

ABSTRAK

Khansa Fatihatin Nur : *Insecure dalam Perspektif Al-Qur'an*

Manusia memiliki berbagai macam emosi dan perasaan di dalam dirinya. Jika emosi seperti sedih, marah, takut, dan juga senang merupakan fitrah manusia, ada beberapa perasaan dan karakter yang terbentuk dari lingkungan hidup orang tersebut. Perasaan *insecure* yang tak asing lagi di telinga merupakan perasaan yang terbentuk dari lingkungan sekitar seseorang. Dalam memahami diri sendiri, manusia membutuhkan ilmu dan juga mengikuti petunjuk agamanya. Terlebih pada masa kini teknologi berkembang pesat yang memungkinkan manusia untuk melihat pencapaian dan kondisi seseorang. Hal tersebut memicu tumbuhnya perasaan *insecure* dan tak luput dari membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *lafadz-lafadz* dalam ayat al-Qur'an yang mendefinisikan makna perasaan *insecure*, mengetahui penafsiran para mufassir mengenai lafadz-lafadz tersebut, dan cara menangani perasaan tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah *deskriptif & content analysis*. Jenis metode yang digunakan dalam data penelitian ini adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data *library research* atau mengambil data-data kepustakaan. Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah tematik atau *maudhu'i*.

Dari hasil pembahasan yang dikaji, ayat-ayat *insecure* dapat diketahui dalam al-Qur'an melalui ayat-ayat yang berkenaan dengan *lafadz tahinu* yang memiliki arti sikap lemah terkait kepercayaan diri seseorang, *lafadz khouf* yang artinya takut atau khawatir, dan *lafadz al-ya'su* yang artinya berputus asa. Dalam mengetahui pemikiran mufassir dalam berbagai zaman peneliti merujuk tafsir klasik, modern, dan kontemporer. Kata *khouf* pada penelitian ini ditafsirkan sebagai perasaan khawatir dalam hal masa depan (akhirat) dan perasaan takut Musa as. dan Harun as. terhadap Fir'aun. *Tahinu* ditafsirkan sebagai larangan untuk tidak melemah dalam menghadapi musuh Allah dan umat Islam. Sedangkan *al-ya'su* ditafsirkan sebagai putus harapannya orang kafir dalam mengalahkan Islam dan putus asanya saudara-saudara Yusuf as. terhadap putusan Yusuf as.. Al-Qur'an memberikan solusi terkait cara menangani *insecure* di antaranya dengan sabar, syukur, ikhtiar, tawakal, mengenali dan menerima diri, *dzikrullah* (mengingat Allah), dan *husnudzon* (berpikir positif), yang mana hal-hal tersebut berkaitan dengan solusi dalam perspektif psikologi, yaitu berfokus pada kualitas diri, melawan *insecure* dengan hal-hal positif, membatasi diri serta memiliki tujuan dalam hidup.

Kata Kunci: *Insecure*, Al-Qur'an, Psikologi