa lalu. Dengan kata lain, *insecure* adalah perasaan tidak yakin tentang nilai diri sendiri yang sering kali dipengaruhi oleh

⁴⁶ Dictionary, "Insecure."

⁴⁷ *Kamus Bahasa Indonesia*, 1570.

⁴⁸ American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, ed. Gary R. VandenBos, 2nd ed. (Washington: American Psychological Association, 2007), 543.

⁴⁹ M.S. Bhatia, *Dictionary of Psychology And Allied Sciences* (New Delhi: New Age International, 2009), 213.

pengalaman hidup dan interaksi dengan orang lain.⁵⁰ Baumeister menyatakan *insecure* adalah perasaan yang datang akibat adanya perasaan tidak cukup berharga atau tidak berarti di dalam suatu hubungan atau situasi yang dapat mempengaruhi *self-esteem* atau harga diri seseorang.⁵¹ Dalam konteks hubungan, *insecure* dapat diartikan sebagai perasaan tidak aman atau takut, terutama jika individu merasa tidak dapat mengandalkan pasangannya. Hal ini dapat memengaruhi kualitas dan stabilitas hubungan mereka.⁵²

Definisi "*insecure*" yang dipaparkan diatas cenderung banyak mengacu pada rasa ketidakamanan, kekurangan kepercayaan diri, atau perasaan tidak nyaman yang seringkali timbul dari kurangnya keyakinan pada diri sendiri atau keadaan sekitar. Menurut definisi dari Maslow, *insecure* merupakan sebuah keadaan ketika seseorang cenderung menganggap dunia sebagai tempat yang penuh dengan ancaman, dan sebagian besar orang di dalamnya dianggap sebagai orang yang berbahaya dan egois.⁵³

Insecure tidak cukup digambarkan dengan satu kata kata saja, harus diketahui juga bagaimana ia bereaksi terhadap kecemasannya, bagaimana ia berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Orang yang

⁵⁰ Stephanie Barnes, "Why Am I So Insecure? What Causes Insecurity + How To Overcome It," last modified 2022, accessed March 9, 2023, <https://www.mindbodygreen.com/articles/why-am-i-so-insecure>.

⁵¹ Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation," *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 477–529, <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>.

⁵² Nancy L Collins and Stephen J Read, "Adult Attachment , Working Models , and Relationship Quality in Dating Couples" 58, no. 4 (1990): 644–663, <https://psycnet.apa.org/record/1990-22471-001>.

⁵³ Maslow, "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity," 331–344.

merasa *insecure* dapat bereaksi dengan beragam cara, tergantung pada tingkat kecemasannya. Mereka mungkin menarik diri agar tidak lagi terluka, menjadi bergantung dan pasrah agar tidak ada yang menantang mereka, atau mereka bisa mencari kekuasaan dan uang agar orang lain menyukai mereka karena pencapaian mereka. Mereka mungkin juga mengembangkan kebutuhan yang kompulsif dan neurotik untuk mencari pengakuan, meskipun cara yang digunakan untuk mendapatkan itu tidak sehat.⁵⁴

Dalam psikologi digambarkan *insecure* merujuk pada emosi yang muncul ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hal aspirasi tertentu dalam kehidupannya. Hal ini diduga berkaitan dengan kehidupan yang bermakna dan peristiwa tertentu, yang membuat seseorang mengevaluasi dirinya dan dapat menghasilkan reaksi atau interaksi negatif terhadap perasaannya. Karena pada saat ini, orang cenderung menganggap bahwa kesalahan atau kelemahan adalah suatu kondisi yang membuat individu kurang dapat menentang argumen. Orang sering menganggap bahwa kondisi ini kurang memenuhi standar yang telah ditetapkan untuk masing-masing individu.⁵⁵

Namun kabar baiknya menurut paradoks yang diungkapkan oleh Alan Watts, *insecure* bisa menjadi sebuah gangguan jiwa yang dapat memicu munculnya berbagai masalah psikologis dan emosional. Namun, pada sisi lain *insecure* dapat menjadi pintu masuk atas pemulihan yang

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ Mardiana et al., "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature," 21–29.

lebih baik. Karena melalui perasaan *insecure*, seseorang dapat membuka diri untuk memahami realitas yang tidak terlihat sebelumnya, dan menemukan obat atau solusi untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan yang dirasakan. Dengan begitu, *insecure* dapat berfungsi sebagai sebuah alat untuk mencapai tingkat pemulihan yang lebih baik.⁵⁶

B. Jenis dan ciri-ciri

Salah satu persoalan yang menjadi masalah dalam hidup seseorang adalah masalah *insecure*nya sendiri, baik *insecure* yang dimulai dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Dan diantara bentuk *insecure* yang paling umum terjadi yaitu;

- 1.) *Insecure* dalam sebuah hubungan
- 2.) *Insecure* dalam lingkungan sosial
- 3.) *Insecure* dalam citra tubuh
- 4.) *Insecure* dalam pekerjaan
- 5.) *Insecure* atas kebutuhan dasar.⁵⁷

Ciri-ciri seorang yang merasa *insecure* dalam hubungan biasanya ditandai juga dengan munculnya beberapa perilaku dan emosi-emosi tertentu, seperti:

1. Merasa canggung
2. Merasa bingung
3. Merasa ragu-ragu,

⁵⁶ Alan W. Watts, *The Wisdom of Insecurity. A Message for an Age of Anxiety*, 2nd ed. (New York: Vintage Books, 2011), 9.

⁵⁷ Eric Patterson, "Insecurity: Definition, Causes, & 7 Ways to Cope, Therapy," last modified 2023, accessed April 23, 2021, <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>.

4. Merasa Cemas,
5. Merasa tidak nyaman,
6. Perasaan yang membingungkan
7. Disorientasi/Putus asa
8. Rasa kehilangan
9. Perilaku menyendiri
10. Sulit fokus
11. Merasa malu
12. Kebinguan terhadap situasi
13. Ketidakpastiaan
14. Ketidakyakinan
15. Terlalu general atau rasa tidak menentu
16. Merasa konyol
17. Tidak bijaksana
18. Merasa gelisah
19. Merasa tidak berguna⁵⁸

C. Faktor penyebab

Menurut Melanie Greenberg, terdapat minimal tiga faktor yang dapat menyebabkan munculnya perasaan insecure pada seseorang yakni;

1. Kegagalan atau penolakan dapat menjadi salah satu faktor yang mengurangi rasa percaya diri seseorang. Penolakan dapat mempengaruhi

⁵⁸ Becker Phelps, Leslie. *Insecure in Love: How Anxious Attachment Can Make You Feel Jealous, Needy, and Worried and What You Can Do about It* (Canada: New Harbinger Publications, 2014), 100.

pandangan diri dan orang lain secara negatif dan membuat individu yang memiliki harga diri rendah menjadi lebih sensitif terhadap kegagalan.

2. Kurangnya rasa percaya diri dalam situasi sosial seperti acara pesta, pertemuan keluarga, wawancara, atau kencan juga dapat memicu perasaan tidak aman. Rasa takut dinilai oleh orang lain dan merasa kurang dianggap dapat membuat seseorang merasa cemas dan tidak nyaman.
3. Perasaan tidak aman dapat muncul akibat dorongan untuk mencapai kesempurnaan. Beberapa individu memiliki standar yang sangat tinggi dalam semua aspek kehidupan mereka, dan ketika hidup tidak berjalan sesuai dengan harapan, hal ini dapat memicu perasaan tidak aman. Contohnya, ingin memiliki nilai tertinggi, pekerjaan terbaik, pasangan ideal, anak-anak yang rapi dan sopan, serta rumah yang terdekorasi indah. Namun, ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, dapat memicu perasaan tidak aman pada individu tersebut.⁵⁹

Insecure, anxiety, dan depression sangat umum terjadi di masyarakat, dan sebagian besar disebabkan oleh penilaian diri sendiri, cenderung menyalahkan diri sendiri saat kita merasa tidak menang dalam permainan kehidupan ini. Ketika mulai membandingkan diri dengan apa yang orang lain miliki terkadang cenderung menyebabkan rasa sakit emosional yang luar biasa pada diri sendiri. Kita kehilangan

⁵⁹ Melanie Greenberg, "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them," *Psychology Today Online*, last modified 2015, accessed March 2, 2022, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>.

keyakinan pada diri kita sendiri, mulai meragukan potensi kita, dan menjadi putus asa. Tentu saja, keadaan sedih ini hanya menghasilkan lebih banyak penghakiman diri karena menjadi pecundang yang tidak melakukan apa-apa, dan terus-terusan menurunkan ke bawah.⁶⁰

Sebagian besar penelitian menemukan bahwa orang yang sangat mengkritik diri sangat dalam memiliki kecenderungan untuk mencoba bunuh diri. Perasaan malu dan ketidakberartian dapat menyebabkan meremehkan diri sendiri sampai-sampai bahkan mengalahkan naluri dasar dan fundamental kita - keinginan untuk tetap hidup⁶¹

Hampir setiap individu pernah mengalami rasa tidak aman (*insecure*) pada suatu titik dalam kehidupan mereka, entah itu dalam hubungan atau dalam aspek lainnya. Namun, bagi orang-orang yang terus menerus merasakan emosi tersebut, mungkin sangat menderita. Hal ini dapat disebabkan oleh masalah keterikatan (*attachment*) di masa lalu yang mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri dan kecemasan akan pengabaian yang seringkali berakar pada pengalaman masa kanak-kanak. Keterikatan kecemasan ini dapat menimbulkan perasaan cemburu, membutuhkan, dan khawatir.⁶²

Pengalaman traumatis yang kompleks dan kolektif juga mengubah struktur dan fungsi otak pada remaja tentang persepsi dan kemampuan untuk mengintegrasikan informasi menjadi suatu kesatuan,

⁶⁰ K. D. Neff, *The Proven Power Of Being Kind To Yourself* (New York: Willian Morrow, 2011), 11.

⁶¹ *Ibid.*, 34.

⁶² Phelps, Leslie. *Insecure in Love: How Anxious Attachment Can Make You Feel Jealous, Needy, and Worried and What You Can Do about It*, 7.

hal ini dapat mengubah lintasan perkembangan remaja dalam tujuh domain termasuk kognisi, mempengaruhi regulasi, dan perilaku control sehingga berdampak *insecure*. Berikut ini adalah penyebab terjadi *insecure* diantaranya:

1. Pengalaman masa lalu yang buruk - Pengalaman masa lalu seperti penghinaan, penolakan, atau kegagalan dapat mempengaruhi perasaan seseorang tentang dirinya sendiri dan membuatnya merasa tidak aman.⁶³ Teori *attachment* menyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya *insecure* karena seorang anak atau bayi tidak memiliki sebuah ikatan yang aman. Dan hal itu seringkali muncul ketika kebutuhan bayi atau anak tidak terpenuhi, sehingga ia merasa tidak aman dan tidak terlindungi.⁶⁴
2. Perbandingan sosial - Perbandingan sosial dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih sukses dapat memicu perasaan *insecure* dan tidak aman.⁶⁵
3. Kecenderungan *negative thinking* - Kecenderungan untuk berpikir negatif tentang diri sendiri atau situasi tertentu dapat memperburuk perasaan *insecure*.⁶⁶ Dalam teori *self-esteem*, menjelaskan bahwa

⁶³ David M. Buss, "The Evolution of Anxiety and Social Exclusion," *Journal of Social and Clinical Psychology* 9, no. 2 (1990): 196–201, <https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/jscp.1990.9.2.196>.

⁶⁴ Mary Main, "Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and the Concept of Conditional Strategies," *Human Development* 33, no. 1 (1990): 48–61, <https://psycnet.apa.org/record/1990-14461-001>.

⁶⁵ Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison: Processes Human Relation," *Human Relations*, 1954, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>.

⁶⁶ Aaron T Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders, Cognitive Therapy Across the Lifespan*, 1st ed. (New York: International Universities Press, 2013), 117.

insecure mengacu pada tingkat rendahnya harga diri seseorang. Hal ini disebabkan oleh persepsi negatif mengenai diri sendiri, seperti merasa tidak cukup baik atau tidak berharga.⁶⁷

4. Trauma atau pengalaman kekerasan - Trauma atau pengalaman kekerasan seperti pelecehan fisik atau emosional dapat menyebabkan perasaan *insecure* yang parah.⁶⁸ Dan psikologi klinis menggambarkan sebab *insecure* mengacu pada perasaan ketidakamanan atau ketidakpastian yang muncul sebagai hasil dari trauma atau pengalaman negatif pada masa lalu. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang, seperti menimbulkan gangguan kecemasan atau depresi.⁶⁹
5. Kondisi fisik atau kesehatan mental - Kondisi fisik seperti kelebihan berat badan atau cacat fisik, serta kondisi kesehatan mental seperti gangguan kecemasan atau depresi dapat mempengaruhi perasaan *insecure*.⁷⁰

D. Gejala *Insecure*

Data dan observasi klinis terkait sindrom telah menyatakan beberapa gejala *insecure* yang dapat dilihat dalam berbagai kecenderungan

⁶⁷ Michael H Kernis, "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem," *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 14, no. 1 (2003): 1–26, <https://psycnet.apa.org/record/2003-99686-001>.

⁶⁸ Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Academic Press (USA: Academic Press, 2012), 506.

⁶⁹ Benjamin G. Shapero et al., "Stressful Life Events and Depression Symptoms: The Effect of Childhood Emotional Abuse on Stress Reactivity," *Journal of Clinical Psychology* 70, no. 3 (2014): 209–223, https://www.researchgate.net/publication/236177166_Stressful_Life_Events_and_Depression_Symptoms_The_Effect_of_Childhood_Emotional_Abuse_on_Stress_Reactivity.

⁷⁰ Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 705.

dari persepsi dan perilaku yang disadari ataupun tidak disadari secara langsung, berikut gejala terkait:

1. Merasakan sensasi seperti ditinggalkan, tidak dihargai, diperlakukan tanpa perhatian dan tanpa kasih sayang, dibenci, dihina.
2. Perasaan terisolasi, diasingkan, kesendirian atau terasing, perasaan "keunikan"
3. Persepsi dunia dan hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, menakutkan, gelap, bersifat menantang atau bahkan bersifat musuh; seperti hutan rimba dimana setiap orang adalah lawan satu sama lain, di mana satu makan atau dimakan.
4. Persepsi terhadap orang lain secara esensial buruk, jahat, atau egois; berbahaya, mengancam, bersifat menyerang, atau menantang.
5. Rasa was-was dan ketakutan terus-menerus; kecemasan
6. Perasaan curiga dan tidak percaya; iri atau cemburu terhadap orang lain; banyak hostilitas, prasangka, kebencian.
7. Kecenderungan untuk mengharapkan yang terburuk; kebimbangan umum.
8. Kemungkinan untuk bersedih atau tidak puas.
9. Perasaan tegang, stres, dan konflik dengan berbagai akibat. Misalnya ketegangan, kelelahan, mudah tersinggung, gangguan psikosomatik lainnya; mimpi buruk; ketidakstabilan emosi; keragu-raguan, ketidakpastian, dan ketidakkonsistenan.

