

Insecure Dalam Al-Qur'an Studi Analisis Penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhār*

Vira irawati¹, Agus Kharir²

^{1,2}Universitas Al-Amien Prenduan

E-mail: virairawati90@gmail.com¹, aguscharir40@gmail.com²

Article Info

Article history:

Received June 06, 2026

Revised June 07, 2026

Accepted June 09, 2026

Keyword:

Insecure, Al-Qur'an, *Tafsir al-Azhār*

ABSTRACT

This study examines the concept of insecurity in the Qur'an through Buya Hamka's interpretation in Tafsir al-Azhār regarding Surah Al-Baqarah, verse 155, and Surah Āli 'Imrān, verse 139. The phenomenon of insecurity is relevant in modern life because it relates to fear, anxiety, lack of self-confidence, and concern about others' judgments. Although the term is not explicitly mentioned in the Qur'an, there are similar meanings such as khauf, huzn, and halū'a. This study employs a qualitative approach using library research through documentation and descriptive analysis techniques. The results show that conditions similar to insecurity in the Qur'an are understood as life's trials that evoke fear and sadness. Buya Hamka, in his Tafsir al-Azhār, interprets Quranic Surah Al-Baqarah verse 155 as affirming that trials must be faced with patience, while Surah Ali-'Imran verse 139 conveys a message urging humans not to be weak and to maintain self-confidence rooted in faith in Allah SWT. This interpretation demonstrates that the Qur'an not only describes the psychological condition of humans but also provides solutions through the strengthening of faith, patience, gratitude, and tawakal in facing the phenomenon of insecurity in the modern era.

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



Article Info

Article history:

Received June 04, 2026

Revised June 06, 2026

Accepted June 08, 2026

Kata kunci:

Insecure, Al-Qur'an, *Tafsir al-Azhār*, Buya Hamka

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji *insecure* dalam Al-Qur'an melalui penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhār* pada QS. Al-Baqarah ayat 155 dan QS. Āli 'Imrān ayat 139. Fenomena *insecure* menjadi relevan dalam kehidupan modern karena berkaitan dengan rasa takut, cemas, kurang percaya diri, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Meskipun istilah tersebut tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, terdapat makna yang serupa seperti *khauf*, *huzn*, dan *halū'a*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) melalui teknik dokumentasi dan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi yang serupa dengan *insecure* dalam Al-Qur'an dipahami sebagai ujian kehidupan yang menimbulkan rasa takut dan kesedihan. Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhār* menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 155 dipahami sebagai penegasan bahwa ujian harus dihadapi dengan kesabaran, sedangkan QS. Ali-'Imran ayat 139 mengandung pesan agar manusia tidak bersikap lemah dan tetap memiliki kepercayaan diri yang berlandaskan keimanan kepada Allah SWT. Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan



kondisi psikologis manusia, tetapi juga memberikan solusi melalui penguatan iman, sikap sabar, berseyukur, dan tawakal dalam menghadapi fenomena *insecure* di era modern.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Vira irawati

Universitas Al-Amien Prenduan

Email : virairawati90@gmail.com

PENDAHULUAN

Di era modern yang ditandai oleh perubahan sosial budaya serta kompleksitas kehidupan, manusia kerap dihadapkan pada berbagai tekanan sosial, budaya, dan teknologi yang memengaruhi pola pikir serta kondisi psikologis. Salah satu fenomena yang kian marak adalah *insecure* atau rasa tidak percaya diri. Perasaan ini dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial. Fenomena ini semakin banyak ditemukan di kalangan generasi muda yang hidup dalam arus informasi dan media sosial. Tekanan sosial, tuntunan pencapaian diri, serta pengaruh media menjadikan individu kerap membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga memunculkan rasa rendah diri dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Akibatnya, banyak individu merasa tidak cukup baik, kehilangan keyakinan terhadap potensi diri, bahkan terjebak dalam kecemasan berlebih.¹

Kondisi *insecure* memiliki dampak yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial. Seseorang yang mengalami *insecure* cenderung menghindari interaksi, menarik diri dari lingkungan dan memendam masalahnya sendiri. Ketika diri kita ingin melakukan sesuatu tapi merasa kurang percaya diri, maka hal ini akan menjadikan kita tidak bisa menyampaikan apa yang kita pikirkan, apalagi ketika hal yang ingin kita sampaikan sudah terlebih dahulu disampaikan oleh orang lain, maka orang yang merasakan perasaan *insecure* pasti sudah merasakan sebuah kehilangan peluang.²

Menurut para ahli psikologi seperti Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *insecure* merupakan bagian dari kecemasan. Perasaan cemas yaitu rasa kekhawatiran kepada sesuatu yang buruk akan terjadi padahal belum tentu terjadi, *insecure* juga merupakan ketakutan yaitu rasa takut yang tidak jelas sebabnya.³

¹Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karlina, dan Usup Romli, "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam," IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam 5, no. 2 (November 23, 2022): 139–140.

