

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insecure merupakan kondisi dimana mental merasa cemas dan takut yang berlebihan. Bahkan, orang yang merasa *insecure* sering curiga dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya. *Insecure* yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya mental, sehingga mengakibatkan kefatalan. Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental masih rendah, dibuktikan dengan adanya tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasung seumur hidup dan 31,5% dipasung 3 bulan terakhir. Selain itu, sebesar 91% masyarakat Indonesia mengalami gangguan jiwa yang tidak tertangani dengan baik dan yang tertangani hanya 9%. Orang dengan gangguan mental sering dipandang negatif oleh masyarakat, yang bahkan mungkin melabeli mereka sebagai orang gila.¹ Salah satu kasus bunuh diri dari fatalnya perasaan *insecure* adalah Choi Jin-ri yang dikenal sebagai Sulli, seorang penyanyi dari Korea Selatan yang meninggal tahun 2019 karena bunuh diri. Setelah di teliti, kematian Sulli disebabkan oleh rasa *insecure* terhadap komentar netizen yang terus menerus pada media sosialnya, sehingga Sulli depresi yang berlebihan dan mengganggu mentalnya.²

Dalam Ilmu Psikologi, *insecure* dicirikan sebagai perasaan rendah diri terhadap orang lain. Selanjutnya menimbulkan rasa minder hingga tidak bisa menunjukkan kepribadian yang sebenarnya. Seseorang yang merasa *insecure* cenderung menjadi kecil hati, sering merendahkan diri, membanding-bandingkan diri dengan orang lain, dan merasa hidupnya hanyalah peran pelengkap dalam cerita orang lain.³

Perasaan *insecure* sebenarnya adalah hal yang wajar dan dirasakan oleh semua orang, hanya saja ada kasus dimana perasaan *insecure* terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus.

¹ egsaugm, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja – Environmental Geography Student Association," November 27, 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>.

² "Insecure Dapat Mengakibatkan Fatalnya Mental Illness pada Remaja," suara.com, December 23, 2019, <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2019/12/23/113117/insecure-dapat-mengakibatkan-fatalnya-mental-illness-pada-remaja>.

³ D. Tri Utami, *A Handbook For Insecurity* (Jawa Tengah: Brilliant, 2021), 1.

Kondisi seperti ini juga bisa menimbulkan gangguan panik hingga gangguan *anxiety*. *Anxiety* atau kecemasan adalah emosi dengan munculnya perasaan tidak nyaman pada diri seseorang dan disertai dengan munculnya perasaan tidak berdaya dan gelisah yang disebabkan oleh suatu hal atau bahkan tanpa alasan.⁴ Sesungguhnya setiap orang pasti pernah merasakan rasa *insecure*, baik itu karena penampilan fisiknya, *insecure* akan gagal dalam suatu usaha, *insecure* dengan kehidupan orang lain, mengkhawatirkan pekerjaan yang sedang dijalani atau bahkan mengkhawatirkan kehidupan di masa depan.⁵

Allah telah menjelaskan di al-Qur'an bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna,⁶ sebagaimana disebutkan dalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."⁷

Penyebutan *insecure* di al-Qur'an diantaranya adalah menggunakan lafadz خوف(takut), حزن(sedih), هلوعا(keluh kesah), قنوط (putus asa), يئس(putus asa), وهن(lemah). Pada penelitian ini penulis membatasi pembahasan tentang *insecure* yaitu pada kata خوف(takut), حزن(sedih) dan هلوعا(keluh kesah) pada surat Yunus: 62, Ali Imran: 139 dan Al-Ma'arij: 19. Pada ayat-ayat *khauf* dan *huzn* menyebutkan hal-hal yang positif, seperti ajakan untuk tidak khawatir dan bersedih hati, artinya ini bisa dikatakan sebagai ajakan untuk tidak merasa *insecure*.⁸

⁴ Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (June 30, 2016): 94.

⁵ Syifa'ul Ain Fain Putri, "Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa Insecure: Tafsir Tematik Berdasarkan Jumhur" (undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022), 1, <http://digilib.uinsby.ac.id/54546/>.

⁶ Putri, 2.

⁷ "Surah At-Tīn - سُورَةُ التِّينِ | Qur'an Kemenag," accessed January 16, 2023, <https://quran.kemenag.go.id/surah/95/4>.

⁸ Fika Natasya Umala, "FENOMENA INSECURE DAN TERAPINYA DALAM AL-QUR'AN (Analisis Penyandingan Term Khauf dan Huzn dalam Al-Qur'an)" (skripsi, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2022), 2, <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/51120/>.

