

FENOMENA *INSECURE* DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-MUNIR KARYA WAHBAH AZ-ZUHAILI: KAJIAN KONSEP DAN TERAPI PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Muhamad Rafi' Firdaus¹, Ipmawan Muhammad Iqbal², Akhmadiyah Saputra³

^{1,2,3} Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an 'Isy Karima, Solo, Indonesia

*Email korespondensi: firdaoezz0407@gmail.com

Riwayat Artikel:		
Diajukan: Juli 2026	Diterima: Agustus 2026	Diterbitkan: September 2026

Abstract

The phenomenon of insecurity is one of the mental problems experienced by many modern society, especially the younger generation. Feelings of inability to accept oneself, anxiety about the future, and low self-esteem due to the pressure of social norms can affect a person's mental health. This study aims to examine the concept of insecurity and its form of therapy in the perspective of Tafsir Al-Munir by Wahbah az-Zuhaili. This research is a qualitative research based on library research using a thematic interpretation approach (maudhu'i). The primary source of data for the study is Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj by Wahbah az-Zuhaili, while secondary data comes from journals and studies related to Islamic mental health. The results of the study show that the concept of insecurity in Tafsir Al-Munir is represented through several human psychological conditions, namely: (1) khauf, as a form of anxiety about threats or something that has not yet happened (2) huzn, as deep sadness due to past experiences, and (3) halu', as a human tendency to feel restless and complain. According to Wahbah az-Zuhaili, the root of the emergence of insecurity is related to the weak understanding of monotheism, excessive life orientation towards the world, and lack of gratitude for Allah's favors. The therapies offered include reconstructing mindsets through strengthening optimism, optimizing worship such as dhikr and prayer as a medium for peace of mind, and internalizing the values of qana'ah and tawakal.

Keywords: *Insecurity, Islamic Psychotherapy, Tafsir Al-Munir, Wahbah az-Zuhaili.*

Abstrak

Fenomena *insecure* menjadi salah satu persoalan mental yang banyak dialami masyarakat modern, khususnya generasi muda. Perasaan tidak mampu menerima diri, kecemasan terhadap masa depan, serta rendahnya penghargaan terhadap diri akibat tekanan standar sosial dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *insecure* dan bentuk terapinya dalam perspektif Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan (library research) dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Sumber data primer penelitian adalah Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj karya Wahbah az-Zuhaili, sedangkan data sekunder berasal dari jurnal dan kajian terkait kesehatan mental Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *insecure* dalam Tafsir Al-Munir direpresentasikan melalui beberapa kondisi psikologis manusia, yaitu: (1) *khauf*, sebagai bentuk kecemasan terhadap ancaman atau sesuatu yang belum terjadi (2) *huzn*, sebagai kesedihan mendalam akibat pengalaman masa lalu, dan (3) *halu'*, sebagai kecenderungan manusia untuk merasa gelisah dan berkeluh kesah. Menurut Wahbah az-Zuhaili, akar munculnya *insecure* berkaitan dengan lemahnya pemahaman terhadap tauhid, orientasi hidup yang berlebihan terhadap dunia, serta

kurangnya rasa syukur terhadap nikmat Allah. Adapun terapi yang ditawarkan meliputi rekonstruksi pola pikir melalui penguatan optimisme, optimalisasi ibadah seperti zikir dan salat sebagai media ketenangan jiwa, serta internalisasi nilai qana'ah dan tawakal. Kata kunci: *Insecure*, Psikoterapi Islam, Tafsir Al-Munir, Wahbah az-Zuhaili.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan perubahan sosial yang berlangsung secara cepat telah membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia modern. Namun, di sisi lain, perubahan tersebut juga melahirkan berbagai persoalan psikologis baru. Arus informasi yang tidak terbatas, meningkatnya tuntutan sosial, serta budaya perbandingan dalam ruang digital menjadikan sebagian individu mengalami tekanan dalam membangun konsep diri yang sehat. Salah satu fenomena psikologis yang banyak ditemukan dalam masyarakat modern, khususnya di kalangan generasi muda, adalah *insecure* atau perasaan tidak aman terhadap diri sendiri.

Fenomena *insecure* muncul dalam berbagai bentuk, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan terhadap masa depan, ketakutan menghadapi kegagalan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kehadiran media sosial turut memperkuat fenomena tersebut melalui konstruksi standar kehidupan yang sering kali menampilkan kesuksesan, kebahagiaan, dan pencapaian secara parsial. Ketika seseorang tidak mampu memenuhi standar sosial tersebut, ia akan memandang rendah dirinya sendiri (low self-esteem) (Herman et al., 2022).

Secara psikologis, *insecure* merupakan kondisi ketika individu mengalami perasaan tidak aman, tidak mampu, cemas, atau ragu terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis, rasa bersalah, perasaan malu, rendahnya penghargaan terhadap diri, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Rasa *Insecure* bisa menjadi positif dan negatif tergantung apakah itu terlalu berlebihan atau tidak dan tergantung apakah rasa insecure ini membuat individu menjadi individu yang baik maupun individu yang buruk (Alurmei et al., 2024).