10. Tendensi untuk melakukan introspeksi kompulsif, pemeriksaan diri yang berlebihan, dan kesadaran yang tajam terhadap diri sendiri.
11. Perasaan bersalah dan malu, perasaan penghakiman diri sendiri, kecenderungan bunuh diri, kekecewaan.
12. Gangguan berbagai aspek kompleks harga diri, misalnya, rasa haus akan kekuasaan dan status, ambisi kompulsif, kelebihan agresi, keinginan untuk uang, prestise, kemuliaan, keinginan untuk memiliki, iri hati pada hak dan wewenang, kompetitif yang berlebihan; dan / atau sebaliknya: tendensi masokis, tergantung berlebihan, rendah diri berkepanjangan, dan menyenangkan. Perasaan inferioritas, perasaan lemah dan tidak berguna.
13. Berusaha secara terus-menerus untuk keamanan dan keselamatan, berbagai tren neurotik, hambatan, pertahanan, tren lari, tren pemulihan, tujuan palsu, keterpaku pada tujuan parsial. Tren psikotik, delusi, halusinasi, dll. Tingkatan *Insecure*
14. Keserakahan, egoisme, dan individualisme.⁷¹

E. Tingkatan *Insecure*

Hildegard Peplau juga menegaskan bahwa dimensi tersebut mempunyai proposrsinya masing –masing, *Insecure* ringan bisa menjadi pengalaman positif, dengan individu mengalami peningkatan rasa kesadaran. *Insecure* sedang melibatkan beberapa penurunan dalam bidang persepsi, didefinisikan sebagai semua bagian lingkungan yang disadari

⁷¹ Maslow, "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity," 331–344.

seseorang pada waktu tertentu. *Insecure* yang parah melibatkan perasaan teror dan ketakutan serta gejala fisiologis nyeri dada dan peningkatan frekuensi jantung dan pernapasan. *Insecure* panik, melibatkan rasa tiba-tiba, tidak masuk akal teror, dapat menyebabkan individu mengalami kehilangan pemikiran rasional dan bahkan menimbulkan delusi dan halusinasi.⁷² Berikut ini merupakan tingkatan *insecure* dilihat dari tendensinya dalam masalah kecemasan:

a. Ringan

Insecure dalam taraf ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Pada level ini, individu cenderung berpikiran terbuka, meskipun stres. individu mungkin mengalami tingkat *insecure* ini saat menunggu panggilan kerja atau bisa juga saat individu tersesat di tempat baru, Ia mungkin mencari tempat yang aman untuk menanyakan arah. Setelah ia mendapatkan arah, ketegangannya kemungkinan akan hilang dengan cepat. Ini adalah tipikal *insecure* situasional yang ringan. Gejalanya dalam hal ini termasuk gelisah, lekas marah, telapak tangan berkeringat dan indra tinggi. taraf ringan ini biasanya bersifat motivasi, artinya membantu individu fokus mencari solusi untuk tantangan yang individu hadapi.

b. Sedang

⁷² Debra S. Heinrich, *The Effect of Mindfulness Meditation on the Stress, Anxiety, Mindfulness, and Self-Compassion Levels of Nursing Students* (Columbia University: Teachers College, 2022), 15–16, <https://www.proquest.com/openview/e4d45f1f208cd156e6b44be0f1c0bf85/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.

Pada taraf yang sedang, Individu cenderung berfokus secara eksklusif pada situasi stres yang ada di depannya dan mengabaikan tugas-tugas lain. Katakanlah individu telah membawa seorang anak ke taman bermain dan melupakannya. Anda mungkin mengalami detak jantung yang lebih cepat, mulut kering, berkeringat dan sakit perut atau mual. Gaya bicara individu tersebut mungkin cepat dan bernada tinggi, dan gerakan tangan dan lengannya cenderung lebih berlebihan. Kebiasaan gugup, seperti menggigit kuku atau meremas-remas tangan, adalah hal biasa. Fokus tunggal Anda kemungkinan berada di tempat anak itu berada. Begitu Anda menemukannya bermain dengan anak-anak lain, gejala Anda mereda.

c. Berat

Dalam taraf yang parah, gejala meningkat dan lainnya berkembang, seperti detak jantung yang berdebar, nyeri dada, sakit kepala, muntah atau diare, gemetar, pikiran berserakan, perilaku tidak menentu dan rasa takut. Mengetahui orang yang dicintai mengalami kecelakaan atau meninggal secara tidak terduga, atau kehilangan pekerjaan yang tidak terduga, adalah contoh situasi yang dapat memicu gejala-gejala ini. Dengan *insecure* yang parah, kemampuan individu untuk fokus dan memecahkan masalah cenderung terganggu, yang dapat menyebabkan kecemasan lebih lanjut. Individu bahkan mungkin tidak dapat mengenali atau mengurus kebutuhan Anda sendiri. Upaya

orang lain untuk mengalihkan perhatian ia kemungkinan besar tidak akan berhasil.

d. Panik

Tingkat pada taraf panik adalah yang paling mengganggu dan menantang, karena melebihi kapasitas seseorang untuk hidup secara normal. Individu mungkin mengalami ketidakmampuan untuk bergerak atau berbicara, tetapi terkadang yang terjadi adalah sebaliknya. Beberapa orang mulai berlari atau merasa tidak mungkin untuk duduk atau diam. Kemampuan seseorang untuk berpikir secara rasional kemungkinan besar akan terganggu, dan persepsi mungkin terdistorsi. Individu mungkin tidak mengidentifikasi bahaya atau memahami kebutuhan Anda saat ini. Stresor kehidupan yang ekstrem dapat memicu reaksi semacam ini, seperti menjadi korban kejahatan atau hidup dalam bencana.⁷³

F. Penanganan *Insecure* tinjauan Psikologi

Dalam mengatasi rasa insecure yang disebabkan oleh kecemasan kecemasan, diperlukan kesadaran diri yang penuh perhatian (*mindfulness*) dan welas asih (*self-compassion*) . Teknik ini membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif dan mencari akar dari rasa tidak aman mereka sehingga mereka dapat membangun hubungan yang aman dan sehat yang akan bertahan seumur hidup.⁷⁴

⁷³ Hildegard E. Peplau, *Interpersonal Relations in Nursing: A Conceptual Frame of Reference for Psychodynamic Nursing* (Bloomsbury Publishing, 1988), 126.

⁷⁴ Phelps, Leslie. *Insecure in Love: How Anxious Attachment Can Make You Feel Jealous, Needy, and Worried and What You Can Do about It*, 7.

Menurut studi literatur yang telah melakukan review terkait fenomena-fenomena insecure yang terjadi saat era pandemi covid-19 lalu menyatakan bahwa Salah satu cara untuk mengatasi rasa insecure adalah dengan membangun niat untuk melakukan perubahan yang lebih baik dan berusaha sebaik mungkin tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Dengan cara ini, kita dapat menilai kemampuan dan potensi diri sendiri. Jika dukungan dan motivasi dari keluarga tidak memberikan solusi yang cukup, sebaiknya orang yang merasa insecure mencari bantuan dari tenaga kesehatan yang ahli di bidang kejiwaan untuk mendapatkan solusi dan saran yang terpercaya sesuai dengan ilmu pengetahuan. Dalam menemui orang-orang seperti itu, kita bisa menemukan bakat kita sendiri dan membangkitkan rasa kepercayaan diri dan semangat. Jangan ragu untuk berkonsultasi dan berbagi cerita dengan orang terdekat agar rasa insecure tersebut dapat diatasi dan diobati dengan cepat melalui psikoterapi.⁷⁵

G. Term *Insecure* pandangan Al-Qur'an

Penelitian terkait insecure dalam al-Qur'an sebelumnya telah dilakukan oleh beberapa peneliti salah satunya adalah Arif Ahmad Hakim. Ia mengklasifikasikan bahwa *insecure* terdiri dari beberapa term diantaranya yakni:⁷⁶

a. Sedih (*Yahzan*)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

⁷⁵ Mardiana et al., "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature," 21–29.

⁷⁶ Hakim, "Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an," 23–26.

Artinya: Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin. (Q.S Ali-Imran : 139)⁷⁷

b. Takut (*Khouf*)

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih. (Q.S Yunus : 62)⁷⁸

c. Gelisah (*Halu'a*)

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. (Q.S Al-Ma'arij : 19)⁷⁹

d. Kesedihan diatas kesedihan (*Al-Gham*)

Meninjau term-term diatas belum terwakilkan dalam term *ghamam bi ghamim* pada ayat ali-imran 153 yang mengisahkan kondisi mental saat perang uhud secara spesifik. Mereka mengalami perasaan tidak aman, tidak rasa percaya diri, dan tidak mampu mengatasi sesuatu, disertai dengan ketidakpastian umum dan kecemasan terhadap tujuan, kemampuan, atau hubungan dengan orang lain.⁸⁰ Hal tersebut ditandai dengan kepercayaan yang terkaburkan atas bisikan setan dalam berita bohong yang termakan mentah oleh kaum muslimin saat dalam situasi genting perang Uhud. Ayat tersebut yakni Q.S Ali-Imran 153

⁷⁷ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 90.

⁷⁸ *Ibid.*, 296.

⁷⁹ *Ibid.*, 842.

⁸⁰ Association, *APA Dictionary of Psychology*, 543.

BAB III

PENAFSIRAN MUFASIR Q.S ALI-IMRAN 153

A. Sebab Turunnya Ayat

إِذْ تَصْعَدُونَ وَلَا تَلُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي الْأَخْرَاجِ فَأَتَابَكُم
غَمًّا بَغْمًا لِّكَيْلًا تَخْزِنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُم وَلَا مَا أَصَابَكُم ۗ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: (Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedangkan Rasul (Muhammad) memanggilmu dari belakang. Oleh karena itu, Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan, agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.⁸¹

Ayat-ayat terkait perang Uhud diabadikan sejumlah 61 ayat dalam Q.S Ali Imran, adapun awal permulaan peristiwa ini diceritakan mulai dari Q.S Ali-Imran 121.⁸² Para ulama tafsir sepakat bahwa ayat ini secara historis berbicara tentang perang uhud. Namun, masing-masing mempunyai jalur periwayatan yang berbeda. Secara spesifik para mufassir tidak menunjukkan sebab turunnya ayat ini, melainkan menuturkan beberapa periwayatan yang menjelaskan maksud ayat. Hal ini mendasari bahwa sebab turunnya ayat ini berkaitan dengan ayat sebelum dan sesudahnya. Sebagaimana dalam tafsir al-Munir dari Muhammad bin Ka'ab menjelaskan bahwa Q.S Ali-Imran 152 diturunkan setelah usai dari peperangan Uhud dan disaat kembali pulangny kaum muslimin ke Madinah kemudian beberapa sahabat seraya ada yang mempertanyakan mengenai janji Allah dan penyebab kenapa mereka bisa kalah dalam

⁸¹ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 92–93.

⁸² Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zadul Ma'ad*, 3rd ed. (kJakarta: Griya Ilmu, 2006), 476.

perang. Ayat ini secara khusus ditujukan untuk pasukan pemanah yang menyingkirkan posisi strategisnya sebagai pemanah karena tergoda untuk mengambil harta rampasan perang ketika perang masih berlangsung dan ini adalah tindakan pengabaian atas intruksi Rasulullah. Ayat ini sebagai prolog dari ilustrasi perang Uhud dalam ayat 153.⁸³

Sedangkan pada ayat 154 menunjukkan penyesalan atas sinergitas yang gagal dibangun dalam perang Uhud. Sebagaimana menurut as-suyuthi⁸⁴ dari riwayat Ibnu Rawaih menceritakan pengalamannya dalam perang Uhud. Pada saat itu, rasa takut yang begitu mendalam menyelimuti mereka semua. Namun kemudian, rasa kantuk diturunkan kepada mereka sehingga mereka semua merasakan ketenangan. Zubair, yang turut serta dalam perang Uhud, mengingat perkataan Mu'attib bin Qusyair, "Sekiranya ada bagi kami barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini." Zubair menghafal perkataan ini, dan kemudian Allah SWT menurunkan ayat 154 surah Ali 'Imran sebagai bantahan atas perkataan mereka. Ayat ini menyatakan bahwa jika mereka diberi kebebasan memilih, maka mereka tidak akan keluar dari kota Madinah dan tidak akan mengalami kekalahan dalam perang tersebut. Namun Allah SWT membantah perkataan mereka dengan mengatakan bahwa setiap orang memiliki ajal yang telah ditetapkan oleh Allah SWT, dan jika ajal seseorang telah tiba, maka ia

⁸³ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah-Ali Imran-An-Nisaa')* Juz 3 & 4, 2:461–462.

⁸⁴ Imam As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, 1st ed. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), 114–115.

akan menghadapinya, bahkan jika ia berada di rumah dan tidak ikut berperang. Karena ketetapan Allah SWT selalu berlaku dan tidak bisa dihindar. Hal serupa juga terdapat dalam tafsir al-Munir⁸⁵

Kedua asbabun nuzul diatas berkaitan dan berkontribusi dalam mengkisahkan kekelaman dalam perang Uhud. Hamka berpendapat bahwa Q.S Ali-Imran 153 mengandung informasi dalam bentuk peringatan bagi orang-orang yang kabur dari pertempuran ketika melihat kaum musyrikin kembali bangkit maju dan terlihat pula ada 70 syuhada telah tumbang, sehingga nabi dan para pengawalnya tega mereka tinggalkan. Padahal diantara yang mengawal itu ada perempuan juga. Ketika mereka berlari, Nabi tetap memanggil mereka untuk kembali. Nabi memanggil mereka dengan panggilan yang meminta bantuan dari para hamba Allah, dan menyatakan bahwa dia adalah Rasulullah. Namun, orang-orang yang lari itu tetap tidak mempedulikan panggilan Nabi, dan terus berlari tanpa menoleh ke kiri atau kanan. Penjelasan Hamka ini mengindikasikan bahwa penekanan dari Q.S Ali-Imran 153 tentang ketidaktaatan seseorang terhadap perintah Allah dan Rasul-Nya.⁸⁶

B. Penafsiran Ulama Q.S Ali-Imran 153

Berdasarkan asbabun nuzul Q.S Ali-Imran 152 dan 154 diatas, para ulama tafsir merespon ayat 153 dalam beragam ilustrasi terkait perang Uhud. Ulama tafsir seperti Al-Qurtubi⁸⁷ menafsirkan ayat ini berdasarkan

⁸⁵ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah-Ali Immran-An-Nisaa')* Juz 3 & 4, 2:461–462.