²Alfina Rizqi Khoirunnisa dan Ulfah Rahmawati. 'Insecure in Qur'anic Perspective'. *The Ushuluddin International Student Conference*, (Kudus: Universitas Islam Negeri, 2023), 26.

³Agresta Armando Harnata,dkk. 'Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok' (2023) 28.



Dalam *Tafsir al-Azhār*, Buya Hamka menjelaskan bahwa ujian bukanlah bentuk kelemahan manusia, melainkan sarana untuk menguatkan iman dan keteguhan hati. Penafsiran menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual Al-Qur'an memiliki relevansi dengan kondisi psikologis manusia modern, khususnya dalam menghadapi rasa *insecure*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan pada tiga pertanyaan penelitian: (1). Bagaimana *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an? (2). Bagaimana penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Ali-'Imran: 139? Bagaimana relevansi penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Al-Baqarah: 155 dan Ali-'imran: 139? Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an, untuk mengetahui bagaimana penafsiran Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar terhadap QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Ali-'Imran: 139, serta untuk mengetahui bagaimana relevansi kedua ayat tersebut terhadap fenomena *insecure* dengan menitikberatkan pada pemahaman terhadap kecemasan, ketakutan dan rendahnya diri manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat induktif, yaitu penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber pustaka sebagai data utama, seperti buku, jurnal, dan dokumen ilmiah, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan. Analisis dilakukan melalui telaah kritis terhadap kitab tafsir, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku pendukung untuk mengungkap makna dan konteks data, yang menjadi landasan teoritis dan referensi utama tanpa pengamatan lapangan.⁴

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi *Insecure* dalam Perspektif Psikologi dan Islam

Salah satu tokoh psikologis Amerika sekaligus pelopor aliran humanistik, yaitu Abraham Maslow, menjelaskan bahwa *insecure* berkaitan dengan kondisi emotional *security* yang terganggu. Menurutnya, *insecure* ditandai dengan perasaan ditolak, tidak dicintai, diperlakukan dingin, dibenci, dihina, serta merasa tidak memiliki kasih sayang dari orang lain. Selain itu, individu yang mengalami *insecure* cenderung merasa terisolasi, dikucilkan, kesepian, dan lebih suka menyendiri. Perasaan *insecure* juga dapat muncul dalam bentuk pandangan negatif terhadap dunia, yaitu menganggap lingkungan sekitar sebagai tempat yang mengancam, berbahaya, dan penuh persaingan sehingga manusia saling menyakiti satu sama lain. Kondisi tersebut menyebabkan individu merasa terancam, mudah curiga, sulit mempercayai orang lain, serta memiliki kecenderungan berpikir negatif, merasa tidak puas, kecewa, tegang, dan gelisah.⁵

Dalam perspektif Islam, *insecure* merupakan perasaan cemas, rendah diri, takut, atau tidak percaya diri yang muncul akibat lemahnya keyakinan terhadap diri sendiri, kurangnya rasa syukur, serta jauhnya hati dari ketenangan dan kepercayaan kepada Allah Swt. Islam

⁴Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008), 1–2.

⁵Abraham H. Maslow, "The Dynamics of Security-Insecurity," *Journal of Personality*, Vol. 10, No. 4 (1942), hlm. 331–344.

mengajarkan bahwa setiap manusia diciptakan dalam bentuk yang terbaik dan memiliki nilai di hadapan Allah sesuai ketakwaannya.