Dampak *insecure* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis individu, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap kualitas kehidupan sosial dan kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya penerimaan diri dan tingginya kecemasan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis tertentu. William James, seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan (Lubis, 2016)

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki keterkaitan erat dengan kondisi batin (*qalb*) manusia. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk dalam aspek hukum dan ibadah, tetapi juga sebagai sumber nilai penyembuhan (*syifa'*) bagi berbagai persoalan kehidupan manusia, termasuk persoalan kejiwaan. Gangguan emosional seperti rasa takut, kesedihan berlebihan, kecemasan, dan kegelisahan telah mendapatkan perhatian dalam berbagai ayat Al-Qur'an melalui gambaran kondisi psikologis manusia.

Fenomena insecure melalui pendekatan tafsir tematik dengan penekanan pada tujuan-tujuan syariat (*maqashid al-syari'ah*) (Effendy, 2025). Fenomena insecure dalam perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan tafsir Nusantara, khususnya melalui pemikiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Fokus kajiannya adalah menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia seperti rasa takut, rendah diri, dan kegelisahan, kemudian menganalisisnya berdasarkan karakteristik penafsiran Al-Azhar yang kontekstual, humanis, dan kental dengan nilai-nilai budaya Nusantara (Sari, 2024). Fenomena insecure dengan menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia seperti rasa takut, sedih, rendah diri, dan kegelisahan batin. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) (Thayeb, 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir tertentu. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada identifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan *insecure* atau membahasnya secara umum dan melalui pendekatan dalam perspektif tafsir tematik.

Dengan demikian, *riset gap* terletak pada belum adanya pembahasan *insecure* antara tafsir maudhu'i dan analisis terapi psikospiritual islam. Kajian yang secara khusus menganalisis bagaimana mufasir kontemporer, terutama Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, memetakan akar penyebab *insecure* sekaligus merumuskan bentuk terapinya masih relatif terbatas. Padahal, Tafsir Al-Munir memiliki karakteristik penafsiran yang menggabungkan aspek akidah, syariat, sosial, dan problem kehidupan manusia secara aplikatif.

Salah satu karya tafsir kontemporer yang relevan untuk mengkaji persoalan tersebut adalah Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj karya Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili. Sebagai salah satu ulama kontemporer terkemuka, Wahbah az-Zuhaili dikenal memiliki metode penafsiran yang sistematis, moderat, dan kontekstual. Dalam penafsirannya, ia tidak hanya menjelaskan aspek kebahasaan

dan hukum suatu ayat, tetapi juga memberikan refleksi sosial serta nilai-nilai pembinaan kepribadian manusia.

Berdasarkan karakteristik tersebut, Tafsir Al-Munir memiliki relevansi untuk dikaji dalam konteks fenomena *insecure*. Melalui penafsiran terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan rasa takut (*khauf*), kesedihan (*huzn*), kegelisahan (*halu'*), serta konsep ketenangan jiwa, penelitian ini berupaya memahami bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan dalam menghadapi persoalan psikologis manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *insecure* dalam perspektif Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili serta mengidentifikasi bentuk terapi yang ditawarkan berdasarkan penafsiran beliau. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian tafsir kontemporer, khususnya dalam bidang psikologi Islam, sekaligus menawarkan perspektif alternatif mengenai penanganan *insecure* melalui integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan bahan-bahan tertulis seperti manuskrip, buku, majalah, surat kabar dan dokumen lainnya (Rahmadi, S.Ag., 2011). Penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber literatur yang memiliki relevansi dengan tema *insecure* dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya melalui analisis terhadap Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj karya Wahbah az-Zuhaili.

Az-Zuhaili menyatakan bahwa tafsir al-Munir bukan hanya sekedar kutipan dan kesimpulan dari beberapa pendapat mufassir terdahulu yang dituangkan dalam kitab tafsirnya. Melainkan tafsir al-Munir ditulis dengan dasar selektifitas yang lebih sahih, bermanfaat dan mendekati ruh (intisari) kandungan ayat al-Qur'an baik dari tafsir klasik, modern, al-ma'sur maupun tafsir rasional. Kajian tafsir al-Munir juga diupayakan untuk menghindari perbedaan teori atau pandangan teoritis dan tidak berfaidah, sebagaimana yang terjadi dalam aliran-aliran fanatik dalam bidang fiqih (perbedaan mazhab), meskipun al-Zuhaili sendiri bermazhab Hanafi. Dalam hal ini, al-Zuhaili dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan hukum (*ayāt al-aḥkām*) tidak hanya memaparkan pendapat dari mazhab Hanafi saja, melainkan pendapat dari imam-imam atau mazhab-mazhab yang lain (Hidayat, n.d.).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (tafsir maudhu'i), yaitu metode penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan suatu tema tertentu, kemudian menganalisis kandungan maknanya secara komprehensif. (Makhfud, 2016). Dalam penelitian ini, ayat-ayat yang dikaji adalah ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi psikologis manusia yang memiliki relevansi dengan fenomena *insecure*, seperti rasa takut (*khauf*), kesedihan (*huzn*), kegelisahan (*halu'*), ketenangan jiwa, serta sikap menerima dan berserah diri kepada Allah.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj karya Wahbah az-Zuhaili. Adapun sumber data sekunder meliputi kitab tafsir pendukung, buku psikologi, jurnal ilmiah, skripsi, dan literatur lain yang membahas tema *insecure*, kesehatan mental Islam, dan psikoterapi Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan ayat-ayat Al-Qur'an serta penafsiran Wahbah az-Zuhaili yang berkaitan dengan tema penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) untuk menemukan konsep *insecure*, faktor penyebab, serta bentuk terapi yang ditawarkan dalam Tafsir Al-Munir.