⁸⁶ AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 955.

⁸⁷ Utsman Al-Hifnawi, *Tafsir Al-Qurthubi*, 4th ed. (Jakarta: Psutaka Azam, 2008), 598.

riwayat dari Barra bin Azib mendengar bahwa Rasulullah menunjuk Abdullah bin Jubair sebagai pemimpin pasukan infanteri dalam perang Uhud, tetapi pasukan itu akhirnya mengalami kekalahan. Pada saat itu, Rasulullah SAW memanggil mereka untuk mundur dan hanya dua belas orang yang tetap bertahan bersamanya, yang lainnya pergi. Menurut pendapat Ibnu Abbas dan yang lainnya bahwa instruksi dari Rasulullah “*Wahai hamba-hamba Allah, kembalilah kalian*” yakni seruan belau ini menginstruksikan mereka mencegah dari melakukan yang mungkar, yaitu terus berperang meskipun mereka mengalami kekalahan. Meskipun Rasul melihat kekalahan tersebut, beliau tidak membiarkan mereka melanjutkan perang yang mustahil untuk dimenangkan. Pendapat tersebut adalah yang mengatakan bahwa kekalahan itu adalah maksiat, namun menurut Al-Qurthubi bukanlah maksiat. Riwayat serupa disampaikan juga Az-Zuhaili dalam kitabnya⁸⁸

Tafsir-tafsir tersebut menjadi landasan geneologis bagi mufassir kontemporer untuk mengkontekstualisasikan ayat tersebut dalam persoalan tertentu. Misal, dalam tafsir Al-Munir ditinjau dari segi bahasa lewat kata *al-ghammu* menyebutkan bahwa ayat ini adalah sebuah pernyataan yang menjelaskan alasan mengapa Allah memberikan hukuman berupa kesedihan kepada pasukan pemanah yang tidak patuh. Hukuman ini diberikan karena perilaku mereka yang membuat Rasulullah bersedih dan mengalami kesulitan karena tidak mematuhi perintah dan instruksi beliau.

⁸⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Fatihah-Al-Baqarah) Juz 1 & 2*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 299.

Kata "*al-Ghammu*" dalam kalimat tersebut mengacu pada rasa sakit, sempit, dan sedih yang dirasakan di dalam hati. Kata ini digunakan untuk menjelaskan kondisi hati seseorang yang sedang mengalami kesedihan atau kesulitan yang disebabkan oleh sesuatu hal yang tidak diinginkan. Dalam konteks kalimat tersebut, kata "*al-Ghammu*" digunakan untuk menjelaskan efek dari perilaku yang tidak mematuhi perintah dan instruksi Rasulullah saw. pada hati beliau, yang kemudian menyebabkan Allah SWT memberikan hukuman berupa kesedihan pada orang yang melakukan perilaku tersebut.⁸⁹ Dalam pandangan Islam, mengikuti perintah dan instruksi Rasulullah merupakan bagian penting dari keimanan dan ketaqwaan seseorang. Oleh karena itu, tidak mematuhi perintah beliau dianggap sebagai tindakan yang sangat serius dan berdampak buruk tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga pada umat Islam secara keseluruhan.

Sedangkan Sayyid Quthb memandang bahwa maksud diulasnya kembali peristiwa perang Uhud ini adalah untuk memperkuat keyakinan yang ada di dalam pikiran dan perasaan mereka. Tujuannya untuk menimbulkan perasaan malu atas tindakan mereka di masa lalu, termasuk kelemahan, perselisihan, dan menentang perintah dari Rasul. Deskripsi tersebut menggambarkan perasaan dan keadaan mental mereka, seperti ketakutan, kebingungan, dan guncangan emosional saat mereka berlari menuju gunung, tanpa saling melihat satu sama lain atau membalas panggilan. Menurut Sayyid Quthb beberapa kata saja, gambaran lengkap

⁸⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2004), 185–186.

tentang peristiwa ini dapat dijelaskan bahwa Rasulullah telah memanggil mereka dengan tujuan untuk meredakan ketakutan dan kecemasan mereka, yang muncul setelah ada seseorang yang berteriak bahwa beliau telah terbunuh. Teriakan tersebut menyebabkan mereka menjadi bingung dan ragu, namun dengan panggilan dari Rasulullah, mereka dapat merasa tenang dan yakin bahwa beliau masih hidup.⁹⁰

Akhirnya, Allah membalas penderitaan yang ditinggalkan dalam hati Rasulullah oleh para pengikutnya. Mereka melarikan diri dan mengalami kesesatan dalam hati mereka ketika Rasulullah terkena musibah, dan karena mereka meninggalkan Rasul mereka yang tercinta saat beliau mengalami penderitaan, padahal beliau masih berada di tempat semula. Tujuannya adalah agar mereka tidak mengejar sesuatu yang hilang dan menderita lebih banyak lagi. Ini adalah ujian yang menimpa mereka, dan penderitaan yang menimpa nabi mereka lebih berat bagi mereka daripada penderitaan mereka sendiri. Hal ini menyebabkan mereka merasa menyesal dan sedih. Semua ini membuat mereka merendahkan semua kekayaan atau rampasan yang hilang dan semua penderitaan yang mereka alami.⁹¹

Menurut Tantawi dalam tafsirnya maksud kesedihan yang ditimpakan adalah cara Allah agar kalian berlatih menghadapi berbagai kesulitan dan menjadi kuat dalam menerima malapetaka. Siapapun yang

⁹⁰ *Ibid.*, 2:182–183.

⁹¹ *Ibid.*, 2:186.

bisa melaluinya dalam jangka waktu yang lama dengan merasakan api ujian yang panas dimana kobarnya menyala membakar tubuhnya sehingga dia benar-benar merasakan berbagai macam kesusahan dan dia lalui dalam waktu yg lama maka menjadilah dia sosok yg kokoh dan kuat. Akan tetapi sebaliknya, tidak akan ada kebahagiaan bagi siapapun yg tidak pernah tertempa oleh ujian fisik, dan tidak pula akan ada kenyamanan bagi siapapun yang tidak pernah berjuang sedikitpun melawan terpaan ujian, dan api ujianpun belum pernah menempa jati dirinya dengan berbagai pukulan cambuk kesakitan yang denganya setelah itu dia akan menjadi logam yg murni dan asli yg teruji dengan api ujian yg telah begitu lama menderanya di atas tungkunya sehingga menjadilah ia emas murni.⁹²

Dalam Kitab Lisanul Arabi diterangkan bahwa maksud dari *ghamam bi ghamim* dalam ayat ini bermakna mereka ditimpa beberapa kesedihan yang terus menerus. Kesedihan pertama karena luka dan pembunuhan. Kesedihan kedua sedih karena mereka membuat sedih Rasulullah sehingga kesedihan yang kedua ini menutup kesedihan mereka dari kesedihan yang pertama. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Q.S Al-A'raf 160 yakni bahwa makna *al-gham* dapat berarti sesuatu yang menutupi dalam hal ini disebutkan yaitu awan yang menggumpal dikatakan awan karena ia menutupi langit *gham* juga disebut sebagai

⁹² Tantawi Jauhari, *Al-Jawahir Fii Tafsir Qur'an*, 2nd ed. (Beirut: Darul Fikr, n.d.), 124.

kesuraman karena menutupi hati.⁹³ Allah membebani kamu dengan berbagai macam kesedihan agar kamu tidak bersedih atas kehilangan yang telah terjadi dan penderitaan yang menimpa kamu. Allah mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi, esensi dari niat dan tindakanmu. Setelah mengalami ketakutan, kebingungan, dan kegoncangan, orang-orang mukmin akhirnya mencapai ketenangan yang menakjubkan. Mereka merasa tenang dalam hati dan kembali kepada Tuhannya serta Rasulnya. Rasa kantuk yang lembut turut meliputi mereka sehingga mereka merasa damai dan tenang.⁹⁴

Hamka melihat bahwa ayat ini sebagai peringatan terhadap orang yang lari dari kenyataan, padahal Allah selalu menyertai diri kita dimanapun dan kapanpun. Hamka menafsirkan kata *gham bi ghamim* dengan “kesusahan hati”. Kesusahan hati yang pertama, karena mendengar Nabi telah tewas, kesusahan yang kedua, karena takut akan dibunuh musuh. Kecemasan dan ketakutan yang dirasakan oleh para sahabat ketika perang uhud disebabkan karena niat yang kotor atas orientasi mereka terhadap *ghanimah*. Hal ini mengakibatkan suatu perilaku ketidakhatian dalam mengerjakan sesuatu.⁹⁵ Penafsiran Hamka menginformasikan bahwa sifat keegosian seseorang dapat merusak tujuan bersama.

Pada penafsiran lainnya sifat keegosian digambarkan pada ayat ini adalah sebuah kesalahan yang dilakukan oleh sebagian besar kaum

⁹³ Ibnu Mandzur, *Lisanul Arab* (Kairo: Darul Hadits, 2003), 282.

⁹⁴ Quthb, *Tafsir Fi Zilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, 2:186.

⁹⁵ AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 955.

Muslimin yang kemudian diampuni oleh Allah. Maka mereka diperintahkan untuk mengingat peristiwa itu. Ingatlah, ketika sebagian besar dari kalian lari menyelamatkan diri menuju kota Madinah atau meninggalkan medan pertempuran, dan pada saat itu kalian yang lari tidak menoleh kepada siapa pun dan tidak memperdulikan siapa pun karena rasa takut dan keinginan menyelamatkan diri. Pembacaan Quraish Shihab terhadap ayat ini menunjukkan suatu peringatan dari Allah atas orang yang mementingkan dirinya sendiri karena adanya rasa takut.⁹⁶

Quraish Shihab dalam tafsirnya membagi beberapa cara pandang ulama dalam memahami *ghamam bi ghammim*. Pertama, ada ulama yang memahami bahwa huruf "ba" yang dibaca "bi" pada redaksi ini bermakna "bersama", sehingga maknanya adalah seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Kedua, ada pendapat lain yang menyatakan bahwa huruf "ba" bermakna "pengganti" atau "akibat", yang artinya karena kamu menyedihkan Rasul dengan meninggalkan posisi yang telah ditetapkan beliau, maka kamu juga akan mendapat kesedihan akibat luka dan gugurnya rekan-rekanmu. Ketiga, ada pandangan yang menyatakan bahwa makna redaksi ini adalah "banyak dan silih bergantinya kesedihan". Hal ini berarti bahwa karena kamu tidak memenuhi perintah dan ajakan Rasul, maka kamu akan mengalami kesedihan yang banyak dan silih berganti.⁹⁷

⁹⁶ Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 1*, 246.

⁹⁷ *Ibid.*, 247.

Dari berbagai penafsiran diatas dapat diambil poin penting yang berhubungan secara substansi dengan fenomena *insecure* yakni :

1. Ketidak taatan kepada perintah Allah dan Rasulnya. Hal ini ditunjukkan pada perilaku para pemanah yang tidak patuh terhadap instruksi pemimpinnya).
2. Sifat keegoisan (ketidakpatuhan mereka terhadap instruksi Rasul menunjukkan suatu sifat keegoisan dalam mengejar apa yang dia inginkan tanpa menghiraukan akibatnya)
3. Orientasi pada materi (penyebab dari ketidakpatuhan tersebut didasari atas keinginan mereka terhadap *ghanimah* yang tertinggal ditengah berlangsungnya peperangan)
4. Niat yang buruk (niat yang buruk ini terbentuk karena keserakahan mereka terhadap kepentingan mereka sendiri)
5. Ketidak hati-hatian dalam menghadapi situasi (sehingga menyebabkan suatu tindakan yang gegabah)
6. Penyesalan (esensi dari ilustrasi poin-poin diatas membawa sebuah perasaan penyesalan atas perbuatan serta keputusan yang telah mereka ambil kala itu)

C. Sekilas tentang Perang Uhud

Menurut Kitab Sirah Nabawiyyah,⁹⁸ dijelaskan bahwa motif terjadinya perang Uhud disebabkan oleh amarah kaum muysrikin Quraish Makkah karena sangat terpukul dan merasa tidak terima atas kekalahannya

⁹⁸ Al-Mubarakfuri, *Sirah Nabawiyah:Perjalanan Hidup Rasul Yang Agung Muhammad*, 351–405.

diperang Badar yang menewaskan para tokoh-tokoh penting mereka. Pasca perang badar ini amarah balas dendam musyrik makkah rasanya sudah tidak bisa terbendung lagi sampai akhirnya mereka berencana mengumpulkan perbekalan dan sukarelawan pasukan untuk perang tersebut. Penghimpunan pasukan ini dilakukan secara kolektif dengan membuka pendaftaran sukarelawan untuk memerangi umat Islam. Melalui para penyair-penyair agar semakin banyak pasukan yang terhimpun, provokasi dan penghasutan dilancarkan oleh mereka untuk membakar amarah balas dendam terhadap umat islam. Dalam hak ini tokoh yang sangat bersemangat menghasut dan memprovokasi adalah Abu Sufyan.

Persiapan yang dilakukan Quraish Makkah ini dilakukan selama satu tahun lamanya. Dan pada akhirnya terkumpulah sejumlah 3000 pasukan, yang terdiri dari orang-orang Quraish, orang-orang Habsy dan para sekutu mereka. Kemudian untuk membakar api amarah mereka di medan perang nanti, komandan Quraish mengikut sertakan perempuan bersama mereka sebanyak 15 orang. Lalu transportasi untuk keberangkatan mereka yakni 3000 ekor unta, sedangkan transportasi untuk pasukan kavaleri menggunakan 200 ekor kuda. Dan persenjataan pertahanan mereka berjumlah 200 perisai. Komando pusat dipegang oleh Abu Sufyan bin Harb, sedangkan pasukan kavaleri dikomando oleh Khalid bin Walid dan dibantu oleh Ikrimah bin Abi Jahal. Dan panji perang mereka dibawa oleh Bani Abduddar. Setelah persiapan yang cukup matang ini, kemudian mereka berangkat menuju ke Madinah dengan kondisi hati

yang berkobar amarah dan dendam menanti apa yang akan terjadi di medan pertempuran yang dahsyat ini.