Macam-macam *Insecure*

1. *Insecure* Fisik

Perasaan tidak aman atau kurang percaya diri terhadap aspek fisik sering muncul karena ketidakpuasan terhadap penampilan diri, seperti berat badan, bentuk tubuh, wajah, maupun kondisi kulit. Di era sosial saat ini, standar kecantikan dan ketampanan yang ditampilkan semakin tinggi sehingga mendorong sebagian orang membandingkan dirinya dengan Gambaran ideal tersebut. Akibatnya, muncul rasa kurang percaya diri atau *insecure* terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

2. *Insecure* Sosial

Insecure sosial berkaitan dengan rasa takut terhadap penilaian negative atau penolakan dari orang lain. Perasaan ini membuat seseorang kurang nyaman dalam lingkungan sosial dan dapat muncul akibat pengalaman seperti dihina, ditolak, atau dikucilkan.

3. *Insecure* Prestasi

Insecure prestasi muncul ketika seseorang merasa kemampuannya tidak sebanding dengan keberhasilan orang lain, akibatnya, ia merasa tertekan untuk terus berprestasi dan sering kali tidak puas pencapaiannya sendiri.

4. *Insecure* finansial

Insecure finansial muncul akibat kekhawatiran terhadap kondisi dan masa depan keuangan. Perasaan ini dapat menimbulkan rasa takut dan cemas berlebihan, meskipun seseorang telah memiliki pekerjaan atau penghasilan tetap.⁶

Tanda-tanda orang mengalami *insecure*.

Berikut terdapat tanda-tanda seseorang yang merasakan *insecure* diantaranya :

- a. Suka menyendiri. Walaupun tidak selalu disebabkan oleh *insecure*, kebiasaan ini menyadari sering dikaitkan dengan perasaan tidak aman.
- b. Merasa tidak mampu. Seseorang rentan merasa tidak mampu sebelum mencoba, bahkan takut dalam menghadapi sesuatu yang terjadi.
- c. Mencari pengakuan orang lain. Karena kurangnya pengakuan di masa lalu, maka seseorang perlu validasi dari orang lain. Jika respon yang diterima tidak sesuai yang diharapkan, ia mudah kecewa dan terpuruk.
- d. Menyalahkan diri sendiri. Saat melakukan kesalahan atau hasilnya tidak memuaskan juga merasa tidak sempurna, seseorang cenderung mengkritik diri sendiri secara berlebihan dan merasa tidak berharga.⁷

B. Analisis *Insecure* Dalam AL-Qur'an

⁶Ainun Pangestu putri Munif, Implementasi Test Kepribadian Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri, Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan, vol. 3, no 3, 2024, 308

⁷ Vinni Nelwan, Pengaruh *Insecure* Terhadap Kesadaran Akan Kualitas Diri Dalam Memimpin, Perpsketif Pendidikan. Jurnal Pendidikan, no 2, 2023, 445

Manusia merupakan hamba yang diciptakan oleh Allah SWT. Dengan sangat Istimewa bentuknya dari makhluk lainnya. Manusia juga disebut sebagai makhluk sosial yang biasanya selalu dipengaruhi kondisi dalam diri ataupun lingkungan sekitar. Sebagai seorang makhluk, manusia juga memiliki kebutuhan seperti kebutuhan jasmani dan Rohani. Setidaknya terdapat dua kebutuhan Rohani mulai dari lahir yaitu membutuhkan rasa aman dan kasih sayang.⁸ Namun, pada masa kini banyak individu mengalami perasaan tidak aman, kecemasan, serta kurangnya kepercayaan diri, yang dalam istilah populer dikenal sebagai *insecure*.

Dalam Al-Qur'an terdapat berbagai istilah yang memiliki makna serupa dengan *insecure*. Namun, dalam penelitian ini, istilah yang dibahas ialah *khauf* yang bermakna rasa takut dan *huzn* yang bermakna sedih. Kedua istilah tersebut dipilih karena berkaitan dengan ayat yang menjadi objek kajian, yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 155 dan QS. Ali 'Imran [3]: 139. Melalui kedua konsep tersebut, dapat dipahami bahwa perasaan takut, cemas, dan sedih merupakan bagian dari kondisi psikologis manusia yang memiliki keterkaitan dengan makna *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an.

Secara konseptual, *khauf* mengacu pada perasaan takut atau cemas terhadap sesuatu, sedangkan *huzn* merujuk pada perasaan sedih akibat pengalaman yang telah terjadi, seperti kehilangan, kegagalan, atau tekanan hidup. Kedua kondisi tersebut berkaitan dengan keadaan emosional manusia yang dapat memengaruhi ketenangan batin dan kepercayaan diri apabila tidak diimbangi dengan keimanan kepada Allah SWT. Dalam QS. Ali-'Imran ayat 139.⁹ Allah SWT melarang orang beriman untuk bersikap lemah dan bersedih hati secara berlebihan, karena hal tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis dan spiritual seseorang.