Melalui metode tersebut, penelitian ini berupaya membangun pemahaman mengenai *insecure* tidak hanya sebagai fenomena psikologis, tetapi juga sebagai persoalan yang memiliki keterkaitan dengan dimensi spiritual manusia. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa Tafsir Al-Munir menawarkan pendekatan psikoterapi Islam yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis dalam menghadapi persoalan *insecure* manusia modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Fenomena

Istilah fenomena atau phaenesthai, artinya memunculkan, meninggikan, menunjukkan dirinya sendiri. Fenomena adalah rangkaian peristiwa serta bentuk keadaan yang dapat diamati dan dinilai lewat kacamata ilmiah atau lewat disiplin ilmu tertentu. Jadi fenomena adalah sesuatu yang nampak atau sesuatu yang terlihat. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), fenomena adalah hal-hal yang dapat disaksikan dengan pancaindra, dan dapat diterangkan serta dinilai secara ilmiah (Andriana, 2025)

Konsep *Insecure* dalam Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an

Hasil penelitian Istilah *insecure* berasal dari bahasa Inggris yang secara umum bermakna kondisi tidak aman, tidak percaya diri, atau adanya perasaan tidak memiliki kepastian terhadap diri sendiri. Dalam kajian psikologi, *insecure* merujuk pada kondisi emosional ketika seseorang mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, merasa kurang berharga, serta memiliki kecenderungan takut terhadap penilaian lingkungan sosial. Dengan demikian, *insecurity* menggambarkan perasaan yang dialami oleh individu dengan harga diri rendah, yang memiliki perasaan takut dan cemas, dan yang pemalu, sedangkan perilaku tidak aman pada masa kanak-kanak merupakan respon atau reaksi masa kanak-kanak terhadap suatu objek berupa perasaan tidak aman, inferioritas, ketakutan, atau kecemasan dan malu (Andariska & Fitriani, 2022).

Insecure bukan hanya berkaitan dengan kelemahan individu dalam aspek psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh konstruksi sosial dan cara seseorang memandang dirinya. Tekanan untuk memenuhi standar tertentu dalam kehidupan sosial, baik berkaitan dengan penampilan, pencapaian, maupun status ekonomi, dapat menyebabkan seseorang merasa tidak cukup baik dibandingkan orang lain. Dengan demikian, *insecure* merupakan fenomena kompleks yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. *Insecure* itu sendiri dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan, misalnya dalam pekerjaan, hubungan sosial, bahkan penampilan fisik (Melinsi et al., 2023).

Dalam perspektif Al-Qur'an, istilah *insecure* tidak ditemukan secara literal sebagai satu konsep tunggal. Namun, fenomena tersebut dapat dipahami melalui beberapa istilah yang menggambarkan kondisi psikologis manusia ketika menghadapi ketakutan, kesedihan, dan kegelisahan.

Berdasarkan kajian terhadap Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, kondisi *insecure* dapat direpresentasikan melalui tiga dimensi utama, yaitu: Dimensi Emosional, yang tergambar melalui konsep *khauf* (rasa takut terhadap sesuatu yang belum terjadi atau ancaman yang diperkirakan akan muncul), Dimensi Afektif, yang direpresentasikan melalui konsep *huzn* (kesedihan mendalam akibat pengalaman atau peristiwa yang telah terjadi), dan Dimensi Perilaku, yang terlihat melalui konsep *halu'* (kecenderungan manusia untuk merasa gelisah, mengeluh, dan sulit menerima keadaan).

Ketiga konsep tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian terhadap dinamika psikologis manusia. Perasaan takut, sedih, dan gelisah merupakan bagian dari karakter manusia, tetapi apabila tidak dikendalikan melalui

keimanan dan pemahaman yang benar terhadap Allah, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi ketidakstabilan batin.

Representasi *Insecure* melalui Konsep *Khauf* dalam Tafsir Al-Munir

Secara bahasa, *khauf* berarti rasa takut atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi. Kata *khauf* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Khawatir adalah kata sifat yang bermakna takut, gelisah, atau cemas terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti (Arham, 2024). Raghīb al Ashfahani mengartikan *khauf* adalah ketakutan pada suatu bahaya atau hal yang tidak diinginkan terjadi yang masih dalam perkiraan seseorang (Thayeb, 2024). *Khauf* mengacu pada keadaan pikiran yang tidak tenang terhadap kejadian di masa depan atau terjadinya hal-hal yang tidak menguntungkan karena asumsi (Sari, 2024).