Disamping pergerakan mereka menuju Madinah, seorang intelejen Rasulullah yang bernama Al-Abbas bin Abdul Muthalib berhasil memata-matai pergerakan dan persiapan tempur mereka. Lantas dengan sigap Al-Abbas menginformasikan dalam surat kilatnya kepada Rasul dengan menyebutkan secara rinci perihal pasukan Qurash Makkah ini. Estimasi waktu yang ditempu kala itu adalah 3 hari perjalanan dengan jarak tempuh 500 kilo meter. Dan akhirnya sampailah surat itu kepada Rasulullah yang kebetulan sedang berada di masjid Quba. Mendengar hal itu Rasulullah bergegas pulang dan menemui para pemuka kaum anshar dan muhajirin dan berdiskusi terkait hal ini. Situasi keamanan Madinah saat itu adalah siap siaga. Bahkan para pemuka kaum ashar berjaga hingga larut malam didepan pintu rumah Rasulullah sambil memegang senjata. Dan setiap sisi pintu Madinah juga dijaga ketat dengan patroli oleh beberapa kelompok orang dikhawatirkan jika mereka diserang secara mendadak.

Kaum musyrikin Makkah menempuh perjalanan lewat jalur utama barat, kala itu mereka melintasi kuburan ibu Rasulullah dan Hindun istrinya Abu Sufyan mempunyai ide yang buruk hingga ingin membongkar kuburan tersebut tetapi ditolak oleh komandan mereka dikhawatirkan sesuatu yang buruk juga akan menimpa mereka. Perjalananpun berlangsung hingga mereka sampai dekat kota Madinah, dengan melintasi lembah Al-Aqiq dan kemudian berbelok ke kanan hingga

tiba di dekat gunung Uhud yakni tempat yang tandus bernama Ainain dan disanalah mereka berkemah dan saat itu tepat pada tanggal 6 Syawal 3 Hijriyah.

Rasulullah telah menunjuk sebuah kelompok untuk menguasai posisi di Jabal ar-Rumah, yang merupakan gunung pemanah yang strategis, dan kelompok ini memiliki peran penting dalam mengendalikan serangan musuh untuk kepentingan pasukan Islam. Khalid bin Walid, yang memimpin pasukan berkuda Makkah, dibantu oleh Abu Amir si Fasik, telah melakukan serangan tiga kali untuk menghancurkan sayap kiri pasukan Islam, dengan tujuan menyerang dari belakang dan menyebabkan kebingungan dan kekalahan. Namun, kelompok pemanah berhasil menghalangi serangan tersebut dengan menggunakan anak panah mereka dan mencegah kekalahan pasukan Islam.

Setelah pasukan Quraisy memobilisasi seluruh sumber daya untuk menghalangi serangan dari umat Islam, mereka merasa kekuatan mereka melemah dan frustrasi sehingga semangat mereka hilang. Mereka mulai mundur dan melarikan diri, meninggalkan emosi balas dendam mereka, tuntutan pengembalian kemuliaan, kehormatan, dan kejayaan. Mereka menjadi tercerai berai, merasa seolah-olah 3000 pasukan mereka melawan 30.000 pasukan, bukan hanya beberapa ratus pasukan muslim. Dalam suatu riwayat yang diceritakan oleh Ibnu Ishaq, Abdullah bin Zubair menceritakan dari ayahnya bahwa pada saat itu pasukan muslim berhasil mengusir pasukan Quraisy dari perkemahan mereka dan bahkan melihat

Hindun dan teman-teman wanitanya berlari tunggang langgang hampir tertangkap. Begitupun dalam riwayat hadis al-Bara' bin Azib yang termuat dalam kitab Shahih Bukhari, beliau menceritakan bahwa pada saat bertemu dengan pasukan musyrikin, mereka melarikan diri dan bahkan beliau melihat para wanita berlari dengan terbata-bata di atas bukit sambil mengangkat betis mereka sehingga tampaklah gelang kaki mereka. Pada saat itu, umat Islam mengejar pasukan musyrikin, melancarkan serangan dengan senjata, dan mengambil harta rampasan perang.

Saat pasukan Islam yang jumlahnya sedikit berhasil memenangkan pertempuran melawan pasukan Makkah untuk kedua kalinya, sebuah kemenangan yang tak kalah pentingnya dengan kemenangan di perang Badar, terjadi sebuah kesalahan fatal yang dilakukan oleh mayoritas pasukan pemanah. Kesalahan ini berujung pada pembalikan keadaan dan mengakibatkan kerugian besar bagi umat Islam, bahkan hampir saja menjadi penyebab kematian Rasulullah. Kejadian ini menimbulkan dampak buruk pada kredibilitas dan kewibawaan pasukan Islam yang sebelumnya telah diakui setelah kemenangan di perang Badar.

Meskipun Rasulullah telah memberikan perintah yang sangat tegas kepada pasukan pemanah untuk tetap bertahan di posisi mereka di gunung, baik dalam kemenangan maupun kekalahan, namun ketika mereka melihat pasukan Islam mengumpulkan harta rampasan perang, nafsu keinginan mereka untuk mendapatkan bagian dari harta rampasan itu menjadi lebih kuat. Beberapa di antara mereka mulai berbicara satu sama lain dan

berkata, "*Ghanimah! Ghanimah!* Sahabat-sahabat kalian telah menang, apa lagi yang kalian tunggu?" Namun, komandan mereka, Abdullah bin Jubair, tetap mengingatkan mereka akan perintah-perintah yang telah disampaikan oleh Rasulullah. Dia bertanya kepada mereka, "Apakah kalian lupa akan pesan Rasulullah kepada kalian?"

Namun, mayoritas pasukan pemanah tersebut tidak peduli dengan peringatan tersebut. Mereka bersumpah demi Allah bahwa mereka akan bergabung dengan pasukan utama agar bisa mendapatkan bagian dari harta rampasan perang. Akibatnya, sekitar 40 prajurit pemanah meninggalkan posisi mereka di atas bukit dan bergabung dengan mayoritas pasukan untuk mengumpulkan harta rampasan. Dengan begitu, bagian belakang pasukan Islam menjadi tidak terlindungi karena pasukan pemanah hampir tidak tersisa, hanya tinggal Abdullah bin Jubair dan sembilan orang lainnya yang tetap bertahan di posisi mereka. Mereka bertekad untuk tetap berada di sana hingga diperintahkan untuk mundur.

Khalid bin Walid melihat peluang yang sangat menguntungkan dan membuat strategi pengepungan terhadap pasukan Islam dengan cepat berputar hingga berada di belakang mereka. Dia kemudian membantai Abdullah bin Jubair dan anak buahnya dan menyerbu pasukan Islam dari arah belakang. Pasukan berkuda Khalid berteriak sehingga pasukan musyrikin yang kalah pun mengetahui adanya perkembangan baru dan berbalik arah ke arah pasukan Islam. Akibatnya, pasukan Islam terjepit di antara musuh dari depan dan belakang, sementara wanita dari kalangan

musyrikin berlari dengan cepat untuk mengangkat panji mereka yang tergeletak sehingga mereka berkumpul untuk menyerang kembali umat Islam dengan semangat yang penuh.

Pasukan umat Islam yang tengah dalam pengepungan mulai kehilangan akal sehat dan hanya memikirkan diri sendiri. Mereka memilih untuk melarikan diri dan meninggalkan medan pertempuran tanpa memahami hikmah di balik kejadian tersebut. Beberapa di antara mereka melarikan diri ke Madinah, sedangkan yang lain melarikan diri ke gunung atau bahkan bergabung dengan pasukan musyrikin, menyebabkan bauran antara kedua pasukan dan terjadinya pembunuhan sesama prajurit Islam. Situasinya sangat kacau dan keadaan semakin buruk ketika Iblis berteriak dengan penuh pengkhawatiran “wahai hamba-hamba Allah perhatikan serangan dari belakang”, memaksa barisan depan untuk membalikkan arah dan akhirnya saling bunuh. Hudzaifa sendiri menyadari bahwa ia sedang bertempur melawan ayahnya sendiri pada saat itu, namun situasi yang tak terkendali membuat mereka terus bertarung hingga akhirnya terjadi pembunuhan. Meskipun Hudzaifa telah memanggil ayahnya, ia tidak dapat menghentikan tindakan tersebut.

Terjadi kekalutan di antara pasukan umat Islam saat itu yang menyebabkan mereka kehilangan kendali dan tidak tahu arah yang harus diambil. Saat berada dalam keadaan seperti itu, mereka tiba-tiba mendengar teriakan bahwa Nabi Muhammad telah tewas, dan hal tersebut membuat banyak di antara mereka kehilangan kesadaran dan semangat

perjuangan. Beberapa anggota kelompok tersebut berhenti berperang dan meletakkan senjata mereka, sementara yang lain berpikir untuk mencari perlindungan dari Abdullah bin Ubay, seorang pemimpin munafik, dan meminta jaminan keamanan dari Abu Sufyan.

Meskipun dalam keadaan kekalutan ini, beberapa sahabat tetap memotivasi para prajurit yang lain untuk tidak menyerah. Anas bin Nadhir melewati mereka yang telah meletakkan senjata dan mengatakan kepada mereka untuk bangkit dan mati seperti kematian Nabi Muhammad. Sementara itu, Tsabit bin ad-Dahdah dari kaum Anshar memanggil kaumnya dan mengatakan bahwa jika Nabi Muhammad telah tewas, maka Allah tetap hidup dan akan memenangkan agama mereka. Beberapa orang dari kaum Anshar kemudian bangkit dan menyerang pasukan berkuda Khalid hingga ia terbunuh bersama dengan beberapa sahabat lainnya yang ditombak oleh Khalid. Dan juga mengenai motivasi dari seorang Anshar yang penuh dengan luka-luka ditanya oleh seorang dari kaum Muhajirin apakah ia merasa Nabi Muhammad telah gugur. Ia menjawab bahwa jika Nabi Muhammad memang telah gugur, maka beliau telah menyelesaikan tugasnya dengan menyampaikan risalah Allah. Oleh karena itu, mereka harus tetap berperang untuk mempertahankan agama mereka.

Dengan semangat patriotisme dan motivasi yang tinggi, para prajurit Islam akhirnya pulih dari kekalutan dan kembali memiliki kesadaran dan akal sehat. Mereka meninggalkan pikiran untuk menyerah atau menghubungi Abdullah bin Ubay, dan mengambil kembali senjata

mereka. Dengan berani, mereka menyerbu barisan pasukan musyrik dan berhasil menerobos jalan menuju posisi komandan. Mereka percaya bahwa berita tentang terbunuhnya Nabi Muhammad adalah bohong, dan hal ini semakin memperkuat semangat juang mereka. Dengan keberanian yang luar biasa, mereka berhasil lolos dari kepungan musuh dan berkumpul kembali di tempat yang kokoh setelah bertempur dengan sengit.

Pada saat itu, ada kelompok ketiga yang sangat peduli dengan keamanan dan keselamatan Rasulullah, Abu Bakar, Umar bin al-Khaththab, Ali bin Abi Thalib, dan beberapa orang lainnya menjadi anggota kelompok ini. Meskipun sebelumnya mereka berada di barisan depan penyerang, ketika mereka menyadari bahwa nyawa Rasulullah terancam, mereka segera beralih ke barisan para pembela untuk melindungi beliau. Mereka tidak peduli dengan apa yang terjadi pada diri mereka sendiri, yang penting bagi mereka adalah melindungi Nabi dan memastikan keselamatannya.

Dalam situasi yang sangat sulit, Rasulullah dan sembilan orang lainnya terkepung oleh kaum musyrikin dan berperang dengan gigih sampai mereka gugur, hanya tersisa dua orang yang masih hidup, yakni Thalha bin Ubaidillah dan Sa'ad bin Abi Waqqash. Kaum musyrikin sangat fokus untuk membunuh Rasulullah dan mereka segera memanfaatkan kesempatan tersebut dengan melakukan serangan berulang kali. Rasulullah dilempar dengan batu oleh Utbah bin Abi Waqqash dan terkena bagian lambung, gigi seri sebelah kanannya juga terkena dan bibir

bawahnya terluka. Abdullah bin Syihab az-Zuhri menyerang dan melukai dahinya, kemudian seorang prajurit penunggang kuda sombong, yaitu Ibnu Qomiah, datang dan membat pundak Rasulullah dengan pedang dengan sangat keras, sehingga membuatnya kesakitan selama lebih dari sebulan. Namun, pukulan kedua ini tidak dapat merobek dua baju besi yang dipakai oleh Rasulullah, seperti pukulan pertama. Dua lingkaran gelang topi besi Rasulullah masuk ke pipi beliau karena sabetan itu. Lalu Rasulullah berucap bahwa semoga Allah membinasakan Ibnu Qomiah yang telah melakukan tindakan sombong dan kejam itu.

Mengenai Isu terbunuhnya Nabi dan pengaruhnya terhadap keberlangsungan perang yakni hanya berselang beberapa saat setelah teriakan Ibnu Qomiah yang menyatakan Muhammad telah mati yang ia mengira bahwa ia telah membunuh Rasulullah padahal yang dibunuh adalah Mushab bin Umair karena kemiripannya dengan Nabi. Kemudian tersiarlah kabar terbunuhnya Nabi ini dipihak kaum musyrikin dan pasukan islam, dan inilah saat sulit yang menyebabkan semangat banyak sahabat yang terkepung melemah. Mental para sahabat yang tidak berada di dekat Rasulullah runtuh. Dan terjadilah kegamangan yang tak terkira dalam barisan mereka, mereka dikuasai oleh kekacauan dan keraguan, tetapi teriakan ini juga sedikit menurunkan intensitas serangan-serangan dari pasukan musyrikin, karena mereka menyangka telah sukses mencapai tujuan tertinggi mereka, sehingga banyak dari mereka sibuk mencincang orang-orang yang gugur dari pihak pasukan islam. Itulah sekilas peristiwa-

peristiwa heroik menakjubkan dari para sahabat dan orang-orang islam yang berperang dengan penuh cinta, pengorbanan, patriotisme yang tiada tara.

D. Kandungan dan Hikmah peristiwa dalam perang Uhud⁹⁹

Adapun beberapa poin penting yang menjadi sorotan terkait tujuan serta hikmah yang terkandung dalam peristiwa perang Uhud ini yakni :

1. Akibat yang buruk perbuatan maksiat, patah semangat dan pertengkaran. Dan apa yang menimpa mereka adalah sebagai dampak atas perbuatan-perbuatan mereka. Hal ini sebagaimana firman-Nya dalam Q.S Ali-Imran 152. Dan setelah mereka merasakan akibat perbuatan (durhaka) maksiat terhadap Rasul dan pertengkaran serta patah semangat, maka setelah itu mereka bersikap berhati-hati, penuh perhatian dan menghindar dari sebab-sebab kekalahan.
2. Sunatullah sekali-kali diberi kemenangan dan dilain kali diberi kekalahan, tetapi kemenangan akhir ditangan kaum muslimin sebagaimana yang Allah janjikan.
3. Untuk memfilter antara golongan munafik dan mukminin, segala peristiwa yang terjadi di peperangan ini terdapat ujian yang mendesak orang munafik mengeluarkan segala ketidak senangnya secara terang-terangan yang sebelumnya tersembunyi.