Jadi istilah *khauf* dan *huzn* adalah dua kata yang saling berkaitan dan menggambarkan kondisi emosional manusia, khususnya rasa takut dan sedih. *Khauf* umumnya ketakutan yang terjadi di masa depan, sedangkan *huzn* memiliki keterkaitan dengan kesedihan atau peristiwa yang terjadi di masa lalu. Meskipun keduanya memiliki perbedaan, *khauf* dan *huzn* sering disandingkan dalam Al-Qur'an untuk memberikan penekanan khusus. Hal ini bertujuan untuk menegaskan bahwa orang-orang yang beriman dan beramal saleh tidak akan pernah merasa takut dan sedih. Karena Allah SWT menjanjikan perlindungan dan petunjuk bagi mereka.¹⁰

C. Penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Ali-'Imran: 139

1. Surat Al-Baqarah: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ قُلْ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

⁸ Ramadan Lubis, *Psikologi Agama: dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Pembetulan Kepribadian Seorang Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2019) 84

⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Q.S. Ali-'Imran: 139, 90.

¹⁰ Amira Fauziyah et al, *Anxiety Disorder Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu'a, Dan Huzn)*, Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial 1,no. 2, 2023, 81



“*Sungguh kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit kekuatan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar*”.¹¹

Dalam QS. Al-Baqarah: 155, Al-Qur'an menggambarkan akan pentingnya memahami cobaan dalam hidup, sebenarnya adalah sebagian kecil dari potensi yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Walaupun cobaan bisa terasa besar, kita harus mempunyai kemampuan untuk menghadapinya jika menggunakan potensi yang telah diberikan Allah SWT kepada kita, seperti salah satu contohnya ialah dalam pendidikan, soal ujian disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu, begitupula dengan cobaan yang kita hadapi di dalam hidup.

Pesan utamanya adalah setiap yang diujikan bisa dilewati jika mempersiapkannya dengan baik. Rasulullah SAW mencontohkan dengan melakukan shalat saat menghadapi kesulitan, ujian itu sendiri adalah bagian dari kenaikan tingkat dan harus dihadapi dengan kesabaran dan persiapan yang baik. Takut serta lapar merupakan bagian dari ujian itu, akan tetapi, dengan kesadaran yang diberikan oleh Allah SWT manusia akan dapat menghadapinya dengan bijaksana.

Dalam penafsiran Buya Hamka Q.S Al-Baqarah [2]: 155, menjelaskan bahwa kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari berbagai bentuk ujian, contohnya seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, serta kehilangan. Ujian-ujian tersebut merupakan bagian dari *sunnatullāh* yang berperan sebagai sarana untuk menilai kualitas keimanan seseorang. Menurut beliau, iman tidak cukup hanya diungkapkan, akan tetapi harus diwujudkan melalui keteguhan hati dalam menghadapi realitas kehidupan yang penuh dengan tekanan dan ketidakpastian.¹²

Ujian itu sendiri merupakan bagian dari kenaikan tingkat dan harus dihadapi dengan kesabaran dan persiapan yang baik. Ketakutan dan rasa lapar, atau segala bentuk kesulitan lainnya, merupakan bagian dari ujian tersebut. Akan tetapi dengan kesadaran yang diberikan oleh Allah SWT, manusia dapat menghadapi dengan bijaksana. Oleh karena itu, bentuk ataupun ciri-ciri dari orang yang sabar adalah mereka yang tetap istiqamah ketika menghadapi ujian, tidak menggerutu, dan tetap berserah diri kepada Allah SWT. Rahasia kesabaran mereka adalah keimanan yang kuat, keyakinan bahwa Allah SWT selalu menyertai mereka dalam setiap dinamika kehidupan, dan kesadaran bahwa ujian adalah bagian dari rencana-Nya untuk menguji dan memperkuat mereka. Dengan memegang teguh iman dan menjalani kehidupannya sesuai dengan ajarannya, mereka mampu menghadapi segala ujian dengan lapang dada dan penuh ketenangan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa perasaan takut, cemas, yang muncul dalam diri manusia pada dasarnya memiliki keterkaitan dengan kondisi keimanan. Dalam konteks ini, kondisi ini dalam psikologis modern sering disebut sebagai *insecure*, yaitu kondisi batin yang ditandai dengan rasa tidak aman, khawatir berlebihan, serta ketidakstabilan emosi dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

¹¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Q.S. Al-Baqarah [2]:155, 24.