Salah satu ayat yang menggambarkan kondisi tersebut terdapat dalam QS. Al-Baqarah [2]:155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

"Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]:155) (Al-Qur'an, 2019).

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan bentuk ujian Allah kepada orang-orang beriman melalui berbagai kondisi yang tidak menyenangkan, termasuk rasa takut terhadap ancaman dan kehilangan sesuatu yang dicintai. Menurutnya, penyebutan berbagai bentuk ujian tersebut bertujuan agar manusia memahami bahwa kehidupan dunia memiliki dinamika yang tidak selalu sesuai dengan keinginan manusia (Zuhaili bin Mustāfa, 2018).

Dalam perspektif *insecure*, ayat ini menunjukkan bahwa rasa takut merupakan bagian dari pengalaman manusia yang tidak dapat dihindari. Permasalahan muncul ketika rasa takut tersebut membuat seseorang kehilangan keyakinan terhadap pertolongan Allah dan memandang masa depan secara penuh ancaman. Oleh sebab itu, az-Zuhaili menekankan pentingnya kesabaran dan penerimaan terhadap ketetapan Allah sebagai mekanisme spiritual dalam menghadapi ketidakpastian.

Dengan demikian, *khauf* dalam Tafsir Al-Munir bukan semata-mata dimaknai sebagai ketakutan negatif, tetapi sebagai kondisi psikologis yang perlu diarahkan agar melahirkan kesadaran spiritual. Rasa takut yang dikelola melalui iman akan

mendorong manusia untuk mendekat kepada Allah, sedangkan rasa takut yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi kecemasan yang melemahkan diri.

Representasi *Insecure* melalui Konsep *Huzn* dalam Tafsir Al-Munir

Konsep kedua yang berkaitan dengan *insecure* adalah *huzn*, yaitu kesedihan yang mendalam akibat pengalaman yang tidak menyenangkan. Menurut Abu-Bakar Jabir, al-*Huzn* berarti menahan rasa sedih dan gelisah yang ada dalam hati manusia. Perasaan sedih berdampak negatif jika seseorang terlalu larut dalam kesedihan. Oleh sebab itu, kesedihan yang berlebihan yang didasari oleh hawa nafsu bisa mengantarkan seseorang menuju kehancuran (Thayeb, 2024). Menurut Ibn Manzur, ia diartikan sebagai berkurangnya rasa bahagia atau ia adalah merupakan kata lawan bagi bahagia. Secara umumnya, al-*Huzn* dari sudut bahasa dapat difahami sebagai suatu perkara yang kesat, kasar dan ia merupakan suatu kesusahan, bencana, malapetaka dan berkurangnya rasa bahagia (Basirah et al., 2024).

Kesedihan merupakan bagian dari sifat manusia, tetapi dalam perspektif Al-Qur'an kesedihan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan secara optimal.

Konsep *huzn* terdapat dalam QS. Ali 'Imran [3]:139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

"Janganlah kamu merasa lemah dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang beriman." (QS. Ali 'Imran [3]:139).

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa larangan bersedih dalam ayat tersebut bukan berarti manusia tidak boleh mengalami kesedihan, tetapi larangan untuk larut dalam kesedihan hingga menyebabkan kelemahan dan kehilangan semangat. Setelah mengalami kekalahan dalam Perang Uhud, kaum Muslimin diarahkan untuk membangun kembali optimisme, memperkuat tekad, dan meningkatkan keyakinan kepada Allah (Zuhaili bin Mustāfa, 2018).

Dalam konteks *insecure*, *huzn* menggambarkan kecenderungan manusia untuk terus terikat dengan pengalaman negatif masa lalu. Kegagalan, penolakan, atau kesalahan sebelumnya sering menjadi sumber munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri. Tafsir Al-Munir memberikan solusi bahwa manusia tidak boleh menjadikan masa lalu sebagai alasan untuk kehilangan harapan, tetapi harus mengubahnya menjadi proses evaluasi dan perbaikan diri.

Dengan demikian, terapi terhadap dimensi *huzn* adalah membangun kembali optimisme, prasangka baik kepada Allah (*husnuzan*), dan keyakinan bahwa nilai

manusia tidak ditentukan oleh kegagalan tertentu, tetapi oleh hubungan spiritualnya dengan Allah.

Representasi *Insecure* melalui Konsep *Halu'* dalam Tafsir Al-Munir

Konsep ketiga yang memiliki keterkaitan dengan fenomena *insecure* adalah *halu'*. Dalam konteks psikologi modern, konsep ini memiliki keterkaitan dengan kecemasan (*anxiety*) yang muncul akibat ketidakpastian terhadap masa depan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *anxiety* (kecemasan) didefinisikan sebagai perasaan cemas yang mencengkam, ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan sering kali disertai gejala fisik seperti detak jantung semakin cepat dan lainnya (Rahmandita et al., 2026). Secara bahasa, *halu'* menggambarkan sifat manusia yang mudah gelisah, berkeluh kesah, dan sulit merasa tenang ketika menghadapi perubahan keadaan. Artinya, apabila dia mengalami kesusahan dia mengeluh dan apabila dia diberikan kesenangan dan kebaikan dia sangat serakah (Thayeb, 2024).