⁹⁹ Al-Jauziyah, *Zadul Ma'ad*, 486–509.

4. Sekali-kali Allah tidak memberikan kemenangan tujuannya agar jiwa-jiwa mereka tidak menjadi angkuh, merasa besar, dan tinggi. Hal ini dilakukan agar terjadinya keseimbangan dari hal-hal yang tidak diridhoi-Nya.
5. Perang Uhud ini mengajarkan bahwa pertolongan Allah ini hanya akan datang dan didapatkan dengan kerendahan hati, hamka
6. Kesejahteraan yang terus menerus, kemenangan dan kekayaan akan memberi pengaruh pada jiwa berupa sifat angkuh dan menginginkan kehidupan dunia. Padahal itu adalah penyakit yang menghalangi jiwa dalam perjalanannya yang sungguh-sungguh menuju Allah serta negeri akhirat.
7. Apabila Allah hendak memuliakan seorang hamba, maka Allah memberikannya suatu cobaan dan ujian. Kedua hal tersebut merupakan rahmat dari Allah untuk membentuk karakter dan mental seseorang.
8. Rasa gentar datang sebagai akibat dari ketidaktaatan seorang hamba kepada Allah dan Rasul-Nya. Kadar kuat dan lemahnya rasa gentar itu disesuaikan dengan kadar keimanan masing-masing seorang hamba. orang yang lemah imannya kepada Allah dan Rasul-Nya, maka semakin kuat pula rasa takut dalam menghadapi ujian dan cobaan dari-Nya. Sedangkan orang-orang yang beriman, mereka diberi rasa aman, petunjuk dan keberuntungan serta terhindar dari ketakutan, kesesatan, dan kesengsaraan.

9. Kemudian Allah mengingatkan mereka tentang keadaan mereka ketika melarikan diri dalam keadaan terengah-engah karena berlari dengan kencangnya atau karena mendaki bukit. Disaat itu mereka tidak lagi menoleh ke belakang, baik untuk melihat Nabi mereka atau seorangpun diantar sahabatnya. Sementara Rasul memanggil mereka dibagian belakang dengan seruan “ Kembalilah padaku wahai hamba-hamba Allah, aku adalah Rasulullah.” Maka Allah membalas perbuatan melarikan diri ini dengan kegundahan setelah kegundahan. Kegundahan akibat kekalahan dan kegundahan akibat teriakan syetan bahwa Muhammad telah terbunuh. Ada juga yang mengatakan bahwa Dia membalas kalian dengan kegundahan karena perbuatan kalian yang telah membuat gundah Rasulullah ketika kalian lari meninggalkannya dan menyerahkannya kepada musuh-musuhnya. Maka kegundahan kalian merupakan balasan kegundahan yang kalian timpakan kepada Nabi-Nya. akan tetapi pendapat pertama lebih tepat.
10. Firmannya “agar kamu tidak bersedih karena apa yang luput darimu dan tidak pula karena apa yang menimpamu” merupakan isyarat tentang hikmah kesedihan ini.

Ada beberapa alasan Allah menjadikan kesedihan ini untuk mereka yakni:

1. Allah menjadikan kesedihan itu untuk membuat mereka melupakan apa – apa yang luput dari mereka, yakni kekalahan dan luka-luka. Mereka lupa

semua itu dengan sebab kesedihan. Tentu saja yang demikian ini bisa tercapai dengan sebab kesedihan diikuti kesedihan yang lain.

2. hal itu sesuai dengan kenyataan. Sesungguhnya mereka mendapatkan kegundahan akibat kehilangan rampasan, kemudian disusul dengan kegundahan akibat kekalahan, lalu kegundahan luka-luka yang menimpa mereka, setelah itu kegundahan pembunuhan, diiringi kegundahan mendengar Rasulullah terbunuh, dan diikuti dengan kegundahan akibat munculnya musuh-musuh dipuncak bukit diatas mereka. Kegundahan diatas kegundahan disini bukan dimaknai 2 kegundahan secara khusus, akan tetapi kegundahan yang beruntun untuk menyempurnakan cobaan dan ujian.
3. Allah memberi ganjaran kepada kalian berupa kegundahan yang beruntun yakni :
 - a) sebagai balasan atas perbuatan mereka melarikan diri dari peperangan,
 - b) sebagai balasan atas kalian yang telah menyerahkan Nabi kalian beserta para sahabat-Nya kepada musuh,
 - c) sebagai ganjaran karena tidak mau menyambut seruan Rasulullah
 - d) Sebagai ganjaran karena menyelisihi perintahnya untuk tetap pada posisi awal
 - e) Sebagai ganjaran atas perselisihan mereka atas masalah itu yakni mentaati perintah pemimpin atau turun ikut mengambil *ghanimah*

- f) Dan sebagai ganjaran atas keputusan mereka
- a. Dalam peristiwa kekalahan dan kesalahan dalam perang Uhud ini mengajarkan bahwa masalah-masalah yang mereka perbuat itu merupakan sifat-sifat dasar manusia, begitupun sebagian dari manusia mengajak yang lain pada ketidaktaatan kepada Allah dan Rasul-Nya. Oleh karena itu, Allah mengambarkan seorang hamba yang tidaktaat kepada-Nya sebuah kekalahan di dunia dan di akhirat.
 - b. Kekalahan dalam perang Uhud menumbuhkan kesadaran orang-orang yang beriman untuk senantiasa menjaga keimanannya kepada Allah. Yakni dengan selalu bertobat dan waspada terhadap perbuatan-perbuatan yang tidak diridhoi oleh Allah dan Rasul-Nya.
 - c. Alasan mengapa mereka melarikan diri dari medan pertempuran tidak lain merupakan sebagai akibat dari usaha dan dosa-dosa mereka. Setan yang telah mengelincirkan mereka dengan sebab dosa-dosa itu sehingga mereka melarikan diri. Perbuatan –perbuatan semacam ini semenatar mereka tidak menyadari, walaupun menyadari mereka bermasa bodoh dan larinya mereka dari musuhnya padahal mereka mampu mengatasinya.
 - d. Alasan Allah memaafkan perbuatan mereka adalah bukan karena keraguan dan kemunafikannya. Akan tetapi perbuatan tersebut adalah sesuatu yang datang secara tiba-tiba, maka Allahpun mengampuninya. Dan Allah kembali menegaskan bahwa apa saja yang menimpa mereka tidak lain dan tidak bukan dikarekan oleh amal dan perbuatan mereka sendiri. Allah

menginformasikan bahwa sebab musibah bersumber dari diri mereka sendiri, tujuannya agar mereka lebih berhati-hati.

Dalam konteks yang lebih luas, sebenarnya Allah telah menyebutkan hal ini diberbagai ayatnya sebelum periode Madaniyyah. Seperti firman-Nya dalam Q.S Asy-Syura – 30 yakni *“Apa saja musibah yang menimpamu, maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar dari kesalahan-kesalahanmu”* dalam ayat lain Q.S An-Nisa’ – 79 disebutkan bahwa *“apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu , maka dari (kesalahan) dirimu sendiri”*

BAB IV

KONTEKSTUALISASI Q.S ALI-IMRAN 153

A. Kontekstualisasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*

Saat ini, *insecure* menjadi topik yang menarik untuk dibahas karena sangat berkaitan dengan kehidupan anak muda kekinian. Hal ini ditandai dengan adanya perkembangan media sosial yang menampilkan standaritas material sehingga mempengaruhi aspek psikologis seseorang terutama para remaja.¹⁰⁰ Penyakit mental yang dialami remaja meliputi tekanan sosial, masalah keuangan, pekerjaan, hubungan interpersonal dan intra personal. Teori psikologi Maslow menunjukkan bahwa *insecure* adalah hasil dari kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan akan rasa aman dan pengakuan. Untuk mengatasi fenomena *insecure*, perlu dipenuhi kebutuhan dasar seseorang dan mengurangi tekanan dari lingkungan sosial. Seseorang juga harus mampu mengelola diri (*self-regulation*) dalam menghadapi perbandingan dengan orang lain di lingkungan sosial dan media sosial.

Perasaan *insecure* yang dialami oleh para remaja telah diilustrasikan dalam peristiwa kekalahan perang Uhud, yakni Q.S Ali-Imran 153. *Insecure* mempunyai kemiripan konsep pada kata *ghamām bi ghamām* yang dimaknai sebagai kesedihan di atas kesedihan, tetapi beberapa mufasir menginterpretasikannya sebagai kesusahan hati atau hati yang susah dalam mengatasi sesuatu. Sebagaimana At-Thabari yang

¹⁰⁰ Valentina et al., "Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial," 237–245.

mengutip dari riwayat Abu Ja'far menyatakan bahwa *ghamām bi ghamīm* merupakan balasan bagi mereka yang meninggalkan rasul serta balasan atas sikap lemah mereka dalam menghadapi musuh yakni dengan kesedihan diatas kesedihan.¹⁰¹ Demikian juga Tantawi menyatakan bahwa kesedihan yang pertama ditimpakan adalah lebih diakibatkan karena masalah personal yakni memuat 3 kesedihan yang menumpuk: *Pertama*, yakni kesedihan karena hilangnya kemenangan dan *ghanimah* perang. *Kedua*, adalah kesedihan karena banyak diantara kamu yg terbunuh dan terluka. *Ketiga*, yaitu kesedihan karena ketakutan/kekhawatiran akan terbunuhnya Rasulullah. Kemudian kesedihan yang kedua ditimpakan karena ketidakpatuhan kalian serta sikap menyusahkan orang lain yakni Rasulullah yang kalian buat susah hati.¹⁰²

Sedangkan insecure sebagaimana yang dijelaskan oleh Maslow yaitu tentang prasangka negatif seseorang terhadap dirinya yang mengakibatkan tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan. Remaja yang merasa *insecure* cenderung seringkali merasa ragu dan tidak percaya diri dalam mengambil keputusan, terutama dalam hal-hal yang menentukan arah hidup mereka. Dari Q.S Ali-Imran 153 ini mengajarkan bahwa Allah maha mengetahui segala yang tersembunyi dan dengan keberanian serta keyakinan, Allah akan memberikan jalan keluar yang terbaik bagi mereka yang beriman. Oleh karena itu, remaja perlu

¹⁰¹ Abu Ja'far Muhammad Bin Ath-Thabari, *Tafsir Thabari, Pustaka Azzam*, 6th ed. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), 61.

¹⁰² Jauhari, *Al-Jawahir Fii Tafsir Qur'an*, 124.

memperkuat keyakinan dan kepercayaan diri mereka dengan terus mengembangkan kualitas diri dan memperdalam pemahaman akan ajaran Islam, sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dan menghadapi tantangan hidup dengan penuh keyakinan dan keberanian.

B. Implikasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*

Implikasi antara keduanya terletak pada masalah kesehatan mental seseorang yang dapat diklasifikasikan menjadi tiga poin utama. Pertama, ketidakteguhan seseorang dalam mengemban tugas atau amanah. Kedua, mudah terintervensi dengan lingkungan dan keadaan. Ketiga, ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah. Ketiga poin tersebut menjadi argumentasi dasar adanya kesamaan konsep antara *ghamām bi ghamīm* dengan *insecure*.

Kondisi psikologis remaja zaman sekarang seringkali berkaitan dengan masalah *insecure*. *Insecure* adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah dan memiliki rasa kurangnya nilai diri. Dan juga merupakan ciri dari gangguan mental pada diri seseorang¹⁰³. Implikasi antara keduanya terletak pada masalah kesehatan mental seseorang yang dapat diklasifikasikan dan dijabarkan menjadi tiga poin utama.

Pertama, ketidakteguhan seseorang dalam mengemban tugas atau amanah. Remaja yang merasa *insecure* cenderung memiliki rasa takut

¹⁰³ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa MEDIKA* 3, no. 2 (2013): 118–127, <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>.

untuk mengambil risiko dalam mengambil keputusan. Mereka merasa tidak mampu untuk menjalankan tugas dengan baik dan tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Hal ini membuat mereka sulit untuk mengambil tanggung jawab dan cenderung menunda-nunda pekerjaan yang harus dilakukan.

Kedua, mudah terintervensi dengan lingkungan dan keadaan. Remaja yang *insecure* cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan sulit untuk menjaga keseimbangan emosinya. Mereka cenderung merasa tidak percaya diri dalam situasi sosial dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini membuat mereka lebih mudah terintervensi oleh keadaan sekitar dan mudah merasa tertekan atau cemas.

Ketiga, ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah. Remaja yang *insecure* cenderung merasa tidak mampu mengatasi masalah dan kurangnya rasa percaya diri membuat mereka tidak dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Mereka mudah merasa putus asa dan cenderung menyerah dalam menghadapi masalah. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka dan membuat mereka lebih rentan terhadap depresi atau kecemasan.

Ketiga poin tersebut menjadi argumentasi adanya kesamaan konsep antara *ghamam bi ghamim* dengan *insecure*. Baik *ghamām bi ghamīm* maupun *insecure* memiliki implikasi yang sama, yaitu masalah kesehatan mental.