Seperti kisah Perang Uhud, dimana kaum muslimin mengalami kekalahan. Allah berfirman dalam surah Ali-Imran ayat 139, Allah SWT melarang orang-orang yang beriman untuk menjadi lemah dan bersedih karena kekalahan tersebut.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”⁹

Umat Islam pasti merasakan kesedihan atas kekalahan ini. Namun, Allah menegaskan bahwa akhir yang baik dan kemenangan sejati tetap milik orang-orang yang beriman. Oleh karena itu, umat Islam dilarang berputus asa dan bersedih hati atas peristiwa tersebut, karena sesungguhnya umat Islam adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah SWT.¹⁰ Korban yang terluka dan mati dari pasukan orang mukmin akan menerima pahala surga, sedangkan lawan yang mati akan menerima neraka. Jika orang mukmin bersedih dengan banyaknya korban yang tewas dan terluka, maka sesungguhnya musuh juga mengalami luka yang sama bahkan lebih besar dalam perang Badar.¹¹

Selain itu, ayat tentang perasaan *insecure*, yaitu pada surat Yunus ayat 62:

إِلَّا 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.”¹²

Dalam kitab tafsir *al-Kabir*, dari ayat di atas terdapat dua hal yaitu *khauf* terletak pada perkara di masa yang akan datang atau dalam artian mengkhawatirkan terjadinya sesuatu di masa yang akan datang. *Hazn* terletak pada perkara yang sudah terjadi, dalam artian

⁹ “Surah Āli ‘Imrān - سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ Qur’an Kemenag,” accessed January 16, 2023, <https://quran.kemenag.go.id/surah/3/139>.

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, vol. 5 (Tangerang: Lentera Hati, 2017), 227.

¹¹ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, vol. 2 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 435.

¹² “Surah Yūnus - سُورَةُ يُونُسَ Qur’an Kemenag,” accessed January 16, 2023, <https://quran.kemenag.go.id/surah/10/62>.

sedih karena telah terjadi sesuatu yang tidak diinginkan ataupun karena tidak ada sesuatu yang disenangi.¹³

Pada intinya, hidup itu seperti roda yang berputar, ada kalanya seseorang merasa bahagia dan berada di posisi tertinggi, namun terkadang juga ada yang sedih dan berada di posisi terendah. Oleh karena itu, seseorang harus mensyukuri apa yang dimilikinya dan tidak membandingkannya dengan apa yang dimiliki orang lain.¹⁴ Manusia dengan akalnyanya seharusnya dapat mensyukuri segala nikmat-Nya. Rasa syukur dapat diungkapkan dengan mengakui nikmat Tuhan atas diri sendiri, atas setiap anggota tubuh, jiwa, dan kecukupan dari semua yang dibutuhkan dalam hidup.¹⁵

Melihat fenomena yang cukup kompleks dengan banyak persoalan, menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran dalam jiwa manusia. Intinya manusia memang tercipta dengan sifat keluh kesah. Sebagaimana disebutkan dalam surat al-Ma'arij.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya.”¹⁶

Pada ayat di atas, al-Alusi menafsirkan bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat berkeluh-kesah. Saat ditimpa musibah manusia akan merasa takut, hingga memperlihatkan kesedihan di depan orang lain. Sebaliknya, manusia akan menjadi kikir ketika diberi kebaikan berubah harta atau kesehatan. Sifat ini dikecualikan pada orang-orang melaksanakan salat, yang sifat salatnya adalah *dawaim* atau terus menerus, pada salat fardlu tidak bolong-bolong. Dalam bagian ini, Al-Alusi mengutip Ibnu Mas'ud yang mengatakan bahwa salat yang dimaksud adalah salat yang dilakukan tepat waktu

¹³ Fakhruddin Al-Razi, *Tafsir Al-Kabir (Mafatih al-Ghaib)* (Kairo: Dar el-hadith, 2012).

¹⁴ Putri, “Peran Alquran Dalam Mengatasi Rasa Insecure,” 3.

¹⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, trans. Muhammad Ahsan (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2017), 329.