Dalam Al-Qur'an, istilah ini disebutkan dalam QS. Al-Ma'arij [70]:19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat suka mengeluh lagi kikir." (QS. Al-Ma'arij [70]:19).

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan karakter dasar manusia yang memiliki kecenderungan mudah merasa cemas ketika menghadapi kesulitan dan menjadi berlebihan dalam mengejar sesuatu yang menyenangkan. Sifat tersebut menjadikan manusia sulit menerima perubahan, kurang sabar dalam menghadapi ujian, dan mudah merasa takut kehilangan sesuatu yang dimilikinya.

Jika dikaitkan dengan fenomena *insecure*, konsep *halu'* menunjukkan dimensi perilaku dari ketidakamanan psikologis. Seseorang yang mengalami *insecure* sering kali menunjukkan kecenderungan berlebihan dalam mengkhawatirkan penilaian orang lain, takut mengalami kegagalan, serta terus merasa kekurangan meskipun telah memiliki berbagai nikmat. Kondisi tersebut muncul karena adanya ketidakseimbangan antara harapan manusia dan penerimaan terhadap realitas kehidupannya. Syamsu Yusuf memberikan definisi *anxiety* (cemas) adalah rasa tidak aman, ketidakdewasaan serta ketidakmampuan dengan tuntutan lingkungan, kesulitan serta tekanan yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari (Arumsari, 2023).

Namun, Tafsir Al-Munir tidak memandang sifat *halu'* sebagai karakter yang tidak dapat diubah. Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa manusia memiliki potensi untuk keluar dari sifat tersebut melalui keimanan dan penguatan hubungan dengan Allah. Ayat-ayat setelah QS. Al-Ma'arij [70]:19 menjelaskan bahwa manusia yang mampu menjaga salat, menunaikan kewajiban, dan memiliki kepedulian sosial dapat terbebas dari karakter negatif tersebut.

Dengan demikian, konsep *halu'* memberikan pemahaman bahwa *insecure* tidak hanya berasal dari faktor eksternal, tetapi juga berkaitan dengan cara manusia mengelola dirinya dalam menghadapi kehidupan. Ketidakmampuan menerima keadaan dan kurangnya hubungan spiritual dapat memperkuat rasa tidak aman dalam diri seseorang.

Akar Penyebab *Insecure* Menurut Tafsir Al-Munir

Berdasarkan analisis terhadap penafsiran Wahbah az-Zuhaili, fenomena *insecure* memiliki akar yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual. *Insecure* dalam perspektif Tafsir Al-Munir dapat dipahami sebagai kondisi ketika manusia kehilangan keseimbangan dalam memandang dirinya, dunia, dan hubungan dengan Allah. Terdapat beberapa faktor utama yang menjadi akar munculnya *insecure*.

Salah satu penyebab utama munculnya *insecure* adalah lemahnya keyakinan manusia terhadap kekuasaan dan ketetapan Allah. Manusia yang hanya menggantungkan nilai dirinya pada faktor duniawi seperti pencapaian, pengakuan sosial, atau kepemilikan materi akan lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi kegagalan atau kehilangan.

Hal tersebut berkaitan dengan penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap QS. Al-Hadid [57]:22-23:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا

Menurut az-Zuhaili, ayat ini mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan manusia telah berada dalam ketetapan Allah. Pemahaman tersebut bertujuan agar manusia tidak berlebihan dalam bersedih terhadap sesuatu yang hilang dan tidak berlebihan dalam membanggakan sesuatu yang diperoleh.

Pendidikan aqidah, khususnya dalam pemahaman konsep qadha dan qadar, sangat penting bagi pembentukan karakter dan kepribadian generasi muda Muslim. Pemahaman yang mendalam mengenai takdir Allah tidak hanya berfungsi sebagai dasar spiritual, tetapi juga sebagai panduan dalam menghadapi tantangan hidup. Di era modern ini, di mana generasi muda

dihadapkan pada berbagai tantangan seperti sekularisme dan materialisme, penting untuk menerapkan strategi pendidikan yang relevan dan efektif (Hidayati et al., 2024).

Dalam konteks *insecure*, pemahaman terhadap takdir berfungsi sebagai fondasi psikologis agar manusia tidak mengukur harga dirinya hanya berdasarkan keberhasilan atau kegagalan duniawi. Keyakinan bahwa kehidupan berada dalam pengaturan Allah memberikan rasa aman dan membantu manusia menghadapi ketidakpastian.

Faktor kedua yang menyebabkan *insecure* adalah kecenderungan manusia menjadikan pencapaian duniawi sebagai ukuran utama keberhasilan. Budaya kompetisi yang berlebihan sering membuat seseorang merasa tertinggal ketika melihat pencapaian orang lain.