C. Implementasi Q.S Ali-Imran 153 terhadap fenomena *insecure*

Hubungan kata *ghamām bi ghamīm* dalam Q.S Ali-Imran 153 dan konsep *insecure* zaman sekarang, maka penulis ilustrasikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel. Nilai-nilai dalam Q.S Ali-Imran 153

No.	<i>Ghamām bi ghamīm</i>	<i>Insecure</i>	Implementasi
1.	Kebingungan dan ketidakpatuhan	Disoriented	Ketaatan
2.	Mudah terpengaruh oleh hawa nafsu dan lingkungan disekitarnya	<i>Emotional contagion</i>	Keteguhan iman
3.	Terlalu berhasrat untuk mendapatkan <i>ghanimah</i>	<i>Materialist orientation</i>	Moderat dalam urusan akhirat dan dunia
4.	Terlalu percaya diri	<i>Over-confidence</i>	Rendah hati
5.	Tertekan oleh keadaan sehingga performa kerja menurun	<i>Stress</i>	Ketenangan
6.	pengambilan keputusan yang tidak tepat dan	<i>Impulsive</i>	Bermusyawarah

	irasional		
7.	Tidak mengakui kekalahan dan kegagalan.	<i>Denial</i>	<i>Muhasabah</i>

Dari tabel di atas terdapat korelasi secara substansial perihal ilustrasi *ghamām bi ghamīm* dan perasaan *insecure* ditinjau dari ilmu psikologi dan bahasa. Hal tersebut menginformasikan adanya ide moral, norma, serta praktek zaman yang berbeda, namun mempunyai pesan dan nilai-nilai yang disampaikan Al-Qur'an kepada pembacanya di zaman yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut dapat dipetakan menjadi dua indikator penyebab kekalahan dalam perang Uhud yakni:

1. Faktor Personal

Faktor personal merupakan suatu kondisi mental yang dialami oleh setiap individu pasukan pemanah saat menjalankan perannya sebagai pelindung garda terdepan dari serangan infantri pasukan berkuda sayap kanan dan kiri kaum kafir Qurasy. Berikut kondisi mental masing-masing personal pasukan pemanah:

- a. Mudah terpengaruh oleh hawa nafsu dan lingkungan disekitarnya (*emotional contagion*)

Kepribadian seseorang yang mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu dan lingkungan sekitarnya tergambar dalam Q.S Thaha 16 :

فَلَا يَصُدُّكَ عَنْهَا مَنْ لَا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى

*Artinya : Janganlah engkau dipalingkan darinya (iman pada hari Kiamat) oleh orang yang tidak beriman padanya dan mengikuti hawa nafsunya sehingga engkau binasa.*¹⁰⁴

Menurut Quraish Shihab konteks ayat diatas berbicara tentang penolakan seseorang terhadap hari kiamat. Penolakan tersebut disebabkan karena manusia tidak menggunakan akalnyanya dengan baik sehingga terpengaruh dengan hawa nafsunya dan dapat mempengaruhi pihak lain. hal ini ditegaskan dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Tirmidzi dari jalur Syaddad Ibn Aus, artinya : Rasulullah *Shallahu'alaiwasallam* bersabda: “ seseorang yang mempunyai akal adalah yang dapat mengendalikan hawa nafsunya serta menjalani kehidupan setelah kematiannya sedangkan seorang yang lemah akalnya adalah yang mengikuti hawa nafsunya serta senantiasa berharap tanpa didasarkan kepada Allah Swt.”¹⁰⁵

Dalam kajian psikologi islam, nafsu mempunyai peran dalam membentuk kepribadian seseorang. Pertama, kepribadian *al-mutmainah* dibentuk oleh potensi hati atau spritual yang mempunyai presentase 55 %, potensi akal 30 % serta mampu menekan potensi nafsunya hingga 15 %. Kedua, kepribadian *al-lawwamah* yang dibentuk oleh potensi akal yang mendominasi hingga 40 %, sedangkan potensi spritual dan nafsunya berada pada persentase 30 %. Ketiga, kepribadian *al-ammarah* atau seseorang yang mengikuti hawa nafsunya telah

¹⁰⁴ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 441.

¹⁰⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 8*, 8th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 287.

didominasi oleh potensi nafsu hingga 50 %, akal 30 % dan potensi spiritualnya hanya pada angka 15 %. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengikuti hawa nafsunya akan menciptakan *emotional contagion* yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Seperti yang telah dijelaskan dalam Q.S Yusuf 53 bahwa nafsu itu dapat memicu seseorang kepada kejahatan, kecintaan terhadap dunia, kebodohan, serta jauh dari rahmat Allah.¹⁰⁶

وَمَا أَبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي
 إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

*Artinya : Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*¹⁰⁷

Emotional contagion dalam istilah psikologi disebut sebagai sebuah fenomena yang bisa muncul sebagai respons yang serupa dan multilevel karena rangsangan yang memicu timbulnya emosi datang dari satu individu, kemudian diproses dan diterima oleh satu atau lebih individu lainnya, dan menghasilkan emosi yang sesuai atau komplementer pada individu-individu tersebut dalam bentuk kesadaran konversasional, ekspresi wajah, vokal, dan postur, aktivitas neurofisiologis dan sistem saraf otonom, serta respon perilaku emosional. Oleh karena itu, konsekuensi penting dari *emotional*

¹⁰⁶ Moh Abdul Kholiq Hasan, *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis*, ed. Mamluatur Rohmah, 1st ed. (Sukoharjo: EFUDEPRESS, 2021), 63.

¹⁰⁷ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 334.

contagion adalah adanya sinkronisasi perhatian, emosi, dan perilaku yang memiliki utilitas yang sama.¹⁰⁸

Sebagaimana yang telah ditunjukkan bahwa seseorang mudah terpengaruh merupakan suatu mentalitas buruk dan sebuah perilaku negatif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) bahwa kesehatan mental yaitu kondisi kesejahteraan seseorang yang sadar akan potensi dirinya sendiri, mampu menghadapi tekanan kehidupan yang normal, mampu bekerja secara produktif dan turut berkontribusi bagi lingkungannya. Dan individu yang sehat secara mental adalah individu yang di dalam hati atau jiwanya selalu merasa tenang, aman dan tentram.¹⁰⁹

Al-Qur'an mengajarkan pentingnya untuk memperkuat keteguhan hati dan iman kepada Allah dan Rasulnya. Tertera dalam Q.S Ali-Imran 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*¹¹⁰

Ayat ini masih membahas tentang kekalahan kaum muslim atas perang Uhud, bahwa Allah S.W.T memberikan pelajaran bagi orang

¹⁰⁸ Elaine Hatfield, Jhon T Cacioppo, and Richard L. Rapson, *Emotional Contagion* (USA: University Press, 1994), 4.

¹⁰⁹ Diana V. Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media, 2019), 11.

¹¹⁰ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 90.

beriman untuk meneguhkan jasmani, hati serta imannya, supaya tidak mudah terpengaruh oleh hawa nafsu maupun lingkungan sekitar.¹¹¹

b. Terlalu berhasrat untuk mendapatkan *ghanimah* (orientasi materialisme)

Orientasi terhadap *ghanimah* terbentuk oleh beberapa individu dari pasukan pemanah yang mempengaruhi orientasi pasukan pemanah lainnya dan sebagian kecil dari mereka tetap teguh pada tanggung jawabnya. Hal demikian dipengaruhi oleh hawa nafsu seseorang, sehingga menghalalkan segala cara untuk mendapatkan aspek material yang diinginkannya. Pasalnya, sikap dan orientasi materialisme dapat menyebabkan kerusakan bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Tertera dalam Q.S Al-Jasiyyah 23-24:

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ
 وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشْوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ
 أَفَلَا تَذَكَّرُونَ وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا
 وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ

Artinya : Tahukah kamu (Nabi Muhammad), orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan dibiarkan sesat oleh Allah dengan pengetahuan-Nya,) Allah telah mengunci pendengaran dan hatinya serta meletakkan tutup atas penglihatannya, siapakah yang mampu memberinya petunjuk setelah Allah (membiarkannya sesat)? Apakah kamu (wahai manusia) tidak mengambil pelajaran? Allah membiarkan orang itu sesat karena Allah mengetahui bahwa ia tidak menerima petunjuk yang Dia berikan kepadanya. Mereka berkata,

¹¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 2*, 2nd ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 227.

“Kehidupan ini tidak lain hanyalah kehidupan di dunia saja, kita mati dan kita hidup, dan tidak ada yang membinasakan kita selain masa.” Padahal, mereka tidak mempunyai ilmu (sama sekali) tentang itu. Mereka hanyalah menduga-duga.¹¹²

Ayat ini menjelaskan bahwa orientasi seseorang terhadap materi merupakan buah dari kondisi mental yang buruk dan didominasi oleh nafsu *al-amarah* seseorang, sehingga menampilkan suatu ekspresi diri dan dijadikan sebagai standarisasi bersama.¹¹³

Orientasi seseorang terhadap materi sebagaimana yang disebutkan ayat diatas akan menghantarkan seseorang terhadap kerusakan. Al-Qur’an mengajarkan keseimbangan orientasi dalam pola pikir. Keseimbangan tersebut terbentuk dari kesadaran dan kepribadian manusia dalam memposisikan pikirannya terhadap urusan akhirat dan dunia. Sebagaimana yang telah Al-Qur’an ilustrasikan dalam Q.S Al-Qassas 77 tentang kerugian yang dialami oleh Qarun. Sebagaimana Allah berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا
وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ^ط
إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat

¹¹² Al-Qur’an, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, 731.

¹¹³ Hasan, *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis*, 132–133.

kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Terdapat beberapa pendapat mengenai maksud kandungan ayat di atas. Beberapa menganggapnya sebagai ajakan untuk membatasi kenikmatan duniawi dengan hanya memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, dan pakaian. Namun, yang lain mengartikannya sebagai panduan untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, dengan berusaha keras di dunia namun tetap memperhatikan akhirat. Namun Quraish Shihab memberikan tiga inti utama mengenai hal tersebut yakni, *Pertama*, dalam pandangan Islam, hidup duniawi dan ukhrawi merupakan satu kesatuan. *Kedua*, pentingnya mengarahkan pandangan kepada akhirat sebagai tujuan dan kepada dunia sebagai sarana mencapai tujuan. *Ketiga*, menggunakan redaksi yang bersifat aktif ketika berbicara tentang kebahagiaan akhirat, bahkan menekannya dengan perintah untuk bersungguh-sungguh dan dengan sekuat tenaga berupaya meraihnya. Dunia adalah tempat menanam dan akhirat adalah tempat menuai.¹¹⁴

c. Terlalu percaya diri (over-confidence)

Terlalu percaya diri merupakan sikap yang terlalu ditonjolkan oleh pasukan pemanah ketika mereka terlalu yakin atas keberhasilan mereka dalam mengambil *ghanimah* tanpa mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan konsekuensi yang akan terjadi. Sikap ini

¹¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 10*, 10th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 408.

muncul karena orientasi materialisme yang terbangun dalam setiap individu, sehingga menghantarkan mereka pada pola pikir yang instan.

Terlalu Percaya diri (*overconfidence*) adalah keyakinan yang terlalu percaya diri. Riset menunjukkan terlalu percaya diri dapat dilihat dalam tiga bentuk. Pertama, *overestimation* adalah ketika seseorang berpikir bahwa dirinya lebih baik daripada yang sebenarnya. Kedua, *overplacement* adalah keyakinan yang dibesar-besarkan bahwa seseorang lebih baik daripada orang lain. Ketiga, *overprecision* adalah kepercayaan berlebihan bahwa seseorang tahu kebenaran. Ketiga bentuk *overconfidence* ini muncul dalam kondisi yang berbeda, memiliki penyebab yang berbeda, dan memiliki konsekuensi yang sangat bervariasi.¹¹⁵

Allah telah menjelaskan sebagaimana dalam Q.S Luqman 18 terkait sikap orang-orang yang terlalu percaya diri dan angkuh sehingga terlalu membangga-banggakan dirinya:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا
إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

*Artinya : Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.*¹¹⁶

¹¹⁵ Don A. Moore and Derek Schatz, "The Three Faces of Overconfidence," *Social and Personality Psychology Compass* 11, no. 8 (2017): 1–12, <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/spc3.12331>.

¹¹⁶ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 594.

Ayat diatas mengandung nasihat Luqman dalam memberikan pendidikan kepada anaknya dan memberikan petunjuk kepada siapa pun yang ingin mengikuti jalan kebajikan. Esensi dari nasihat tersebut yakni mencakup inti dari ajaran agama. Dalam nasihat tersebut terdapat akidah, syariat, dan akhlak, yang merupakan tiga unsur penting dalam ajaran al-Qur'an. Selain itu, terdapat pula pengembangan akhlak terhadap Allah, terhadap orang lain, dan terhadap diri sendiri. Terdapat perintah untuk menjalani kehidupan dengan penuh keseimbangan, yang merupakan karakteristik dari segala jenis kebajikan. Selain itu, ada juga perintah untuk bersabar, yang merupakan syarat mutlak untuk mencapai kesuksesan baik dalam dunia maupun akhirat.¹¹⁷

Walau nasihat ini diajarkan Luqman kepada anaknya secara personal. Tetapi orang-orang setelahnya dapat menjadikan nasihat ini sebagai pedoman dalam melangkah. Nasihat ini menekankan pentingnya sikap rendah hati, kesederhanaan, dan sopan santun dalam berinteraksi dengan orang lain dengan kata lain tidak terlalu percaya diri atau menampilkan diri. Seorang anak haruslah diingatkan untuk tidak memalingkan wajahnya dari orang lain yang mungkin merendahkan atau menyombongkan diri, namun tetap bersikap rendah hati. Selain itu, anak juga diingatkan untuk tidak berjalan dengan angkuh atau terlalu lambat, dan memperlakukan suara dengan lembut dan sopan. Nasihat dari ayat ini secara universal mengajarkan

¹¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 11*, 11th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 140.

pentingnya untuk bersikap sopan, rendah hati, dan menghargai orang lain dalam kehidupan sehari-hari agar tidak celaka dan mencelakan orang lain akibat sikap berlebihan kita.¹¹⁸

d. Tertekan oleh keadaan sehingga performa kerja menurun (Stress)

Stress dalam istilah psikologis disebut sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan umumnya merupakan beban.¹¹⁹ Stress yang dialami pasukan pemanah bersumber dari kondisi mental yang mudah terpengaruh, berorientasi materialisme dan kesombongan. Sikap tersebut didominasi oleh nafsu *al-amarah* yang menghantarkan seseorang pada tekanan mental yang menyebabkan stress. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, untuk membentuk kondisi mental yang stabil seseorang harus dapat mengontrol kepribadiannya supaya tercipta kondisi mental yang teguh, seimbang dan rendah hati. Dalam Al-Qur'an kondisi mental yang baik ditunjukkan oleh dominasi potensi spiritual atau disebut dengan nafsu *al-mutmainah*. Nafsu *Al-Mutmainah* disebutkan dalam Q.S Al-Fajr 27-30 sebagaimana Allah berfirman:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ أَرْجِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً
فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ۖ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ۚ

¹¹⁸ *Ibid.*, 139.

¹¹⁹ Fuad dkk. Hassan, *Kamus Istilah Psikologi, Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1981, 71.