¹² Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2, (Jakarta, Pustaka Nasional, 1965) 144

2. Surat Ali-'Imran: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

Ayat ini diturunkan oleh Allah SWT sebagai bentuk pengingat bahwa kekuatan sejati tidak tergantung pada kekuatan fisik atau jumlah pasukan, akan tetapi pada keteguhan iman dan kepercayaan kepada-Nya. Dengan memahami ayat ini, penulis menyadari bahwa pentingnya menjaga kekuatan iman dan keteguhan hati dalam menghadapi segala cobaan hidup, serta selalu mengingat bahwa pertolongan dan kesuksesan hanya datang dari Allah SWT.

Kekalahan dalam perang Uhud mengharuskan kaum muslimin untuk berdiri untuk berdiri kembali, jangan merasa lemah dan dukacita, sebab, kaum muslimin mempunyai satu hal yang paling berharga dan musuh tidak pernah mampu untuk mencurinya sekalipun dengan iman. Bagi mereka yang sungguh mempunyai iman dalam hatinya, maka dia adalah orang tinggi derajatnya. Iman itulah yang nantinya menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan di masa depan.¹³

Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, QS. Ali-'Imran: 139 menjelaskan bahwa larangan bagi orang beriman untuk bersikap lemah, putus asa, dan larut dalam kesedihan setelah mengalami kegagalan atau musibah. Ayat *wa lā tahinū wa lā tahzanū* dipahami sebagai dorongan agar umat Islam tetap memiliki keteguhan hati, keberanian, dan kepercayaan diri dalam menghadapi ujian kehidupan. Menurutnya, kesedihan dan kelemahan yang berlebihan dapat menjatuhkan mental seseorang serta menghilangkan semangat untuk bangkit Kembali.¹⁴

Hamka juga menjelaskan bahwa kekalahan atau penderitaan bukanlah alasan untuk merasa rendah diri, karena setiap ujian merupakan bagian dari *sunnatullāh* dalam kehidupan manusia. Orang beriman diperintahkan untuk tetap optimis dan yakin terhadap pertolongan Allah SWT. Dalam konteks psikologis, penafsiran ini menunjukkan bahwa perasaan takut, rendah diri, dan tidak percaya diri yang berkaitan dengan kondisi *insecure* harus dihadapi dengan keimanan, kesabaran, dan keyainan kepada Allah SWT agar tidak berkembang menjadi mental dan spiritual.

Dalam penafsiran di atas peneliti mengambil sebuah pemahaman bahwa Ayat ini menegaskan kepada kita sebagai orang-orang mukmin, kita tidak boleh merasa lemah, sedih, ataupun putus asa dalam menghadapi cobaan, termasuk dalam situasi kekalahan atau kesedihan seperti dalam perang uhud. Ketika Rasulullah SAW dan para sahabat menghadapi kekalahan di medan perang, Allah SWT memberikan pengajaran bahwa kekuatan sejati mereka terletak dalam iman dan keyakinan mereka kepada-Nya. Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya untuk tetap percaya pada Allah SWT,

¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar: Jilid 2 Diperkaya Dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi* (Jakarta: Gema Insani, 2015), 77

¹⁴ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Jilid 2*, (Jakarta, Pustaka Nasional, 1965) 241

dengan demikian, jadikanlah iman itu sebagai tameng untuk melawan rasa *insecure* tersebut, seperti yang telah kita ketahui bahwa Iman mempunyai arti keyakinan, dimana ketika seseorang sudah mempunyai keyakinan pasti akan muncul pada dirinya rasa akan percaya diri.