Wahbah az-Zuhaili dalam penafsiran QS. At-Takatsur [102]:1-2 menjelaskan bahwa manusia sering kali disibukkan dengan memperbanyak kemegahan dunia hingga melupakan tujuan kehidupan yang lebih tinggi. Persaingan dalam mengejar status, harta, dan penghargaan sosial dapat membuat manusia kehilangan ketenangan batin.

Fenomena tersebut memiliki keterkaitan kuat dengan *insecure* modern, terutama dalam budaya media sosial yang mendorong individu untuk terus membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain. Ketika standar kebahagiaan hanya didasarkan pada ukuran eksternal, manusia akan selalu merasa kurang dan tidak mencapai kepuasan diri.

Penyebab lain dari *insecure* adalah ketidakmampuan manusia mengenali dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah. Seseorang yang selalu berfokus pada kekurangan dirinya akan sulit melihat potensi dan kelebihan yang dimilikinya.

Wahbah az-Zuhaili dalam penafsiran QS. Ibrahim [14]:7 menjelaskan bahwa syukur menjadi sebab bertambahnya nikmat, sedangkan mengingkari nikmat dapat menyebabkan manusia kehilangan keberkahan dan ketenangan.

Dalam perspektif psikologi Islam, rasa syukur memberikan dimensi tambahan yang tidak ditemukan dalam pendekatan terapi konvensional seperti CBT atau terapi berbasis mindfulness (Arham, 2024). Rasa syukur memiliki fungsi penting dalam membangun penerimaan diri. Syukur tidak berarti menghilangkan keinginan untuk berkembang, tetapi membangun kesadaran bahwa nilai diri manusia tidak hanya ditentukan oleh apa yang belum dimiliki. Dengan demikian, syukur menjadi salah satu mekanisme spiritual untuk mengurangi kecenderungan *insecure*.

Terapi Psikologis-Spiritual dalam Tafsir Al-Munir

Tafsir Al-Munir menawarkan pendekatan penyembuhan terhadap *insecure* melalui integrasi antara aspek keimanan, pola pikir, dan praktik spiritual. Terapi yang ditawarkan Wahbah az-Zuhaili tidak hanya berorientasi pada penghilangan gejala kecemasan, tetapi juga membangun kembali hubungan manusia dengan Allah sebagai sumber ketenangan. Semua berawal dari physiological needs dan berakhir pada aktualisasi diri (Wulan, 2021).

Rekonstruksi Pola Pikir melalui Penguatan Konsep Diri Positif

Tahap pertama terapi *insecure* adalah melakukan perubahan cara pandang terhadap diri sendiri. Dalam perspektif Islam, manusia tidak dinilai berdasarkan standar sosial semata, tetapi berdasarkan kedudukannya sebagai makhluk yang dimuliakan Allah. Menurut M. Quraish Shihab, optimisme adalah manifestasi dari keimanan yang matang dan kedewasaan spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dalam Tafsir Al-Misbah, ia menegaskan bahwa ajaran Islam secara holistik melarang pengikutnya untuk terjerumus ke dalam keputusasaan (Ashimah et al., 2025).

Wahbah az-Zuhaili dalam penafsiran QS. At-Tin [95]:4 mengenai penciptaan manusia dalam bentuk terbaik (*ahsani taqwim*) menjelaskan bahwa manusia memiliki kemuliaan yang melekat sebagai ciptaan Allah. Kemuliaan tersebut kemudian diarahkan melalui ketakwaan sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat [49]:13 (Adler, 1927).

Konsep ini memiliki relevansi dengan upaya membangun penerimaan diri. Seseorang yang memahami nilai dirinya berdasarkan perspektif ketuhanan tidak mudah terjebak dalam penilaian negatif terhadap dirinya hanya karena perbandingan sosial.

Optimalisasi Ibadah sebagai Sumber Ketenangan Jiwa

Terapi kedua adalah penguatan hubungan spiritual melalui ibadah. Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa zikir kepada Allah menjadi jalan memperoleh ketenangan hati sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak hanya diperoleh melalui pemenuhan aspek material, tetapi juga melalui kedekatan spiritual. Zikir memberikan ruang refleksi bagi manusia untuk melepaskan kecemasan dan mengembalikan kesadaran bahwa kehidupan berada dalam pengawasan Allah.

Sebagai suatu bentuk ibadah, dzikir juga menjadi perhatian dalam kajian psikologi, terutama dalam kaitannya dengan dampaknya terhadap kesehatan mental dan emosional. Penelitian tentang pengaruh dzikir terhadap psikologi manusia menunjukkan bahwa praktik ini dapat memberikan manfaat yang signifikan, seperti pengurangan kecemasan, stres, dan ketegangan mental, serta meningkatkan rasa syukur dan ketenangan batin (Sahrul L, 2025)

Selain zikir, salat juga memiliki fungsi sebagai media komunikasi spiritual antara manusia dengan Allah. Melalui salat, manusia belajar menyerahkan persoalan hidup kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dengan salat, kita bisa lebih dekat dengan Allah SWT. Karena salat adalah sarana untuk membangun hubungan dan menunjukkan rasa cinta kepadanya.