*Artinya : Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku!*¹²⁰

Ayat di atas adalah ilustrasi tentang kondisi manusia yang taat dan ikhlas beribadah kepada Allah ketika hidup dunia. Ayat sebelumnya juga melukiskan perkataan manusia yang menyesal (*Nafs al-Lawwamah*), maka ayat ini melukiskan sambutan Allah kepada mereka yang taat. Ruh mereka yakni orang-orang yang taat tatkala akan meninggalkan jasadnya atau ketika ia akan dibangkitkan dari kuburnya, maka Allah akan menyeruhnya seraya berkata “*Hai jiwa yang tenang lagi merasa aman dan tentram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah*” dan seterusnya hingga akhir ayat. Quraish shihab menuturkan yang dimaksud jiwa yang tenang yakni dalam pemahaman ulama adalah mereka yang yakin akan janji dan wujud-Nya disertai ikhlas dalam amal perbuatan selama hidup.¹²¹ Sebagaimana yang diungkapkan oleh Thabathaba'i surat ini berisi tentang kritikan terhadap orang-orang yang terlalu ketergantungan terhadap hal-hal material atau duniawi sehingga menyebabkan kesewenang-wenangan dan kekufuran. Secara keseluruhan, menurut Al-Baqai' ayat ini berbicara mengenai kematian dan perhitungan (*hisab*) manusia atas amal perbuatannya.¹²²

Perlu disadari bahwa jiwa-jiwa yang tenang seperti yang Allah gambarkan dalam kalamnya diatas, merupakan sebuah pencapaian yang

¹²⁰ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 895.

¹²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 15*, 15th ed. (Jakarta, 2002), 241.

¹²² *Ibid.*, 257.

memang tidak mudah diraih kecuali dengan pembiasaan konsisten dan usaha yang kuat. Karena tidak bisa dipungkiri bahwa memang tabiat manusia adalah sukanya berkeluh kesah, tidak pandai bersyukur ketika lapang dan tidak sabar ketika sempit yakni sebagaimana yang telah Allahabadikan dalam firman-Nya Q.S Al-Ma'rij:19. Tetapi tetap saja potensi jiwa Nafs al-Mutmainnah masih dapat diupayakan yaitu dengan melakukan *tazkiyah al-Nafs* yang mencakup *riyadha*, *mujahadah*, dan *muhasabah*. Pengalaman *tazkiyah al-Nafs* akan memberikan efek positif bagi kehidupan manusia di dunia hingga akhirat kelak.¹²³

Tekanan dalam hidup terkadang membuat seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu dengan cara yang baik, sehingga membuat jiwa merasa tidak aman dan mental menjadi terganggu. Terlepas dari itu sifat *al-mutmainnah* ini sangat mungkin dapat diusahakan oleh seseorang melalui beberapa kiat diantaranya: 1. Ridha dengan segala ketetapan Allah. 2. Istikamah dan yakin dengan prinsip hidup tanpa harus takut dengan siapapun. 3. Berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi. 4. Berusaha untuk mendapatkan getaran jiwa ketika Firman-Nya di bacakan. 5. Sabar atas segala cobaan. 6. Berusaha tidak mudah mengeluh dan marah. 7. Berupaya agar iri, dengki dan dendam. 8. Berkomitmen dan berintegritas. 9. Ringan tangan dan berempati. 10. Pandai bersyukur atas nikmat-nikmat. 11. Menjadi pembela kebenaran dan keadilan. 12. Menjunjung keadilan dan profesionalitas 13. Penuh

¹²³ Hasan, *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis*, 28–33.

kesederhanaan. 14. Membenci segala bentuk kemungkaran dan kelaliman. 15. Menghindari segala bentuk penyakit hati.¹²⁴

2. Faktor Kelompok

Faktor kelompok merupakan kondisi mental yang muncul akibat faktor personal yang mendominasi pasukan pemanah. Sehingga melahirkan beberapa sikap yakni:

a. Kebingungan akibat ketidakpatuhan (Disorientasi)

Ketidakpatuhan pasukan pemanah ketika perang Uhud menyebabkan mereka mengalami kebingungan dan kekalahan, tidak hanya merugikan secara personal tetapi juga kelompok. Akibatnya mereka kehilangan arah akibat ketidakpatuhan mereka. Ketidakpatuhan dan kebingungan ini menggambarkan bahwa adanya indikasi ketidaktahuan dan ketidaksungguhan dalam mencapai kemenangan di medan peperangan baik melawan musuh, ataupun hawa nafsu dan keinginan pribadi. Ujung dari ketidakpatuhan ini menimbulkan kekacauan terhadap rencana yang telah disepakati. Dan kini orientasi mereka menjadi berantakan dan hilang arah serta tujuan (Disorientasi). Disorientasi merujuk pada kemampuan yang terganggu untuk mengidentifikasi diri sendiri atau menentukan lokasi dalam hubungannya dengan waktu, tempat, atau aspek lain dari lingkungan

¹²⁴ *Ibid.*, 31.

sekitar seseorang.¹²⁵ Kata lain disorientasi ini dalam psikologi juga bisa disebut Delirium.

Delirium dalam kamus psikologi dijelaskan sebagai keadaan yang samar-samar serta merupakan perilaku yang tidak jelas.¹²⁶ Delirium juga diartikan kondisi mental yang terganggu di mana fokus perhatian tidak dapat dipusatkan, persepsi terhadap lingkungan salah, dan aliran pikiran terganggu. Individu tersebut dapat mengalami perubahan dalam kognisi (termasuk kebingungan, gangguan ingatan, atau gangguan dalam bahasa), gangguan persepsi, halusinasi, ilusi, dan penafsiran yang salah terhadap suara atau penglihatan.¹²⁷

Membangun kepatuhan dan ketaatan dalam bergama agar tidak kehilangan arah, tujuan dan mengalami kebingungan dalam hidup, baik dalam lingkup personal maupun kelompok tidaklah mudah. Kunci dari fondasi ini adalah menjaga keistikamahan dalam beragama. Sebagaimana yang difirmankan Allah dalam Q.S Fussilat 30-32:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ
تُزَلَّاتُ مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun

¹²⁵ Association, *APA Dictionary of Psychology*, 323.

¹²⁶ Hassan, *Kamus Istilah Psikologi*, 62.

¹²⁷ Association, *APA Dictionary of Psychology*, 293.

malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat. Di dalamnya (surga) kamu akan memperoleh apa yang kamu sukai dan apa yang kamu minta. (Semua itu) sebagai karunia (penghormatan bagimu) dari (Allah) Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”¹²⁸

Ayat ini oleh beberapa pendapat setidaknya mengandung tiga makna *istiqamah* yakni: 1. *Istiqamah* diatas tauhid. 2. *Istiqamah* dalam ketaatan dan menjalankan kewajiban dan menghindari larangan-Nya. 3. *Istiqamah* dalam beramal hingga mati. Dan juga menurut Umar menekankan bahwa *istiqamah* dalam ayat ini adalah sebuah ketaatan kepada Allah dan tidak berbuat kelicikan sebagaimana liciknya musang yang dalam artian tidak berbuat suatu kemunafikan.¹²⁹ Membangun keistikamahan dalam ketaatan tidaklah mudah, dibutuhkan upaya dalam proses meraihnya.

Dan Allah dalam perkara ini akan memberikan ganjaran dan balasan untuk orang-orang yang taat dan *istiqamah* yakni: 1. malaikat turun secara bergelombang guna membantu dan menolong orang yang istikamah. 2. Malaikat membawa kabar gembira bahwa tidak perlu takut terhadap sesuatu yang akan datang dan tidak usah sedih terhadap sesuatu yang telah lalu. 3. Orang yang istikamah dan taat akan selalu percaya diri karena malaikat membawa kabar gembira bahwa mereka akan menempati surga kelak di akhirat sebagai balasan. 4. Malaikat

¹²⁸ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 698.

¹²⁹ Hasan, *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis*, 138–139.

menjadikan dirinya sebagai pelindung dunia dan akhirat bagi orang-orang yang taat. 5. Dan diakhirat nanti mereka akan memperoleh apa yang mereka inginkan sebagai hidangan dari Tuhan kepada orang-orang yang taat.¹³⁰

b. Pengambilan keputusan yang tidak tepat dan irasional (Impulsif)

Akar dari perpecahan dan kehancuran adalah tidak adanya musyawarah dalam pengambilan keputusan dalam suatu kelompok ataupun personal. Keputusan yang tidak tepat dapat membawa kerugian tidak hanya bagi diri sendiri tapi juga orang lain. Pasukan pemanah ketika perang Uhud sempat terjadinya dialog perdebatan apakah harus turun mengambil *ghanimah* yang sudah didepan mata kaum muslimin ataukah tetap dalam posisi. Namun, pada kenyataannya keputusan tetap diambil untuk turun memperebutkan harta duniawi yang sebenarnya tetap akan dibagikan oleh setiap pasukan. Tetapi hawa nafsu yang sudah tidak dapat dikontrol karena kurangnya ketaatan pada pemimpin.

Perilaku yang tidak terkontrol yang datang secara tiba-tiba, terkadang tidak rasional atau tidak masuk akal tanpa melibatkan pemikiran yang matang dalam istilah psikologi disebut impulsif.¹³¹ Impulsif juga menunjukkan perilaku yang ditandai dengan sedikit atau tanpa pemikiran sebelumnya, refleksi, atau pertimbangan terhadap konsekuensi dari tindakan, terutama tindakan yang melibatkan

¹³⁰ *Ibid.*, 140–143.

¹³¹ Hassan, *Kamus Istilah Psikologi*, 33.

pengambilan risiko. Seseorang yang bersifat impulsif cenderung melakukan tindakan secara spontan tanpa mempertimbangkan akibat yang mungkin timbul.¹³² Maka dari itu, Islam mengajarkan sebuah konsep musyawarah terlebih dahulu sebelum mengambil suatu keputusan yang krusial. Sebagaimana yang diajarkan dalam kalam Allah Q.S Asy-Syura 38:

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ
وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ^ج

Artinya: (juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhan dan melaksanakan salat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka. Mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.¹³³

Ayat tersebut menjelaskan bagaimana mekanisme sistem musyawarah lebih baik diterapkan dalam hal mencapai suatu kesepakatan. Ayat tersebut menunjukkan dorongan untuk saling bermusyawarah ketika dihadapkan pada urusan yang sifatnya khusus ataupun publik. Tidak memutuskan berdasarkan pendapat pribadi dalam masalah publik misalnya, dalam memilih pemimpin, membuat rencana dan membangun kebijakan. Hasan al-Bashri mengungkapkan bahwa kelompok yang gemar bermusyawarah mereka akan mudah ditunjukkan dalam urusan mereka yang paling tepat. Ibnu Arabi menuturkan bahwa

¹³² Association, *APA Dictionary of Psychology*, 529.

¹³³ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 708–709.

musyawarah adalah alat pemersatu, alat untuk menggali dan mengeksplorasi akal serta jalan menuju kepada ketepatan.¹³⁴

c. Tidak mengakui kekalahan dan kegagalan (*Denial*)

Bentuk tidak mengakui kekalahan atau kegagalan yang telah dialami pasukan pemanah adalah ciri sikap yang belum menerima sebuah kenyataan telah terjadi. Mereka disaat perjalanan pulang dari usainya perang Uhud menggerutu seraya bertanya mengapa mereka bisa terkalahkan padahal Allah telah menjanjikan kemenangan kepada umat Islam. Ilustrasi ini menggambarkan sebuah penolakan yang seolah tidak terima akan kenyataan yang telah terjadi. Maka dari itu Allah tunjukan kepada mereka tampilan-tampilan kejadian dalam peperangan Uhud dari apa-apa yang telah mereka perbuat sehingga menyebabkan kekalahan. Sebagaimana yang sudah diuraikan dalam Q.S Ali-Imran diatas.

Kondisi mental yang dialami oleh pasukan muslim berkaitan dengan sikap *denial*. Dalam ilmu psikologi, sikap terebut diartikan sebagai mekanisme pertahanan di mana pikiran, perasaan, keinginan, atau peristiwa yang tidak menyenangkan diabaikan atau dikeluarkan dari kesadaran. Ini bisa berupa penolakan untuk mengakui kenyataan penyakit mematikan atau ketidakmampuan untuk menghadapi fakta

¹³⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj (Fushilat-Qaaf Juz 25 Dan 26) Jilid 13*, 13th ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 96.

yang menyakitkan dan tidak nyaman. Dan penyangkalan adalah proses bawah sadar yang berfungsi untuk menyelesaikan konflik emosional.¹³⁵

Kondisi mental yang demikian ini, mulanya bersumber dari individu. Melihat bahwa individu yang mentalnya tidak sehat ia mudah terpengaruh oleh keadaan sekitar, sehingga berpotensi mengintervensi individu lainnya. Hal inilah menjadi landasan bahwa tidak mengakui kekalahan pada kasus perang Uhud disebabkan oleh faktor personal dan bertransmisi terhadap kelompok. Untuk itu, pada realitas hari ini pentingnya mencari pergaulan dan lingkungan yang mendukung. Dalam suatu kelompok perlunya dibangun emosional yang stabil, untuk melakukan evaluasi demi perbaikan kedepannya. Evaluasi berperan penting dalam proses menjaga kestabilan mental atau dalam psikologi disebut *self-acceptance*.

Self-acceptance dalam tinjauan psikologi diartikan sebagai kemampuan untuk melihat diri sendiri dengan objektif, menghargai kemampuan dan pencapaian yang telah dicapai, dan menerima keterbatasan yang ada. Hal ini penting untuk kesehatan mental seseorang.¹³⁶ *self-acceptance* juga berguna untuk seseorang sebagai sebuah kemampuan untuk menerima kenyataan hidup dari bagian aspek kehidupannya. Sikap ini merupakan salah satu langkah untuk mencapai kesadaran diri (*self-awareness*) yang dapat menciptakan kondisi mental

¹³⁵ Hassan, *Kamus Istilah Psikologi*, 296.

¹³⁶ *Ibid.*, 951.

yang aman, tenang dan damai.¹³⁷ Sebagaimana Allah ungkapkan dalam Q.S. Al-Qiyamah 2:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

*Artinya : Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).*¹³⁸

Ayat ini menjelaskan mengenai salah satu gambaran jiwa manusia yang suka menyesal. Menurut Az-Zuhaili yang dimaksud dalam ayat ini adalah jiwanya orang mukmin. Mereka mencela dan menyesali apa yang telah dilakukan, mereka menyesali keburukan mengapa mereka melakukan-nya, menyesali kebaikan, mengapa mereka tidak banyak melakukannya. Hasan al-Bashari menyebutkan bahwa pembeda antara mukmin dengan pendosa terletak pada sikap mereka yang mana pendosa yakni, mereka tetap terus menerus melangkah dalam hidupnya tanpa menyesali dan mencela dirinya atas perbuatan buruk yang mereka lakukan.¹³⁹

¹³⁷ Hasan, *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis*, 44.

¹³⁸ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 859.