D. Relevansi QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Ali-‘Imran: 139 Terhadap *Insecure*

Dalam Qur’an Surat Al-Baqarah: 155, dapat memberikan pemahaman bahwa kehidupan manusia senantiasa diwarnai dengan bentuk ujian, termasuk rasa takut, kekurangan, dan kehilangan. Dalam konteks kehidupan modern, ujian tersebut bisa berupa tekanan ekonomi, dan tuntutan sosial yang tinggi. Kondisi seperti ini sering membuat kecemasan yang berlebihan sampai berkembang dengan menjadi *insecure*, apalagi ketika seseorang tidak mempunyai landasan spiritual yang sangat kuat. Dengan demikian, ayat ini sangat relevan dalam membangun kesadaran bahwa apapun tekanan yang dialami merupakan bagian dari suatu proses kehidupan yang tentunya harus dihadapi dengan kesabaran serta keteguhan iman.

Al-Qur’an juga menekankan pentingnya sikap sabar sebagai respon terhadap ujian tersebut. Kesabaran dalam hal ini tidak hanya diartikan sebagai ketahanan emosional, akan tetapi juga sebagai bentuk kepercayaan terhadap Allah SWT dalam menyikapi ketidakstabilan hidup. Sebagaimana tercantum dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah: 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan kepada Allah SWT, dengan sabar dan sholat sesungguhnya Allah SWT beserta orang-orang yang sabar”.

Prinsip seperti ini sangat relevan dengan kehidupan modern, dimana seseorang seringkali diharuskan untuk menghadapi perubahan yang cepat dan tidak menentu, oleh sebab itu membutuhkan kestabilan batin yang kuat. Sedangkan QS. Ali-‘Imran: 139 memberikan pemahaman bahwa penguata mental dengan melarang sikap lemah dan bersedih hati, juga menegaskan bahwa orang-orang yang beriman mempunyai kedudukan yang tinggi. Dalam realitas modern saat ini, fenomena *insecure* seringkali disebabkan oleh budaya perbandingan sosial (*social comparison*), khususnya melalui media sosial, hal seperti ini bisa menyebabkan individu merasa tertinggal, dan kehilangan kepercayaan diri, dalam konteks ini, pesan Al-Qur’an menjadi relevan karena mengalihkan orientasi dari aspek eksternal menuju kualitas internal, yaitu keimanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Ali-‘Imran: 139 memiliki relevansi yang kuat dalam konteks kehidupan modern, khususnya dalam menghadapi fenomena *insecure*. Kedua ayat tersebut tidak hanya memberikan gambaran tentang realitas ujian hidup, akan tetapi juga mengandung nilai-nilai yang dapat membentuk ketahanan mental, seperti kesabaran juga penguatan keimanan. Nilai-nilai tersebut berperan sebagai dasar utama dalam mewujudkan keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, hingga individu dapat menyikapi berbagai tekanan kehidupan dengan lebih tenang dan mempunyai rasa akan percaya diri.

Berikut beberapa cara upaya mengatasi seseorang tidak lagi *insecure* pada hal-hal yang diluar kemampuannya atau *insecure* pada hal-hal duniawi, diantaranya adalah:



1) Shalat sebagai penguat ketahanan mental

Buya Hamka memaparkan dalam tafsir *Al-Azhar* bahwa shalat adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dan tuhan yang membangun ketentraman batin. Beliau menerangkan bahwa orang yang menjaga shalat dengan penuh kesadaran akan merasakan kedekatan dengan Allah SWT sehingga tidak mudah goyah oleh tekanan hidup. Dalam kondisi *insecure*, kegoyahan jiwa biasanya muncul karena seseorang merasa sendirian ketika menerima cobaan. Shalat menumbuhkan keyakinan bahwa manusia tidak pernah benar-benar sendiri, karena Allah SWT senantiasa dekat pada hambannya.¹⁵

Dengan demikian, shalat juga bukan sekedar kewajiban formal, akan tetapi shalat yakni mekanisme Qur'ani dalam menata kondisi kejiwaan manusia. Shalat berfungsi pada tiga dimensi diantaranya: dimensi spirituale yang mana memperkuat hubungan hamba dengan Allah, dimensi moral yang bisa menjadi karakter disiplin dan sikap tawadhu', dimensi yang terakhir yaitu dimensi psikologis yang berperan dalam meredakan kecemasan dan menumbuhkan rasa aman.¹⁶ Oleh karena itu, shalat dapat diidentifikasi sebagai solusi yang komprehensif terhadap *insecure*, dikarenakan shalat ialah arah sebagai sumber dari ketenangan jiwa dan perlindungan.¹⁷