Ibadah ini juga membuat jiwa lebih tenang, karena didalam salat kita belajar bersabar, menghadapi masalah dengan hati yang lebih kuat, dan selalu ingat bahwa Allah selalu ada bersama kita (Sulfani Sulfani et al., 2026). Sikap tersebut membantu mengurangi tekanan psikologis akibat keinginan mengendalikan seluruh aspek kehidupan.

Internalisasi Nilai Qana'ah dan Tawakal

Terapi terakhir adalah membangun sikap qana'ah dan tawakal. Qana'ah bukan berarti pasif atau berhenti berusaha, tetapi kemampuan menerima pemberian Allah dengan penuh kesadaran dan rasa cukup. Oleh karena itu, jika seorang hamba bersifat qana'ah terhadap materi yang diterimanya, maka dia tidak akan repot menimbun harta. Orang qana'ah akan merasa selalu ridha apabila nikmat hartanya dicabut Allah SWT dan raganya pun akan terhindar dari berbagai macam dosa. Orang qana'ah juga senantiasa rela dengan rezeki walau bernilai sedikit. Namun Allah SWT juga ridha kepadanya sekalipun dia hanya beramal sedikit. Dengan mempraktekkan sifat qana'ah, maka seseorang akan tenang hidup di dunia dan bahagia di akhirat dengan meraih rahmat Allah Swt (Seftha Meldi et al., 2025). Dalam konteks *insecure*, qana'ah menjadi solusi terhadap budaya perbandingan yang menyebabkan manusia selalu merasa kurang

Sementara itu, tawakal memberikan kekuatan psikologis dalam menghadapi masa depan karena manusia memahami bahwa hasil akhir berada dalam kehendak Allah. Orang yang tawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakal maka ia rela

menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakal, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik (Ghoni, 2016).

Melalui konsep tawakal, manusia tetap melakukan ikhtiar secara optimal, tetapi tidak mengalami kecemasan berlebihan terhadap hasil yang belum terjadi. Dengan demikian, qana'ah dan tawakal membangun rasa aman (security feeling) yang bersumber dari hubungan spiritual dengan Allah.

Berdasarkan keseluruhan analisis tersebut, dapat dipahami bahwa terapi *insecure* dalam Tafsir Al-Munir memiliki tiga tahapan utama, yaitu memperbaiki cara pandang manusia terhadap dirinya, memperkuat hubungan spiritual melalui ibadah, serta membangun sikap menerima dan berserah diri kepada Allah. Ketiga aspek tersebut membentuk model psikoterapi Islam yang tidak hanya menyentuh gejala emosional, tetapi juga memperbaiki akar spiritual dari munculnya *insecure*.

KESIMPULAN

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian mengenai fenomena *insecure* dalam perspektif Tafsir Al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, dapat disimpulkan bahwa *insecure* tidak ditemukan sebagai istilah khusus dalam Al-Qur'an, tetapi direpresentasikan melalui beberapa kondisi psikologis manusia, yaitu *khauf*, *huzn*, dan *halu'*. Ketiga konsep tersebut menggambarkan berbagai bentuk ketidakamanan psikologis, mulai dari kecemasan terhadap masa depan, kesedihan akibat pengalaman masa lalu, hingga kecenderungan manusia untuk merasa gelisah dan sulit menerima keadaan.

Dalam perspektif Tafsir Al-Munir, munculnya *insecure* tidak hanya disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual manusia. Lemahnya pemahaman terhadap tauhid dan takdir Allah, keterikatan berlebihan terhadap orientasi duniawi (*hubb al-dunya*), serta kurangnya rasa syukur (*kufr al-ni'mah*) menjadi faktor yang dapat memperkuat munculnya rasa tidak aman dalam diri manusia.

Adapun terapi *insecure* yang ditawarkan Wahbah az-Zuhaili dapat dikategorikan dalam tiga bentuk utama. Pertama, rekonstruksi pola pikir melalui pemahaman terhadap kemuliaan manusia sebagai makhluk Allah dan penguatan optimisme. Kedua, optimalisasi ibadah seperti zikir dan salat sebagai sarana memperoleh ketenangan jiwa. Ketiga, internalisasi nilai qana'ah dan tawakal sebagai bentuk penerimaan terhadap ketetapan Allah sekaligus upaya membangun ketahanan mental.