¹³⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj (Al-Mulk - An-Naas) Juz 29 & 30, Jilid 15*, 15th ed. (Jakarta: Gema Insani, 2013), 253–254.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa ayat Q.S Ali-Imran 153 yang berbicara mengenai kata *ghamam* terdapat beberapa ayat dan bervariasi maknanya. Dari kata tersebut ditemukan adanya relevansi konsep *insecure* dengan peristiwa perang Uhud. Hal ini ditunjukkan dari penafsiran ulama yang mngartikan lafaz *ghamām bi ghamīm* sebagai perasaan atau kondisi mental dengan kesedihan di atas kesedihan. Kontekstualisasi kesedihan di atas kesedihan merupakan sikap *insecure* yang banyak dialami oleh banyak orang.

Terdapat 2 faktor yang mengindikasikan adanya *insecure*. *Pertama*, faktor personal yakni mudah terpengaruh oleh keadaan dan lingkungan atau *emotional contagion*, terlalu berhasrat untuk mendapatkan *ghanimah* atau orientasi materialisme, terlalu percaya diri atau *overconfidence* dan mudah tertekan oleh keadaan sehingga menyebabkan performa kerja menurun atau *stress*. *Kedua*, faktor kelompok yakni kebingungan akibat ketidakpatuhan atau disorientasi, pengambilan keputusan yang tidak tepat dan irasional atau impulsif, dan tidak mengakui kegagalan dan kekalahan atau *denial*.

Berdasarkan implementasi dari ketujuh faktor tersebut, maka Al-Qur'an memberikan solusi yang edukatif untuk menyikapi permasalahan ini yakni, 1. Memperteguh keimanan. 2. Moderat dalam urusan dunia dan akhirat. 3. Rendah hati. 4. Tenang. 5. Taat. 6. Musyawarah 7. *Muhasabah*.

B. Saran

Secara keseluruhan, penelitian yang diangkat mengenai makna *ghamām bi ghamīm* dengan kontekstualisasi terhadap fenomena *insecure* saat ini belumlah sepenuhnya sempurna, karena masih banyaknya kekurangan dan keterbatasan peneliti dalam berbagai hal yang mungkin saja luput untuk diilustrasikan dalam tulisan ini. Untuk itu penelitian terkait, sangat dianjurkan untuk dilakukan pendalaman dan penghayatan lebih jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdulKarim Amrullah, Haji AbdulMalik. *Tafsir Al-Azhar. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*. 2nd ed. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1990.
- Adilla, N. “Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022. https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21070/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21070/1/Nur_Adilla%2C_170402043%2C_FDK%2C_BKI%2C_081361782250.pdf.
- Ahmad, Shalihin Bunyamin. *Kamus Induk Al-Qur'an*. Jakarta: Granada, 2020.
- Al-Hifnawi, Utsman. *Tafsir Al-Qurthubi*. 4th ed. Jakarta: Pustaka Azam, 2008.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Zadul Ma'ad*. 3rd ed. Jakarta: Griya Ilmu, 2006.
- Al-Mubarakfuri, Shafiyyurrahman. *Sirah Nabawiyah: Perjalanan Hidup Rasul Yang Agung Muhammad*. 27th ed. Jakarta: Dar al-Haq, 2019.
- Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Edisi Peny. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019.
- Alfiati, Nurtsalitsa Wahyu. “Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku Insecurity Is My Middle Name Karya Alvi Syahrin.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/62684>.
- Ariadi, Purmansyah. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam.” *Syifa MEDIKA* 3, no. 2 (2013): 118–127. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>.
- As-Suyuthi, Imam. *Asbabun Nuzul*. 1st ed. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Asna, Hanifatul. “Kontekstualisasi Makna Gulūl Dalam Al-Qur'an (Interpretasi QS. Ali Imrān: 161).” *Jurnal Al-Dzikra* 13, no. 2 (2019): 137–156. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/4448>.
- Association, American Psychological. *APA Dictionary of Psychology*. Edited by Gary R VandenBos. 2nd ed. Washington: American Psychological Association, 2007.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin. *Tafsir Thabari. Pustaka Azzam*. 6th ed. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Baqarah-Ali*

- Immran-An-Nisaa')* Juz 3 & 4. Vol. 2. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syari'ah, Manhaj (Al-Fatihah-Al-Baqarah) Juz 1 & 2*. 1st ed. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj (Fushilat-Qaaf Juz 25 Dan 26) Jilid 13*. 13th ed. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj (Al-Mulk - An-Naas) Juz 29 & 30, Jilid 15*. 15th ed. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Barnes, Stephanie. "Why Am I So Insecure? What Causes Insecurity + How To Overcome It." Last modified 2022. Accessed March 9, 2023. <https://www.mindbodygreen.com/articles/why-am-i-so-insecure>.
- Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 477–529. <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders. Cognitive Therapy Across the Lifespan*. 1st ed. New York: International Universities Press, 2013.
- Bhatia, M.S. *Dictionary of Psychology And Allied Sciences*. New Delhi: New Age International, 2009.
- Buss, David M. "The Evolution of Anxiety and Social Exclusion." *Journal of Social and Clinical Psychology* 9, no. 2 (1990): 196–201. <https://guilfordjournals.com/doi/pdf/10.1521/jscp.1990.9.2.196>.
- Cash, Thomas F. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Academic Press. USA: Academic Press, 2012.
- Collins, Nancy L, and Stephen J Read. "Adult Attachment , Working Models , and Relationship Quality in Dating Couples" 58, no. 4 (1990): 644–663. <https://psycnet.apa.org/record/1990-22471-001>.
- Dictionary, Cambridge. "Insecure." Accessed February 9, 2023. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/insecure>.
- Fain Putri, Syfa'ul Ain. "Peran Al-Quran Dalam Mengatasi Rasa Insecure." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022. <http://digilib.uinsa.ac.id/54546/>.
- Fakhriyani, Diana V. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media, 2019.

- Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison: Processes Human Relation." *Human Relations*, 1954. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>.
- Ghofar, M Abdul, and Abu Ihsan Al-Atsari. *Tafsir Ibnu Katsir*. Edited by Yusuf Harun, Farid Okbah, Abu Ihsan Al-Katsiri, Arman Amry, Dadru Salam, and Hartono. 1st ed. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- Greenberg, Melanie. "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them." *Psychology Today Online*. Last modified 2015. Accessed March 2, 2022. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>.
- Hakim, Arif Rahmad. "Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021. <http://repository.uin-suska.ac.id/55974/>.
- Hasan, Moh Abdul Kholiq. *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis*. Edited by Mamluatur Rohmah. 1st ed. Sukoharjo: EFUDEPRESS, 2021.
- Hassan, Fuad dkk. *Kamus Istilah Psikologi. Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1981.
- Hatfield, Elaine, Jhon T Cacioppo, and Richard L. Rapson. *Emotional Contagion*. USA: University Press, 1994.
- Heinrich, Debra S. *The Effect of Mindfulness Meditation on the Stress, Anxiety, Mindfulness, and Self-Compassion Levels of Nursing Students*. Columbia University: Teachers College, 2022. <https://www.proquest.com/openview/e4d45f1f208cd156e6b44be0f1c0bf85/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.
- Jauhari, Tantawi. *Al-Jawahir Fii Tafsir Qur'an*. 2nd ed. Beirut: Darul Fikr, n.d.
- Kernis, Michael H. "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem." *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 14, no. 1 (2003): 1–26. <https://psycnet.apa.org/record/2003-99686-001>.
- Khoirunnisa, Alfina Rizqi, and Ulfah Rahmawati. "Insecure in Qur'anic Perspective" 1, no. 1 (2023): 26–35. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/UInScof2022/article/view/534>.
- Ma'luf, Louwis. *Al-Munjid Fi Al-Lughah Wa Al-Alam*. Beirut: Dar al-Masyriq, 2011.

- Main, Mary. "Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and the Concept of Conditional Strategies." *Human Development* 33, no. 1 (1990): 48–61. <https://psycnet.apa.org/record/1990-14461-001>.
- Mandzur, Ibnu. *Lisanul Arab*. Kairo: Darul Hadits, 2003.
- Mardiana, Nova, Iyus Yosep, Efri Widiarti, Departemen Keperawatan, and Jiwa Fakultas Keperawatan. "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 21–29. <https://ojs3.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>.
- Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity." *Journal of Personality* 10, no. 4 (1942): 331–344. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>.
- Maslow, Abraham. *Psikologi Tentang Pengalaman Religius*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2021.
- Moore, Don A., and Derek Schatz. "The Three Faces of Overconfidence." *Social and Personality Psychology Compass* 11, no. 8 (2017): 1–12. <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/spc3.12331>.
- Neff, K. D. *The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. New York: Willian Morrow, 2011.
- Nur, Khansa Fatihatin. "Insecure Dalam Perspektif Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung, 2021. <https://etheses.uinsgd.ac.id/47231/>.
- Nurdiana, Ratu Hilma. "Konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Menangani Insecure Pada Santri Qori Di Pondok Pesantren Roudhotul Qurro." Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022. <https://repository.uinbanten.ac.id/10868/>.
- Patterson, Eric. "Insecurity: Definition, Causes, & 7 Ways to Cope, Therapy." Last modified 2023. Accessed April 23, 2021. <https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>.
- Peplau, Hildegard E. *Interpersonal Relations in Nursing: A Conceptual Frame of Reference for Psychodynamic Nursing*. Bloomsbury Publishing, 1988.
- Phelps, Becker. *Leslie. Insecure in Love: How Anxious Attachment Can Make You Feel Jealous, Needy, and Worried and What You Can Do about It*. Canada: New Harbinger Publications, 2014.
- Qatrunnada, Jihan Insyirah, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, and Usup Romli.

“Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam.” *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2022): 139–152.
<https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/view/655>.

Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*,. Vol. 2. Jakarta: Gema Insani, 2004.

Ramdani, Deni, and Heni Hirawati. “Efektivitas Investasi Dan Pembiayaan Internal: Fenomena Manajer Terlalu Percaya Diri Di Pasar Modal Indonesia.” *AFRE (Accounting and Financial Review)* 3, no. 2 (2021): 115–125. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/afr/article/view/3834>.

Ridwan, M K. “Metodologi Penafsiran Kontekstual; Analisis Gagasan Dan Prinsip Kunci Penafsiran Kontekstual Abdullah Saeed.” *Journal of Islamic Studies and Humanities* 1, no. 1 (2016): 1–22.
<https://millati.iainsalatiga.ac.id/index.php/millati/article/view/535>.

Saeed, Abdullah. *Interpreting the Quran: Towards a Contemporary Approach*. Cet. 1. New York: Routledge, 2006.

Saleh, Muhammad Abdurrahman. “Model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Qur ' Ani Pada (Santri) Yang Memiliki Insecure Dalam Mengikuti Pendidikan Di Markaz Tahfizh Al- Qur ' an Al -Farauk Brebes.” *IJED: Islamic Journal Of Education* 2, no. 1 (2023): 1–12.
<https://journal.iaipibandung.ac.id/index.php/ijed/article/view/166>.

Shapero, Benjamin G., Shimrit K. Black, Richard T. Liu, Joshua Klugman, Rachel E. Bender, Lyn Y. Abramson, and Lauren B. Alloy. “Stressful Life Events and Depression Symptoms: The Effect of Childhood Emotional Abuse on Stress Reactivity.” *Journal of Clinical Psychology* 70, no. 3 (2014): 209–223.
https://www.researchgate.net/publication/236177166_Stressful_Life_Events_and_Depression_Symptoms_The_Effect_of_Childhood_Emotional_Abuse_on_Stress_Reactivity.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 1. Lentera Hati*. 1st ed. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 10*. 10th ed. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 11*. 11th ed. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- . *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 15*. 15th ed. Jakarta, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 2*. 2nd ed. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 8*. 8th ed. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Surawan, and Salsabiila Asyifana DLT. "Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Insecurity Pada Siswa SMAN 01 Palangka Raya." *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2022): 260–269. <https://journalfai.unisla.ac.id/index.php/kuttab/article/view/1145/616>.
- Taormina, Robert J, and Ruinan Sun. "Antecedents and Outcomes of Psychological Insecurity and Interpersonal Trust Among Chinese People." *Journal Psychological Thought* 8, no. 2 (2015): 173–188. <https://www.psycharchives.org/en/item/7a62187c-1fc2-44cc-aa8f-1f0c676e83ff>.
- Tilawati, Anis, and Ananda Emiel Kamala. "Syura Dan Demokrasi Perspektif Hermeneutika Abdullah Saeed: Relevansinya Dengan Demokrasi Di Indonesia." *Sophist: Jurnal Sosial Politik Kajian Islam dan Tafsir* 2, no. 1 (2020): 38–60. <http://sophist.or.id/index.php/js/article/view/21>.
- Umala, Fika Natasya. "Fenomena Insecure Dan Terapinya Dalam Al-Qur'an (Analisis Penyandingan Term Khauf Dan Huzn Dalam Al-Qur'an)." Universitas Islam Negeri Kalijaga Yogyakarta, 2022. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/51120/>.
- Valentina, Anny, Grivenna Lavender Putri, Valiani, and Olivia Halim Putri. "Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial." *Jurnal Bahasa Rupa* 5, no. 2 (2022): 237–245. <https://jurnal.instiki.ac.id/index.php/jurnalbahasarupa/article/download/1067/353>.
- Wardhani, Kusuma Niniek Widyorini, Endang, and Maria Yang Roswita. "Negative Parenting Dan Insecure Attachment Dengan Perilaku Disruptive Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 25–32. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/14585/pdf>.

Watts, Alan W. *The Wisdom of Insecurity. A Message for an Age of Anxiety*. 2nd ed. New York: Vintage Books, 2011.

Widyawati. *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia*, 2021. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : MUKHSIN
Tempat, tanggal lahir : Lubuklinggau, 23 Februari 2000
Alamat : Jalan Garuda Hitam No.45 RT.02 Kel. Pasar Permiri
Kec. Lubuklinggau Kota Lubuklinggau Barat II
Provinsi Sumatera Selatan.

Nama Orang Tua

Ayah : KHAIRIL HAZRAS
Ibu : RAJUNAWATI

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Wirausaha
Ibu : Ibu rumah tangga
Agama : Islam

Riwayat Pendidikan:

1. TK Aisyiyah Lubuklinggau
2. SD Negeri 16 Lubuklinggau
3. SMP Negeri 1 Lubuklinggau
4. SMA Negeri 1 Lubuklinggau

Pengalaman Organisasi

1. Koordinator Divisi Basket UKM Olahraga UIN Raden Mas Said Surakarta Periode 2019-2020
2. Kepala Divisi Basket UKM Olahraga UIN Raden Mas Said Surakarta periode 2020-2021
3. Anggota Departemen Kewirausahaan HMPS IAT UIN Raden Mas Said Surakarta Periode 2020
4. Anggota Departemen Hukum dan Perundang-undangan SEMA-U UIN Raden Mas Said Surakarta periode 2020