2) Sabar sebagai ketahanan menghadapi ujian

Sabar merupakan salah satu prinsip fundamental dalam ajaran Al-Qur'an yang berhubungan langsung dengan jiwa manusia. Dalam Qur'an Surat Al-Baqarah [2]: 155 diterangkan bahwa manusia akan diuji dengan sara takut, kelaparan, kekurangan harta dan jiwa, serta berbagai bentuk kesulitan, dan Allah SWT menyampaikan kabar gembira pada orang-orang yang bersabar. Yang mana ayat ini menunjukkan bahwa kegelisaha dan ketakutan merupakan bagian dari realitas kehidupan, bukan penyimpangan. Dalam konsep *insecure* kondisi ini dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap tekanan hidup yang menimbulkan rasa tidak aman dan ketidakpercayaan diri.

3) Dzikir sebagai terapi ketenangan jiwa

Dzikir dalam perspektif Al-Qur'an adalah salah satu instrumen spiritual yang berfungsi menenangkan dan menstabilkan kondisi batin manusia. Secara etimologis, kata dzikir berasal dari kata *zakara*– *yaẓkuru* – *zikran* yang berarti mengingat, menyebut, atau menghadirkan sesuatu dalam kesadaran. Dalam konteks kejiwaan, dzikir bukan hanya aktivitas lisan, melainkan kesadaran hati yang terus berhubung dengan Allah SWT.

KESIMPULAN

Insecure dalam perspektif Al-Qur'an menurut penafsiran Buya Hamka dipahami sebagai keadaan hati yang dipenuhi rasa takut, cemas, dan kurang percaya diri dalam menghadapi kehidupan, melalui QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Ali-'Imran: 139, Buya Hamka

¹⁵ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983) 123.

¹⁶ *Ibid*, 120

¹⁷ Hisny Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa", *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5, 1, 2022, 24.



menjelaskan bahwa sabar, tawakal, dan keyakinan kepada Allah SWT menjadi cara untuk menghadapi perasaan *insecure*.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam memahami *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an. Selain itu, diperlukan penguatan nilai keimanan dan pemahaman agama agar individu mampu menghadapi rasa takut, cemas, dan rendah diri dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziyah, Amira. et al, *Anxiety Disorder Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu'a, Dan Huzn)*, Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial 1,no. 2, 2023, 81
- Hamka, Buya *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983) 123.
- Hamka, Buya. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2, (Jakarta, Pustaka Nasional, 1965) 241
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar: Jilid 2 Diperkaya Dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi* (Jakarta: Gema Insani, 2015), 77
- Harnata, A Armando dkk. 'Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok' (2023) 28.
- Hisny Fajrussalam et al., "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa", *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5, 1, 2022, 24.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Q.S. Al-Baqarah [2]:155, 24.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Q.S. Ali-'Imran: 139, 90.
- Khoirunnisa, A Rizqi, dan Ulfah Rahmawati. 'Insecure in Qur'anic Perspective'. *The Ushuluddin International Student Conference*, (Kudus: Universitas Islam Negeri, 2023), 26.
- Lubis, Ramadan. *Psikologi Agama: dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Pembetulan Kepribadian Seorang Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2019) 84
- Maslow Abraham H. "The Dynamics of Security-Insecurity," *Journal of Personality*, Vol. 10, No. 4 (1942), hlm. 331–344.
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008), 1–2.
- Munif, Pangestu putri. *Implementasi Test Kepribadian Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, vol. 3, no 3, 2024, 308
- Nelwan, Vinni. *Pengaruh Insecure Terhadap Kesadaran Akan Kualitas Diri Dalam Memimpin*, *Perpsketif Pendidikan. Jurnal Pendidikan*, no 2, 2023, 445
- Nelwan, Vinni. *Pengaruh Insecure Terhadap Kesadaran Akan Kualitas Diri Dalam Memimpin*, *Perpsketif Pendidikan. Jurnal Pendidikan*, no 2, 2023, 445
- Pangestu, Ainun putri Munif, *Implementasi Test Kepribadian Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, vol. 3, no 3, 2024, 308
- Qatrunnada, J Insyirah. Salma Firdaus, Sofika Dwi Karlina, dan Usup Romli, "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam," *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (November 23, 2022): 139–140.



Ramadan Lubis, *Psikologi Agama: dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Pembetulan Kepribadian Seorang Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2019) 84