Dengan demikian, Tafsir Al-Munir menawarkan pendekatan psikoterapi Islam yang bersifat integratif, yaitu menggabungkan dimensi spiritual, kognitif, dan perilaku dalam menghadapi fenomena *insecure*. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian persoalan psikologis manusia tidak hanya membutuhkan pengelolaan emosi, tetapi juga membutuhkan penguatan hubungan spiritual dengan Allah sebagai sumber ketenangan dan keamanan batin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature : A Key to Self-Knowledge*. Fawcett Publications, 98226(360), 54. <https://familycouselling.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/10/adler-understanding-human-nature.pdf>
- Al-Qur'an, T. P. T. (2019). *Al-Qur'an, Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.
- Alurmei, W. A., Diana, N. H., Tirta, S. M., Azahra, Y. P., & Nasution, I. F. (2024). Rasa insecure pada remaja terhadap hubungan sosialnya. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 278–285.
- Andariska, O., & Fitriani, W. (2022). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini Pendahuluan Metode Hasil dan Pembahasan. *Sinestesia*, 12(1), 224–232. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/188%0Ahttps://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/download/188/63>
- Andriana, H. A. (2025). FENOMENA FLEXING DI MEDIA SOSIAL YOUTUBE CHANNEL VILMEI DALAM (ANALISIS ISI MODEL PHILIPP MAYRING) SKRIPSI. *Skripsi*, 19.
- Arham, A. B. (2024). Perspektif Tafsir Al-Qusyairi. *KONSEP KHAUF DALAM AL-QUR'AN: PERSPEKTIF TAFSIR AL-QUSYAIRI*, (331), 35.
- Arumsari, T. R. I. A. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Rasa Insecure Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Patila Tana Lili Kabupaten Luwu Utara. *Skripsi*.
- Ashimah, S., Iqbal, I. M., & Astuti, I. (2025). Sikap Optimisme Perspektif Tafsir al-Misbah: Kajian Tematik atas Nilai-nilai Positif dalam Al-Qur'an. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 7(1), 31. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v7i1.15320>
- Basirah, S., Muhsin, S., Rajab, K., & Zainalabidin, M. N. (2024). Konsep al-Huzn Para Nabi Menurut Psikospiritual Islam Concept. *Jurnal Usuluddin*, 52(1), 67–96.
- Effendy, B. A. (2025). STUDI AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG INSECURE PERSPEKTIF TAFSIR MAQASHIDI. *Skripsi*.
- Ghoni, A. (2016). Konsep Tawakal Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam : Studi Komparasi mengenai Konsep Tawakal menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution. *An-Nuha*, 3, no. 1.
- Herman, Heriansyah, A. K. F. K. B. H., Kusnadi, M. M. I. H., Noervadila, M. I. H. I., Tumiyem, T. I. P., & Zuzanti, D. P. S. Z. (2022). *Psikologi Belajar dan*

Pembelajaran (S. P. Ariyanto, M.Pd. Tri Putri Wahyuni & Penyunting; Eds.; Cetakan Pe, Number June). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022.

- Hidayat, W. (n.d.). MODERNITAS PENAFSIRAN AL-QUR'AN (Metodologi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili) Wildan. *Open Journal System IAIS Sambas*, Vol. 6 No., 286.
- Hidayati, Y., Fathimah, L., & Karim, P. A. (2024). Pendidikan Aqidah Tentang Qadha Dan Qadar: Strategi Menanamkan Pemahaman Takdir Kepada Generasi Muda Muslim. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 1026–1032. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.2010>
- Lubis, A. (2016). PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL. *Skripsi*, 21(July), 280.
- Makhfud. (2016). URGENSI TAFSIR MAUDHU'I (KAJIAN METODOLOGIS). *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, vol 27 no, 14.
- Melinsi, A. K., Lestari, L., & Dzikra, O. C. (2023). Sulitkah Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur. *Kompas.Com*, 2(03), 379–390. <https://www.kompasiana.com/oktavianipriskila2474/63beda454addee18ff559412/sulitkah-mengubah-insecure-menjadi-bersyukur>
- Rahmadi, S.Ag., M. P. . (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In Syahrani (Ed.), *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Cet. I: Ok, Vol. 44, Number 8, p. 129). Antasari Press. [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf)
- Rahmandita, C., Siti Rokhani, & Indri Astuti. (2026). Konsep Tawakkal Sebagai Strategi Menghadapi Anxiety Generasi Modern Dalam Tafsir Al-Misbah. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 8(2), 489–501. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol8.iss2.art15>
- Sahrul L, B. M. (2025). TAFSIR AL-QURTHUBI TERHADAP AYAT-AYAT DZIKIR; ANALISIS TEMATIK DALAM PERSPEKTIF TAFSIR KLASIK. *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir*, 10(1), 1–18.
- Sari, L. (2024). Insecure Perspektif Tafsir Nusantara (Studi Analisis Tafsir Al-Azhar). *Skripsi*, 37–38.
- Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, & Deddy Ilyas. (2025). Konsep Qana'ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial. *Journal of Religion and Social Community* / E-ISSN: 3064-0326, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.62379/jrsc.v1i3.259>
- Sulfani Sulfani, Silvia Purwitasari, Fathiyah Naura Al-ansori, Andriyani Andriyani, & Irna Hasanah. (2026). Nilai-Nilai Pendidikan dalam Shalat Fardhu Perspektif Ulama Fikih Klasik dan Kontemporer. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 4(1), 15–24. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v4i1.1791>
- Thayeb, N. S. (2024). Insecure Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). *Skripsi*.
- Wulan, R. (2021). Model-Model Terapi Mental Dalam Islam. *Jurnal Bimbingan*

Konseling Dan Dakwah Islam, 18(01), 14–29.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-02>

Zuhaili bin Mustāfa, W. (2018). Tafsīr AL-Munir Fī Al-Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj. In *Gema Insan* (Vol. 9).