¹⁶ “Surah Al-Ma'arij - سورة المعارج | Qur'an Kemenag,” accessed January 16, 2023, <https://quran.kemenag.go.id/surah/70/19-23>.

dan tanpa berbelok ke kanan atau kirisehingga salatya menjadi khusus¹⁷.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa al-Qur'an dapat memberikan perspektif tentang *insecure*. Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana teori *insecure*, dengan mengambil Tafsir *Rūh al-Ma'anī* yang mempunyai corak sufi sebagai tafsir yang akan menafsirkan ayat-ayat yang berhubungan dengan keadaan jiwa. Hubungan antara sufi dan psikologi merupakan hubungan antara jiwa dan raga manusia. Keterkaitan antara jiwa dan raga dalam tasawuf berhubungan erat dengan psikologi yang membahas tentang jiwa. Sekarang ini kajian tentang jiwa lebih difokuskan pada *personality* (kepribadian) disebut dengan Transpersonal Psikologi, atau disebut juga dengan kesehatan mental. Dari hal tersebut, tasawuf mempunyai hubungan yang kuat terhadap jiwa dan mental seseorang yang disebabkan oleh ketenangan hati, maka jiwa manusia akan terjaga. Sebaliknya, jiwa tidak tenang bahkan bisa menjadi sakit bila hati gelisah, banyak penyakit di dalamnya.¹⁸

B. Fokus Penelitian

Sebuah penelitian tentu membutuhkan adanya identifikasi masalah guna menentukan batasan permasalahan yang akan dibahas selanjutnya. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penulis memfokuskan pembahasan pada:

1. Konsep *insecure* di al-Qur'an menurut al-Alusi.
2. Upaya untuk mengatasi rasa *insecure* dalam al-Qur'an menurut al-Alusi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas ada beberapa rumusan masalah yang hendak di kaji oleh penelitian ini. Adapun rumusan masalah kajian skripsi ini adalah :

1. Bagaimana konsep *insecure* di al-Qur'an menurut al-Alusi?
2. Bagaimana upaya untuk mengatasi rasa *insecure* dalam al-Qur'an menurut al-Alusi?

¹⁷ Abu Al-Sana Shihab Al-Din Al-Sayyid Mahmud Al-Alusi, *Rūh Al-Ma'anī*, vol. 15 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1994), 105.

¹⁸ Humas Unisma, "Hubungan Tasawuf Dengan Psikologi - TIMES Indonesia," accessed January 18, 2023, <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/271061/hubungan-tasawuf-dengan-psikologi>.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep *insecure* di al-Qur'an menurut Al-Alusi.
2. Untuk mengetahui bagaimana upaya untuk mengatasi rasa *insecure* dalam al-Qur'an menurut al-Alusi.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan dapat menambah pustaka dalam bidang keislaman khususnya dalam khazanah studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir serta bidang Psikologi tentang konsep *insecure* dalam Tafsir *Rūḥ al-Ma'anī*.
2. Manfaat Praktis
 Pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat umum mengenai peran al-Qur'an dalam mengatasi berbagai permasalahan, khususnya dalam mengatasi perasaan *insecure*, serta diharapkan dapat memberikan kesadaran untuk selalu bersikap positif.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika adalah gambaran yang menyatakan alur pokok bahasan dalam skripsi ini dari mulai bab pertama sampai terakhir. Skripsi ini disusun dalam 5 bab. Hal ini dimaksudkan agar dapat memberikan gambaran penelitian, berikut deskripsi sistematika penelitian :

Bab Pertama, yaitu pendahuluan yang terdiri dari: latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

Bab Dua, terdiri dari 3 sub bab, sub bab pertama yaitu kerangka teori yang berisi tentang teori penelitian, yang meliputi teori *insecure* berupa pengertian *insecure*, tanda-tanda mengalami *insecure*, macam-macam *insecure*, penyebab terjadinya *insecure* dan cara mengatasi *insecure*. Selain itu, *insecure* di dalam al-Qur'an yang berupa penyebutan *insecure* di al-Qur'an serta upaya untuk mengatasi *insecure* dalam al-Quran. Sub bab kedua yaitu penelitian terdahulu, dan sub bab ketiga yaitu kerangka berfikir berisi yang tentang alur yang digunakan peneliti dalam mengolah data.

Bab Tiga, yaitu metode penelitian. Meliputi: jenis dan pendekatan penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab Empat, terdiri dari 2 sub bab. Sub bab pertama yaitu hasil penelitian, pada bab ini peneliti memaparkan biografi Imam al-Alusi, sistematikan penafsiran, teknik penafsiran tafsir *Rūḥ al-Ma'anī*, konsep *insecure* menurut al-Alusi dan upaya untuk mengatasi *insecure* dalam al-Quran menurut al-Alusi. Sub bab kedua yaitu pembahasan yang berisi analisis data penelitian.

Bab Lima, yaitu penutup berisi tentang: kesimpulan penelitian dan kritik saran penelitian serta terdapat daftar pustaka.

